М.Н. ЖУКОВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

М.Н.ЖУКОВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура

Москва

academ'a

2000

УДК 372.51 ББК 75.1я73 Ж 86

Издательская программа «Физическая культура и спорт» Руководитель программы — доктор педагогических наук, профессор Ю.Д.Железняк

Рецензенты: кафедра спортивных игр Пензенского государственного педагогического университета (зав. кафедрой Д.И.Нестеровский); доктор педагогических наук, профессор Ю.Д.Железняк

Жуков М.Н.

Ж 86 Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Изда­тельский центр «Академия», 2000. — 160 с.

ISBN 5-7695-0669-5

В учебнике в соответствии с программой изложена методика препода­вания подвижных игр в школе с I по XI класс. Рассмотрены игры с пред­метами и без предметов, развивающие основные физические и психиче­ские качества детей разных возрастных групп. Дан материал по используе­мым на уроках подвижным играм, подводящим к видам спорта.

Книга может быть интересна также преподавателям вузов и учителям физкультуры.

УДК 372.51 ББК 75.1я73

© Жуков М.Н., 2000 ISBN 5-7695-0669-5 © Издательский центр «Академия», 2000

ОТ АВТОРА

Учебник «Подвижные игры» соответствует современным требованиям и стандартам, предъявляемым к содержанию учебного курса «Подвижные игры» на факультетах физи­ческой культуры в педагогических вузах.

В книге в доступной форме изложены вопросы теории подвижных игр — значение игры в жизни человека и обще­ства, понятие об игровой деятельности, место подвижных игр в педагогической практике.

Методика проведения подвижных игр соответствует но­вой программе по физической культуре для общеобразова­тельных школ. Подвижные игры подобраны с учетом инте­ресов и особенностей каждой возрастной группы учащихся.

Отдельные главы в книге посвящены играм во внеуроч­ное время.

При создании учебника использованы разработки веду­щих специалистов по теории и практике подвижных игр.

ГЛАВА I

ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни челове­ка, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествозна­ние, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и др., физическая культура прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человече­ства занятия физическими упражнениями занимали значитель­ное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое зна­чение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности ребенка, подростка, молодого человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием, искусством и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верх­него палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а также возникновение ро­довых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Людям этой эпохи уже были известны музыка и культовые танцы. Но вряд ли эти танцы можно считать первыми физическими упражнениями. С еще меньшей вероятностью они были началом всех других форм фи­зических упражнений. Однако решающее значение имело пони­мание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для мета­ния приходилось совершать пробные броски. Такого рода упраж­нения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. Таким образом, в первобытном об­ществе и дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

Рабовладельческий строй — первая историческая форма клас­сового общества. Физические упражнения в этот период носили классовый характер и были прикладными по назначению. Рабы не имели права заниматься физическими упражнениями. Свободные граждане (средние слои и бедняки) лишь в небольшой степени могли приобщаться к физической культуре.

Развитие специализации в области физического воспитания, совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика — все это свидетельствует о более высокой ступени физического развития. Постепенно наибольшее распро­странение наряду с танцами получили стрельба из лука, фехтова­ние, борьба, кулачные бои, плавание, конные состязания.

Люди того времени воплощали в играх те битвы, которые каза­лись им наиболее серьезными.

В Средние века в странах Востока содержание образования от­ражало господствующие там религиозные идеологии и мировоз­зрение (индуизм, буддизм, ислам). По ряду причин учебные пред­меты физкультурной ориентации были вытеснены из содержания общего образования; процесс становления физической культуры в качестве самостоятельного элемента структуры содержания об­щего образования, начатый в античных цивилизациях Греции, Рима и других рабовладельческих государств, был прерван.

Становление физической культуры в содержании образования на правах одной из единиц его структуры потребовало многовеко­вых усилий мыслителей-гуманистов, педагогов и энтузиастов фи­зической культуры эпохи Возрождения, социалистов-утопистов, русских социал-демократов и других представителей прогрессив­ной педагогической мысли. Наиболее сложным этот процесс был в России, несмотря на создание и внедрение научно обоснован­ной системы физического воспитания. Более того, здесь одновре­менно использовались теоретико-методологические положения немецкой, шведской и «сокольской» гимнастических систем, под­вижных игр по Фребелю. На национальных окраинах России, на Кавказе, в Сибири, на Крайнем Севере, Дальнем Востоке физи­ческое воспитание осуществлялось с использованием элементов народно-национальных систем.

В 50—60-х годах предмет «Физическая культура» трансформи­ровался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования и объединил во­круг себя внепредметные (внеурочные) формы организации за­нятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровитель­ные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассная и внешкольная спортивно- массовая работа.

Таким образом, игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, в которой дети исполняют роль напа­дающего или защитника, и как отражение реальной жизни. Общий смысл игры и участия в ней можно определить как «делать дело ради самого дела».

Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутренне­го контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо полу­чать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества и ловкость. Неформаль­ные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недо­статки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения.

Кроме того что в игре проявляется изобретательность и демон­стрируются физические усилия, она служит делу подготовки де­тей к социальной жизни. Это способствует формированию умствен­ных и нравственных понятий, создает потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направ­ления и в предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приемам.

Для маленького ребенка правило игры священно, так как оно традиционно; для детей старшего возраста оно зависит от взаим­ного согласия. Например, игра с шариками, в которую играют маль­чики, содержит чрезвычайно сложную систему правил, так назы­ваемый свод законов, свое собственное законодательство. Маленькие мальчики, которые начинают играть, постепенно при­учаются к дисциплине и уважению закона. Игры же символизиру­ют и демонстрируют необходимость правил в реальной жизни. Дети узнают, что игра может быть успешной лишь при условии, что все ее участники добровольно соблюдают правила.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, игра­ют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компью­терным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и твор­чески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

ГЛАВА II

ПОНЯТИЕ ОБ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развле­чении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой дея­тельности, в которых ярко выражена роль движений. Для по­движной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоле­ние различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подво­дящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обыч­но создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие ус­тойчивых условий проведения и способствующие успешному ов­ладению учащимися элементами спортивной техники и простей­шими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Подобные игры используются также учителями, ведущими вне­классную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для трениров­ки функций коры головного мозга, для образования новых вре­менных как положительных, так и отрицательных связей, увели­чения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, со­здает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными иг­рами содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплиниро­ванности и других качеств, необходимых каждому для достиже­ния успехов в спорте.

Такую несколько общую характеристику вспомогательного зна­чения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей под­бора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исхо­дит из опыта человечества, передающегося от поколения к поко­лению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охот­ничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противо­борства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила — обязательные требования для участников игры. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разно­образны. Они могут быть, например, подражательными, образно- творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и дру­гих физических качеств. В играх могут встречаться короткие пере­бежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоле­ние препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приоб­ретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

ГЛАВА III

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

В педагогической практике, социальной жизни и быту суще­ствуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает не­посредственную руководящую роль учителя, регулярность заня­тий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с орга­низацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного про­цесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, со­став участников может меняться, а игры варьируются по содер­жанию и объему игрового материала.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятель­ности и отдыха.

Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвиж­ных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следую­щие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспита­тельные.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При правильной организации занятий с учетом возрастных осо­бенностей и физической подготовленности занимающихся по­движные игры оказывают благоприятное влияние на рост, разви­тие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвиж­ность в суставах. Под воздействием физических упражнений, при­меняемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (уг­леводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные на­грузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физи­ческие нагрузки были оптимальными. При систематических заня­тиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы орга­низм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участни­ков игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющи­мися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Имен­но поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напря­жений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптималь­но дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицатель­ных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и уст­раняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодич­ное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающие­ся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длитель­ной умственной деятельности, поэтому они уместны на школь­ных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функ­циональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра оказывает большое воздействие на формирование лично­сти: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседнев­ной практической деятельности, в самих занятиях играми, а так­же в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в об­ществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влия­ние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элемен­тарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко пере­страиваются при последующем, более углубленном, изучении техни­ки движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесо­образно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно вос­принимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотак- тильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершен­ствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руко­водитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронталь­ный и групповой методы (делить классный коллектив на несколь­ко групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различ­ные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры в большой степени способствуют воспита­нию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливо­сти, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества раз­виваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с пре­одолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый пере­ход участников от одних движений к другим способствуют разви­тию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно- силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значитель­ные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников поло­жительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабе­вающей активностью многократно проделывали те или иные при­емы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значе­ние имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получе­ния конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда бу­дет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр так­же может активизировать действия игроков, вызывать проявле­ние решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не долж­на разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каж­дый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, друж­ных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответствен­ности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение свер­стников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды — другой, когда перед играющими возникают са­мые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают уме­ния быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быст­ро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвиж­ная игра будет эффективным средством разностороннего физи­ческого воспитания детей и подростков.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии пред­видеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе.

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возраст­ные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уро­ке; на празднике используются в основном массовые игры и ат­тракционы, в которых могут принимать участие дети разного воз­раста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В не­большом узком зале или коридоре проводятся игры с линей­ным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В боль­шом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке про­водятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние пого­ды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбира­ется игра с активными действиями участников. Нельзя использо­вать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудач­ной его замене игра может не состояться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые варианты игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

ПОДГОТОВКА ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ИГРЫ

Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для де­тей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в шири­ну и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (корот­кими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, де­лящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято раз­мечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый жело­бок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Особенно это касается игр с перебежками, в которых игроки команды одновременно забегают за границы «домов». Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбо­вать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некото­рых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении руководитель должен про­следить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть про­ветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сде­лать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим ин­вентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различ­ных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важ­но для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и система­тически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хране­нию и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних пло­щадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площад­ке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ

Перед тем как проводить игру, руководитель должен проду­мать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, воз­никающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощ­ников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им воз­можность подготовиться (например, в играх на местности). Помощ­ники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Руководство игрой

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется про­думать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в кото­рую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудова­ние и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и не­умения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возраст­ной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы ума­ляют достоинство взрослого.
6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сно­ровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки не­которых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.
7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобрят первую предложенную руководителем игру.
8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возра­стом и возможностями.
9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начи­нать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

РАЗМЕЩЕНИЕ ИГРАЮЩИХ И МЕСТО РУКОВОДИТЕЛЯ ПРИ ОБЪЯСНЕНИИ ИГРЫ

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководи­теля и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в цент­ре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «до­мов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обраща­ется то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с дви­жения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хоро­шо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложе­ние игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопро­сов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на вид­ном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

При организации в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом руководитель обращает внимание на правильное произ­несение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова гром­ко, выразительно, но не крикливо.

ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно про­анализировать ее и только после этого приступать к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может по­мешать восприятию игры. Исключение составляют игры в млад­ших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекатель­ной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

* 1. название игры (можно сказать, с какой целью игра прово­дится);
	2. роли играющих и их расположение на площадке;
	3. содержание игры;
	4. цель игры;
	5. правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играю­щих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рас­сказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется пра­вил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

Если содержание игры позволяет использовать метод сочета­ния показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение уча­щихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убе­диться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содер­жание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстанов­лению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

ВЫДЕЛЕНИЕ ВОДЯЩИХ

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тен­денция назначать капитана команды или предоставлять возмож­ность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае на­значения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут вы­брать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подоб­ный лидер может запугивать или обижать остальных.

Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами.

* + 1. По назначению руководителя. Руководитель назначает водя­щего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа со­стоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий водя­щий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Назначается водящий в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, у руководителя мало времени или надо назначить водя­щим намеченного участника с воспитательной целью. При назна­чении водящего руководитель должен кратко объяснить свой вы­бор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.
		2. Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий мо­жет быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

Например, играющие должны угадать, «орлом» или «решкой» упадет монетка, подброшенная одним из игроков. Угадавший ста­новится водящим или начинает игру и т.д. Подбор команд всеми участниками можно сделать путем бросания монеты: «орел» — одна команда, «решка» — другая. Если игра требует одинакового коли­чества участников команды, жеребьевка проводится среди боль­шей команды до полного равенства команд.

При выборе способа расчета дети становятся в круг и начинают произносить какую-либо считалку. На каждом слове считалки они указывают по очереди на игроков. На кого придется ее последнее слово, тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ считалки не требует много времени, и им обычно пользуются в играх, проводимых после уроков. В отдельных случаях считалку применяют и на уроках, что­бы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. Счи­талки с осмысленным текстом помогают развитию речи у детей.

Можно использовать следующие считалки (для младшего школь­ного возраста):

Раз, два, три, четыре, пять, Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет: «Пиф-паф!» — Ой-ой-ой! Умирает зайчик мой. Принесли его домой — Оказался он живой!

Или

Как на горке, на пригорке Жили двадцать два Егорки. Раз — Егорка, Два — Егорка, Три — Егорка и т.д.

Считать надо до двадцати двух. Двадцать второй Егорка вы­ходит.

Эники-беники Ели вареники, Эники-беники-клос, Вышел на берег Веселый матрос.

Или

На златом крыльце сидели Царь, царевич, Король, королевич, Сапожник, портной. А ты кто такой?

Тот, на ком считалка закончилась, отвечает на вопрос, напри­мер, «царевич». После этого снова начинают считать, и теперь считалка заканчивается на слове «царевич».

Следующая считалка совсем новая, ее придумали сами дети:

А-Бэ-Вэ-Гэ-Дэ-Е-Жэ, Едет жаба на еже; Зэ-И-Кэ-Лэ-Мэ-Нэ-О, Зайка, глянь ко мне в окно; Цэ-Чэ-Шэ-Щэ-Э-Ю-Я, А у щуки чешуя.

3. Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 играющих.

* + - 1. Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кро­ме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким обра­зом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лиде­ром одной из команд.

Для того чтобы набрать команду, организатор игры подбирает равное количество коротких и длинных соломинок и предлагает их, как в предыдущем случае. Игроки определяются по длине вы­тянутой соломинки.

* + - 1. Организатор игры, или один из игроков, или капитан ко­манды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются ко­манда, порядок игры И т.д. Организатор игры может разрешить каждому игроку посмотреть число отогнутых пальцев после того, как выпадает его жребий, а затем изменить их количество для другого игрока.
			2. При жребии можно применять метания. Водит тот, кто даль­ше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров.

* + - 1. Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отно­шении, он позволяет выявить коллективное желание детей, кото­рые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслу­гам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руково­дитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бе­гает, прыгает, попадает в цель и т.п.

* + - 1. Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспи­танию организаторских навыков и активности.
			2. Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наи­более ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

В играх, в которых требуется ответственный выбор начала игры, члена команды или лидера команды, он может быть осуществлен игроком, подбрасывающим монету и определяющим результаты выбора в каждом отдельном случае.

Вышеперечисленные способы выбора водящих чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

Распределение на команды также может проводиться различ­ными способами.

* + - * 1. Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Актив­ного участия в составлении команд играющие не принимают.
				2. Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

* + - * 1. Можно разделить играющих на команды путем фигурной мар­шировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду долж­но быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

* + - * 1. Используется и способ разделения команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (при­мерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капи­таны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеоб­разная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

* + - * 1. Способ разделения по назначению капитанов. Игроки выби­рают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игро­ков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приво­дит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возрас­та, которые смогут правильно оценить силы игроков.

ВЫБОР КАПИТАНОВ КОМАНД

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведе­ние всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдени­ем правил и дисциплиной. Он является непосредственным по­мощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает ру­ководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они учат­ся объективно оценивать друг друга, а капитан, осознавая дове­рие игроков, признает свою ответственность. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, руко­водитель сам назначает капитанов. Иногда в воспитательных целях он выбирает капитанами пассивных игроков или легковозбуди­мых, несдержанных, способствуя тем самым формированию не­обходимых черт характера.

Обычно сначала составляют команды и лишь после этого на­значают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

ВЫДЕЛЕНИЕ ПОМОЩНИКОВ

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, кото­рые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Желательно, чтобы в роли помощников в течение учебного года побывали все учащиеся, поскольку они — будущие организаторы игры.

Число помощников зависит от сложности правил и организа­ции игры, количества играющих и размеров площадки, поме­щения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процес­се занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Белые медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Для игр на местности помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (напри­мер, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяс­нения игры.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРОЦЕССОМ ИГРЫ И ПОВЕДЕНИЕМ ИГРАЮЩИХ

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образова­тельных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведе­ние играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры при­учились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением приня­тых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередо­вать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигатель­ной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о вы­бранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места. Начиная игру, руководитель не должен допускать задержек, по­скольку это снижает интерес участников, уменьшает готовность детей к игре. Приостановить начало игры можно лишь в том слу­чае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замеча­ния, не останавливая общего хода игры. Если большинство игра­ющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предо­ставляет детям максимум инициативы и остается беспристраст­ным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленьки­ми, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привык­шим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных дей­ствий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игро­вой подготовленности коллектива. Менее подготовленным полез­но предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстаю­щих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп. В ряде игр-упражнений типа «поединков» хуже подготов­ленным и менее успевающим игрокам можно предоставлять не­которые преимущества в состязаниях с более сильными против­никами.

Хорошо изучив игру, дети сами могут создавать новые прави­ла, дополняя уже существующие. Руководителю следует поддер­живать в этом детей.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» меха­низм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руко­водителю важно следить за психологическим климатом подвиж­ной игры, ее процесс должен быть приятен детям.

Это возможно только в том случае, когда участники проявля­ют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь де­тей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответство­вать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показы­вает им, как лучше использовать отдельные приемы, определен­ные тактические комбинации. Если руководитель замечает, что игра неинтересна участникам, он должен выяснить причину этого: возможно, она очень проста или, наоборот, сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае — сокращать продолжительность игры.

Заранее, до проведения игры, руководитель учитывает наибо­лее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препят­ствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он должен быть готов к страховке. Помогать руко­водителю могут дети, не участвующие в игре.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочув­ствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствую­щих воспитанию нежелательных качеств.

Играющих надо приучать к тому, чтобы они привыкали помо­гать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встре­чах с «противником» — не допускать грубостей даже в самые ост­рые моменты состязания. Если выбрана командная игра, надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласуя действия по выполнению поставленной тактической за­дачи. При непрерывности атакующих действий играющие должны уметь без промедления прибегать к новым маневрам в случаях не­удачи или ослабления наступления.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять ини­циативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехо­да к защите игроки должны стремиться «обороняясь — наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни — в защите, другие — в на­падении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков. Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмо­циональным содержанием, может служить слишком сильным раз­дражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, бы­строты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, ма­лоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или дру­гие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практи­ка показывает, что дети школьного возраста с различными ти­пами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Однако по некоторым причинам дис­циплина может быть нарушена. Например, в случае, если руково­дитель непонятно объяснил игру. Тогда надо сразу же дополни­тельно разъяснить правила игры. Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном разделении на команды (одна сильнее дру­гой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в ко­мандах неравное количество игроков. Ошибки следует устранять немедленно по мере обнаружения.

Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Что­бы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водя­щего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыд­ные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

СУДЕЙСТВО

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное ус­ловие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каж­дая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним переста­ют считаться.

Во время игры судья должен расположиться так, чтобы ви­деть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему прихо­дится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться свое­временно и четко. Судья делает замечания корректно, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличе­нием общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы: 1. Изменять продолжи­тельность и количество повторений элементов игры. 2. Увеличить или уменьшить размеры площадки. 3. Усложнить или упростить правила игры. 4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера. 5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Конечно же, при проведении подвижных игр руководителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Руководитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вы­зывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в нача­ле игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настрое­ние детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, ис­ключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утом­ления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их само­чувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занима­ющихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почув­ствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыграться». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистан­ции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие дви­жений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны вы­полнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать иг­рающим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлажде­ние. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными.

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром тем­пе, если же они в теплых костюмах, — интенсивность должна быть меньшей, чтобы не простудить детей. Таким образом, по­движная игра должна оптимально соответствовать объему и ин­тенсивности нагрузки занятия в целом.

ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагруз­ки, должны быть короче), место проведения, темп, предложен­ный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточ­ность выполнения движений, недостаточное проявление настой­чивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появ­ления игру следует заканчивать.

Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1 — 3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, про­водимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть про­должительнее и в большей мере способствовать воспитанию у де­тей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявле­ние ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счет­чиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к пра­вильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быст­рота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целе­сообразно и согласованно действовать в игре, использовать знако­мые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допус­каемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, свя­занные с незначительными отклонениями от правильного исполь­зования игровых приемов, но не оказывающие решающего влия­ния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.). Существенной ошибкой может считаться неце­лесообразное применение разученных ранее двигательных дей­ствий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требо­ваниям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

В этом случае можно применить «правило трех ошибок» (если команда закончила игру первой, но разница штрафных очков у нее по сравнению с другой командой составляет больше трех, этой команде засчитывается поражение).

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в про­цессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, име­ют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и пра­вил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера: а) оценить общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдель­ных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти дви­гательные качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ре­бенком инициативы и настойчивости; е) проявление трусости и нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) от­ношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во вре­мя повторной игры; к) общую дисциплинированность, требова­тельность к себе; л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единствен­ным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководи­тель может не награждать команду, которая победила, и не штра­фовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

ОБСУЖДЕНИЕ ИГРЫ

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совме­стно с участниками, выявить их ошибки и указать на положитель­ные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдель­ные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу.

При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточ­няются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен, зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллек­тивным играм, от их настроения, от мастерства руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддаю­щийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и ана­лизировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми. (

ГЛАВА IV

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно прово­дить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов — дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движе­ний, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связан­ные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведе­нии подвижных игр среди учащихся младших классов надо учи­тывать анатомо-физиологические особенности детей этого возра­ста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значитель­ная прослойка хрящевой ткани обусловливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опор­ного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 7—9 лет отличается боль­шой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для ра­боты сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регули­рующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбу­димость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, осо­бенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требу­ющие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы крат­ковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при за­нятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ог­раничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одно­го предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая под­вижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и не­многочисленность правил игры обусловливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми воле­выми качествами детей 6—9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознатель­ны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно ко­роткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает вы­держанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваива­ют все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возра­сте образное, предметное мышление ребенка постепенно сме­няется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдае­мое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстракт­но, критически мыслить, сознательно контролировать движе­ния позволяет школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показывае­мые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, посколь­ку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложен­ное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руко­водитель расскажет 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 I—III классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать 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 должен способствовать развитию у детей спо­собности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Ре­комендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию вто­рой сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные сло­ва развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подгото­виться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить ме­сто для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться тер­пимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в по­движных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный ха­рактер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Два Мороза», «Караси и щука». Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В первом классе в начале учебного года нежелательно прово­дить командные игры. Постепенно, с приобретением двигатель­ного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами сорев­нования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера иг­ровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

33

Преимущественное место занимают игры с короткими пере­бежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением на­правлений, игры с бегом типа «догоняй — убегай» и с увертыва­нием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, броса­нием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательно­го или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обыч­но они применяются обособленно или попеременно и лишь из­редка — в сочетаниях. Например, игра «Попрыгунчики-воробуш- ки» построена на подпрыгиваниях, игра «Волки во рву» — на перебежках, в которые включены прыжки в длину.

2 —2954

Для проведения большинства игр в младших классах руководи­телю необходим 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. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекатывания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр в начальных клас­сах следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4 — 8 обручей, 40 ко­ротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком, 6 — 8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6—8 повя­зок на глаза.

Распределять во время урока подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части урока для развития быстро­ты и ловкости лучше проводить 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»). Их лучше включать 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 включают 2—3 игры, знакомые детям, и 1 — 2 новые.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

1. «Кто подходил»

Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязан­ными глазами стоит в центре.

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из иг­рающих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указа­нию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он дол­жен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отга­дал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени откры­вать глаза. 2. Голос подает только тот, на кого укажет руководи­тель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

2. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5—8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2—5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5 —8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» мож­но написать маршруты, например:

3—JI—3 (Земля — Луна — Земля) 3—М—3 (Земля — Марс — Земля) 3—Н-3 (Земля — Нептун — Земля) 3—В—3 (Земля — Венера — Земля) 3—С—3 (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ра­кетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонав­ты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

Правила игры: 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоз­давшим — места нет!»

3. «Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сто­рону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под Руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойман­ных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — кру­ги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и °дна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей»» станет больше, чем непойман­ных, играющие образуют верши — коридор из пойманных кара­сей, через который пробегают непойманные. «Щука», находяща­яся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и по­ручают роль новой «щуки».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, об­разующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся заки­нуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и вы­бирается новая «щука».

4. «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очер­чивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размеща­ются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «мед­вежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить ос­тальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого- нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на по­мощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ло­вят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут пе­реловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим вы­бегать за границы площадки.

5. «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнез­до—в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгороже­но гимнастической скамейкой. Играющие на площадке распола­гаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая по­лету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уво­дит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее коли­чество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

6. «Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмеча­ются два города. Играющие, разделившись на две группы, распо­лагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Моро­зы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые, Два Мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распро­стертыми руками преграждать путь играющим при следующих пе­ребежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Оса­ленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

1. «Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «вол­ки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — раз­мещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, ста­раются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» на­числяются выигрышные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пой­манные «козлята» не выбывают из игры.

1. «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих ста­новятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие повора­чиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водя­щие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водя­щие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осали­вать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

9. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна парал­лельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди иг­роки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последнийигрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руко­водителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце ко­лонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наи­меньшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководи­теля. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продол­жить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко рас­ставив их.

10. «Гуси-лебеди»

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ста­вятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2 —3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусят­ник — это «гуси». За горой чертится кружок — «логово», в котором помещаются два «волка» (рис.1).

Гора

Содержание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют.

ф Волки О Гуси

Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за даль­нею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками — «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из непойманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2—3 раза, после чего отмечаются ни разу не пой­манные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».

Правила игры: 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Вол­ки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

11. «Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и вы­страиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на рас­стоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Пер­вые игроки в колоннах встают на линию старта (рис. 2).

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приго­товиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебе­жавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежав­шие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, уста­новленного против их колонны, огибают его и возвращаются обрат-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ооооооо |  | 1 |
| ооооооо |  | 1 |
| ооооооо |  | 1 |
| ооооооо | 2 м | 1 |

О Играющие

но. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

12. «Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2 —4 равные команды и вы­страиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Иг­рающие в командах принимают названия зверей. Допустим, пер­вые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, ка­кого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоя­нии примерно 10 —20 м ставится по булаве или по стойке (рис. 3). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

ОООООООО

|  |  |
| --- | --- |
|  | оооооооо |
| 1 |  |
| 1 | 1 |

ф О Игроки противоположных команд Рис.3

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обега­ют стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежав­шие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5~ 10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не до­бежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

13. «Вызов номеров»

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка — те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих не­много, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторо­ну на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия фи­ниша (см. рис. 3).

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номе­ров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз при­бежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это пра­вило рекомендуется применять начиная с III класса, когда уча­щиеся познакомятся с низким стартом.

14. «Лиса и куры»

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбира­ются один водящий — «лис» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в ко­торой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста» (рис. 4).

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условлен­ному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую

ф Водящий «лис» О Играющие «куры» ф Водящий «охотник»

Рис.4

«курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выби­рается новый «лис». Играют 4—6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

15. «Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия стар­та. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3—4 линии с интерва­лом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бро­сают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешо­чек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу ру­ководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

16. «Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой прово­дится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя иг­рающие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), ста­раясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участ­никам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (коман­ды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сби­тые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить боль­шее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руко­водителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

17. «Шишки, желуди, орехи»

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого стано­вится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четырех шагах от водящего (рис. 5). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», долж­ны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое ос-

О

о

о

о

о

о

О

о

о о

о

ф Водящий ООО Играющие

о

вободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему мож­но вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в про­тивном случае игрок становится водящим).

18. «Альпинисты»

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шерен­гами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между пер­выми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гим­настические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты (рис. 6).

И

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стен­ке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флаж­ком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70—75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Призем­лившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

0

оооооооо

# О Игроки противоположных команд

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. За­прещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

19. «Прыжки по полоскам»

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2 —3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6- 8. Через узкие полоски дети пры­гают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами (рис. 7).

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не насту­пив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же пры­гают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| е |  |  |  |  | ф |
| ооооооо ооооооо ооооооо ооооооо |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |

О Играющие ф Помощник

ф Руководитель руководителя

первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

1. «Кто обгонит?»

Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Содержание игры. Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в деся­ти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не дол­жны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчиты- вается поражение.

1. «Попади в мяч»

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и тен­нисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Игра­ющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посере­дине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной ко­манды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь отка­тить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установ­ленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту коман­ды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту против­ника мяч приносит команде одно очко.

ГЛАВА V

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В IV-VI КЛАССАХ

Подвижные игры для детей 10 — 12 лет становятся более сложны­ми. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, по­этому силовые данные детей еще невелики; организм пока не го­тов к большим физическим напряжениям, к односторонним на­грузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туло­вищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает все большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей раз­витостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способ­ствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают мно­гие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10— 12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует раз­витию выносливости.

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и от­влеченно, у них развивается способность к абстрактному мышле­нию, все это позволяет им осваивать более сложные игры с мно­гочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисципли­нированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимо­отношениях между играющими. Это преимущественно игры с раз­делением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель — борьба за победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласо­ванными, точными, совершенствуется их игровая тактика. За­метно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играюще­го); обогащается выбор приемов ухода от условного противни­ка, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при под­держке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставлен­ных перед играющими; требования к взаимоотношениям с игра­ющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Пра­вила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и вы­держанности.

Детям 10—12 лет интересны игры, в которых совместные уси­лия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится кон­кретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, мет­кость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пе­ние, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движу­щиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мел­ких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов дви­жений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными пре­пятствиями).

Игры детей 10 — 12 лет остаются сюжетными, однако играю­щих больше интересует символическое воспроизведение знако­мых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр еще и потому, что отвечают живо­сти детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную сту­пень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

Сложные по организации взаимодействий, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неус­тойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме конт­рольных. Они проводятся главным образом в основной и заклю­чительной частях урока.

В IV—VI классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них включаются более разнообразные движения, усложнен­ные препятствия, и по времени игры становятся более продолжи­тельными по сравнению с играми в начальных классах.

К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообраз­ны игры с быстрыми движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допус­тимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Пе­тушиный бой»). В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за правильными при­емами сопротивления, поскольку в состязании одновременно уча­ствуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети все время находятся в движении («Перебежка с вы­ручкой», «Погоня»). Такие игры проводятся не более 15 мин, что­бы не переутомить играющих. В командных играх в IV—VI классах можно дифференцировать роли («Перестрелка»).

Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах. Дети этого возраста начинают проявлять интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры целесо­образно включать элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обя­занности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подби­рать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оце­нить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководи­тель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, ка­кими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих.

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внима­ние на ее правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать обра­зам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна.

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равно­сильные команды. Можно применять все способы деления на ко­манды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут делать это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожи­даться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8 —10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению това­рищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив.

В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманным оставаться в своих командах и при их подсчете поднимать руки. На тех, кто не сделает этого, руководитель должен обратить осо­бое внимание. Когда играющие научатся смело и честно призна­вать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче.

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники вла­дения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству, посколь­ку дети этого возраста очень строго оценивают объективность су­дьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно. Учащиеся IV—VI классов обычно очень добросовестно исполняют возложен­ные на них обязанности.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гим­настикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми это­го возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоат­летических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач уро­ка. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину ос­новной части урока, а в начале ее разучивают элементы гимна­стики, легкой атлетики.

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве раз­минки в подготовительной части урока (после контрольных уро­ков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеянны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заклю­чительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IV-VI КЛАССОВ

22. «Часовые и разведчики»

Подготовка. Играющие делятся на две команды — «разведчи­ков» и «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противополож­ных сторон площадки на расстоянии 18 — 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по по­рядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятство­вать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часо­вой» зазевался, «разведчик» хватает мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то зада­ча «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвле­кающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он по­вторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил ру­кой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и от­пускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

23. «Охотники и утки»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из кото­рых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга (рис. 8). У «охотников» волей­больный мяч.

Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Рис.8

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выби­тых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч рука­ми. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

24. «Эстафета с лазаньем и перелезанием»

Подготовка. Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7—8 м от нее. Перед командами на расстоянии 2~3 м параллельно устанавливается гимнастичес­кое бревно высотой 90—100 см. Под бревном, в месте перелеза- ния, и у гимнастической стенки, в месте приземления, уклады­ваются маты (рис. 9).

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбе­гают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают послед­ними в своей шеренге и т.д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допус­тившая меньше нарушений правил.

о о

^ п п зг-^

 4\_

оооооооооо ••••••••••

• О Игроки противоположных команд Рис.9

Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флажка. 2. Запрещается преждевременно выбегать вперед.

25. «Эстафета с элементами равновесия»

Подготовка. 3—4 команды по 8 —10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвраща­ются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вер­нувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эста­фету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штраф­ные очки.

26. «Эстафета на полосе препятствий»

Подготовка. Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окоп). Две ко­манды становятся в колонны по одному за общей чертой.

Содержание игры. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются об­ратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчива­ется, когда все члены команды выполнят задание, — головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Пре­одоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

27. «Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие оста­навливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продол­жают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, вы­бывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становят­ся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

28. «Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по фи­зическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игро­ки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сиг­налу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколь­кими игроками одновременно.

29. «Сильные и ловкие»

Подготовка. Две команды располагаются по кругу, через одно­го. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга — мяч.

Содержание игры. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сбивший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого- либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Если метавший промахнется, его команда на­казывается двумя штрафными очками. 2. За точный бросок коман­де, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.

30. «Петушиный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играю­щие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги око­ло круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые по­сылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком по­ложении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пре­делы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся ко­манде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одер­жали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражают­ся между собой (последними).

31. «Вызов»

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

Проведение игры. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Послед­ний игрок вызывает помериться силами любого участника противо­положной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играю­щих, громко считая при этом «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой ко­манды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам стано­вится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8—15 мин) будет больше пленных, или команда, за­бравшая всех игроков противника в плен.

Правила игры: 1. Водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опус­кать ее в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

32. «Наступление»

Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерчен­ными линиями и выбирают себе название (например, «Спартак» и «Зенит»),

Проведение игры. Учитель предлагает команде «Спартак» взять­ся за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зе­нит». Когда игроки будут на расстоянии трех-четырех шагов, учи­тель дает свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противо­положной команды стараются догнать и осалить как можно боль­ше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра по­вторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Побеждает та команда, которая за равное количество перебе­жек осалит больше игроков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам прини­мать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединяют руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять по­ложение низкого старта.

33. «Бег за флажками»

Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выби­рают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20 — 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограни­чивают полосу шириной 2—3 м, в шахматном порядке расклады­вают флажки.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флаж­кам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесен­ные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается соби­рать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на рав­ных правах со всеми.

34. «Перебежка с выручкой»

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два рав­ных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки па­раллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие де­лятся на две равные команды и располагаются произвольно на пло­щадке со стороны линий, за которыми стоят их городки (рис. 10).

0 О Игроки противоположных команд ® Руководитель

Рис. 10

Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд на­чинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть го­родками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку раз­решается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожида­нии, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок всту­пает в общую игру. Играют установленное время (10—15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

35. «Погоня»

Подготовка. Ученики выстраиваются на площадке в две разомк­нутые шеренги в 6 —8 м одна за другой (рис. 11). В 15 —20 м от пер­вой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

Содержание игры. По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою старто­вую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первы­ми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| О | • | е | Г | о |
| о | • |  | Г | о |
| о | • |  | г | о |
| о | • |  | г | о |
| о | • |  |  |  |
| о | • |  | г | о |
| о | • |  | Г | о |
| о | • |  | Г | о |
|  |  |  | Г | о |

0 О Игроки противоположных команд ф Руководитель

Рис. 11

номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока учитель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчи- тывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее коли­чество игроков.

Правила игры: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

36. «Старт после броска»

Подготовка. Класс делится на две команды — метателей и бегу­нов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3—4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5 —6 м один от другого (рис. 12). Напротив них, на финишной линии, что в 15 — 20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками — два малых мяча.

Содержание игры. По команде «На старт!» два метателя (по поряд­ку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для мета­ния. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бро­сок, а по следующей за ней команде «Марш!» — бегуны устремля­ются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каж­дый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попада­ние команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флаж­ками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О |  | • |  |
| о |  | • |  |
| о о | Л | • • |  Л |
| о |  | • |  |
| о | Л | • | Л |
|  |  |  |

• О Игроки противоположных команд

перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные коман­дой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновре­менно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполня­ются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обя­заны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

37. «Охрана перебежек»

Подготовка. В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5—2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку номе­ров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями (рис. 13).

Содержание игры. Игроки команды, стоящие за линиями, пе­ребрасывают между собой волейбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступают на нее ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое занимали перед началом игры. За каждого перебежавшего коман­да получает одно очко. Игра продолжается 16 — 20 мин, при этом через 8—10 мин команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебе­жек, т.е. набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями. 2. Сто­ящие внутри площадки не должны заступать за линию круга (диа­метром 2 м), проведенную вокруг стойки. 3. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. 4. Игрокам, находящимся внутри пло­щадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.

©

• О Игроки противоположных команд © Руководитель

38. «Встречная эстафета с бегом»

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями (рис. 14). Игрокам, возглавляющим ко­манды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палоч­ке (теннисному мячу).

Содержание игры. По команде «Марш!» игроки с палочкой на­чинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих ко­манд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафе­ту бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| •••••ооооо |  | ооооо |
|  -«— |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| • |  |  | • |
| о |  к | ч  | о |
| ооооо | ооооо |

# О Игроки противоположных команд ф Руководитель

Рис. 14

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходи­мо обегать колонну справа налево и после этого передавать эста­фету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увели­чить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после переда­чи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

39. «День и ночь»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые ста­новятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоя­нии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10—12 м) — дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быст­ро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет на­звана, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руково­дитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой коман­де за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

% О Игроки противоположных команд

© ф Руководитель

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе пере­бежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

40. «Эстафета по кругу»

Подготовка. Все играющие делятся на три—пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное сол­нышко с лучами (рис. 15). Каждый луч — шеренга является коман­дой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинав­ший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

41. «Удочка» (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна веревка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных иг­рающих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середи­ну круга с веревкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает веревку с ме­шочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчи­тываются на первый-второй и соответственно составляют ко­манды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2 — 4 мин игры полу­чившая меньше штрафных очков.

Правила игры — те же, что и в варианте 1.

42. «Веревочка под ногами»

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колон­ны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакал­ки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всейколонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сза­ди, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит впе­ред. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих то­варищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее число раз задели веревочку.

Правила игры: 1. Игрокам запрещается задевать веревочку но­гами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

43. «Прыгуны и пятнашки»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала ли­цом к середине. По жребию одна команда назначается прыгуна­ми, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 — 2 м.

Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игро­ка из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок чет­веро из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть оса­лить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его коман­да получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ро­лями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

65

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до мо­мента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

3 —2954

44. «Снайперы»

Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (же­лательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые но­мера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и парал­лельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) впе­ремежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков ко­мандам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры. По сигналу учителя команды по очереди зал­пом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из поло­жения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сби­тый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками дру­гой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

45. «Защищай товарища»

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Иг­рающие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасы­вают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить во­дящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли во­дящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не за- считывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя ка­саться руками защитника.

46. «Ящерица»

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из кото­рых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мя­чом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капита­ном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5—8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество вре­мени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчи- тывается.

47. «Перестрелка»

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1 — 1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне (рис. 16).

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель под­брасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пыта­ется осалить мячом игрока противоположной команды. Осален­ные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат

©

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | °о о оо ° о ° ° о ооО о о ° о о | •• • • • • • • • • |  |

# О Игроки противоположных команд © Руководитель

свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Пой­мав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам пере­бегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выро­нил мяч, то он считается осаленными и идет в плен. 3. Не разре­шается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из- за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

48. «Ловкие и меткие»

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга рас­ставляют шесть городков, чурок, малых булав (рис. 17).

Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны стано­вятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие разме­щаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с пло­щадки. Учитель дает мяч другому капитану, — и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и

•о Игроки противоположных комавдзадерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из ко­манд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, горо­док следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

49. «Слон»

Подготовка. В игре принимают участие 6—12 человек, а воз­можно, и больше. Играющие делятся на две группы: одни изобра­жают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отме­чающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбе­га. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положе­ние и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехар­де. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой ко­манды по очереди разбегаются и напрыгивают на «слона». При этом первый старается сесть верхом на «слона» как можно ближе к «голове», чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на «слона» кричит: «Есть!» По этому сиг­налу «слон» начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему «слона» нужно удержаться на нем без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со «слона»), наказывается штраф­ным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на «слоне», команде начисляется штрафное очко.

ГЛАВА VI

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В VII-IX КЛАССАХ

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат (особенно длин­ные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает коорди­нацию движений подростка. Значительно увеличивается жизнен­ная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и эко­номичного дыхания.

Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызы­вать у них быстрое учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует де­лать выводы о «неполноценности» сердца здорового и трениро­ванного подростка. Работы многих ученых свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого возраста хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бе­гом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необ­ходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых пере­напряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечнососудистой системы.

Если в младших классах подвижные игры не разграничивали на игры преимущественно для мальчиков или для девочек, то теперь в играх мальчиков и девочек появляются некоторые осо­бенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и маль­чики, но в совместных играх они избирают такие роли и дей­ствия, которые им интересны, отвечают их потребностям в дви­жении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в иг- pax с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочек больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных дви­жений рук, гибких движений всего тела (игры, в которых пере­брасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками, подпрыги­ваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элемента­ми равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в ко­мандных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх с сопротивлением пары должны состоять из игроков одно­го пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, ко­ординированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам.

Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп («защитники», «нападающие»). Под­ростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвиж­ных играх их привлекает возможность решать некоторые такти­ческие задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются четко соблюдать правила игры, замечания и объяснения препода­вателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры — строже, чем в младших классах.

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвиж­ным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII-IX КЛАССОВ

50. «Перетягивание каната»

Подготовка. Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6— 10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2 — 3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

Содержание игры. По первому сигналу «Подойти к канату!» иг­роки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются пере­тянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отой­ти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руково­дителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

51. «Подвижная цель»

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести ли­нию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются пря­мым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается за­ступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

52. «Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть круж­ков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по пять-шесть чело­век из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящу­юся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпус­кать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами пере­ступил контрольную линию.

53. «Колесо»

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Ос­тальные делятся на четыре—шесть групп, равных по количеству. Каж­дая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны распо­лагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой пле­ча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он — дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вер­нется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. На­правляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Ко­манда «Хоп!» выполняется обязательно.

54. «Большая эстафета по кругу»

Подготовка. На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта (рис. 18). От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

® ® (•) © I®

Q99Q

О Q ® Игроки противоположных команд 0 Руководитель

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колон­ны, обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым но­мерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше за­кончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к цент­ральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палоч­кой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки обегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок.

1. «Бег командами»

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8—12 человек), проводится линия, а в 10—12 м от каждой из них ста­вятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять чело­век берут друг друга за пояс, обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоеди­няются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединя­ются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся коман­да, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересе­чет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располага­ются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стой­ку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штраф­ные очки.

1. «Сумей догнать»

Подготовка. В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.

Содержание игры. По команде «Марш!» все начинают бег про­тив часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные идут в центр зала, чтобы не ме­шать остальным.

В игре побеждают три самых выносливых ученика.

Правила игры: 1. Игра проводится раздельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

57. «Кто быстрее?»

Подготовка. Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

Содержание игры. По сигналу учителя «Марш!» они бегут на­встречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому уда­стся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

58. «Эстафета с палками и прыжками»

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четырех ша­гах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12—15 м булавы (набивного мяча), обегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепры­гивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и про­носит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему при­несут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили зада­ние, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

59. «Челнок»

Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или раздель­ными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игро­ки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя нога­ми) вправо от линии, а игроки другой — влево.

Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его при­земления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмечен­ной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) иг­рок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии.

Правила игры: 1. Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают. 2. Если после приземления игрок оступится назад (обо­прется об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. 3. Каждый имеет право только на один прыжок.

60. «Эстафета с чехардой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые ста­новятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3 — 4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8—12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в ко­лоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ла­донью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, оста­нется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во вре­мя игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

61. «Двумя мячами через сетку»

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикреплен­ными ленточками. Играющие делятся на Д13е равные по числу уча­ствующих команды, которые становятся на двух половинах пло­щадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей про­должается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одно­временно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и ко­манда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются Р команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться, одновременно на стороне противника.. 4. Если, мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют пода­чу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил коман­де засчитываются штрафные очки.

62. «Шагай вперед!»

Подготовка. Играют две команды на большой площадке (дли­ной не менее 40 м). В 20 — 30 м от средней линии на каждой поло' вине площадки проводятся лицевые линий- Каждая команда про' изволъно располагается на своем поле в 5—10 м от средней линий-

Содержание игры. По сигналу один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч по направлению лице' вой линии команды противника. Ее игроки стараются поймать мя^ с лета. Если это удастся, поймавший мяч с места ловли делает тр1\* больших шага вперед и выполняет бросок на площадку противни' ка (мяч, упавший на землю, бросают с места его приземления)- Броски и ловля продолжаются до тех пор, пока одна из команд н^ забросит мяч за лицевую линию противника.

Побеждает команда, которая первой забросит мяч за лицевую линию противника.

Правила игры: 1. Игроки каждой команды бросают мяч по очерС ди, установленной до начала игры (по тактическому расчету). 2. Пой' мавший мяч с лета передает его для броска очередному игроку.

63. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Дл^ .проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие дС

• О Игроки противоположных команд Рис. 19

дятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая ли­ния. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией (рис. 19).

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, уда­ряют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договорен­ности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у ли­цевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установ­ленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закон­чила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бе­жать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установ­ленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

64. «Мяч среднему»

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетболь­ных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитыва­ются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игро­ки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, полу­чают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрового игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее уста­новленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, пе­редачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игро­кам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Оче­редной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрового.

65. «Мяч капитану»

Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6x12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты — из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчива­ются два противоположных угла и проводится линия, образую­щая коридор — нейтральную зону. Посередине площадки чертит­ся круг для начала игры (рис. 20). Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных ко­манд). У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой ко­манды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, под­вести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу пой-

®<3 Капитаны

Рис. 20

мать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно по­ровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжает­ся установленное время (10—15 мин), после чего команды меня­ются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выиг­рывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном слу­чае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где до­пущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочив­ший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, выле­тевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договоренности). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5—6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать толь­ко один из защитников команды противника. Все остальные нахо­дятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5 — 6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок.

ГЛАВА VII

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В Х-XI КЛАССАХ

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков.

Следует помнить, что в 15—17-летнем возрасте (X—XI клас­сы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окосте­нения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутрен­них органов еще не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешен­ность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юно­шей и девушек 15—17 лет меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная сис­тема девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частно­сти, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увели­чивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног де­вушек 15—17 лет показывает, что у них при относительно боль­шей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизнен­ной емкости легких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие.

У школьников старшего возраста значительно возрастает спо­собность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончатель­но формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.

Вполне доступными и интересными для них становятся ус­ложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правиль­ном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способ­ностей занимающихся.

Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно- мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допус­кать длительных односторонних силовых напряжений. Также про­тивопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки, которые могут повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в це­лях повышения общего физического развития и совершенствова­ния двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участни­ков в течение довольно длительного времени. При этом необходи­мо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каж­дый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сбли­жения с «противником», могут принимать участие команды игро­ков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить мень­шие по трудности и сложности требования для девушек.

Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно оди­наков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достига­ется некоторое равенство команд по силам. Но иногда, в зависи­мости от характера подвижной игры и тренированности играю­щих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связан­ные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плече­вой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструально­го цикла.

Руководитель должен воспитать у учащихся старших классов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьезное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в урок целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, ученики будут заниматься подвижными играми с повы­шенным интересом и лучшей дисциплиной.

В случае неудачного выполнения того или другого техническо­го приема, тактического действия надо побуждать занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Юноши и девушки 15—17 лет иногда смущаются активно про­являть себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдет их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происхо­дит при занятиях в группах, смешанных по полу. Одни из бояз­ни показаться неуклюжими или нерасторопными иногда спе­циально играют «не во всю силу» или в ответственные моменты игры намеренно допускают «неловкие» движения, чтобы вы­звать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от долж­ной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают «опасных» положений в играх или играют неактивно. Руководи­тель должен подходить к таким занимающимся достаточно так­тично и не ставить их в неудобное положение перед товарища­ми, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенство­ванию своих игровых действий, к активному поведению во вре­мя игры. В этом отношении на одного хорошо подействует обо­дряющее слово, сказанное руководителем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный ру­ководителем, третий отреагирует на замечание, сделанное стро­гим тоном, и т.д.

Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по са­мостоятельному использованию подвижных игр, занятия которы­ми могут содействовать закреплению и совершенствованию уме­ний и навыков в выбранном виде спорта.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ X-XI КЛАССОВ

66. «Пятнадцать передач»

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Иг­рать могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7 — 8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (но­мер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центрально­му игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде побед­ное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время боль­шее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объяв­лять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо коман­ды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

1. «Перехват мяча»

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3—5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диамет­ром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападаю­щей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей коман­ды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в цент­ральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его об­ратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продол­жается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой уда­лось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры коман­ды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

1. «Рывок за мячом»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, кото­рые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каж­дая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед команда­ми проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бе­гут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит коман­де очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установ­ленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

69. «Гонка с выбыванием»

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9 —12 м и на нем проводится линия старта — финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновремен­но начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрел­ки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участ­ник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. са­мый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

* 1. «Сумей догнать»

Подготовка. Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от дру­га. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорож­ке они встают в 2—5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого — не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в се­редину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру мож­но закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых вы­носливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обе­гать только с внешней стороны. Число участников — до 10 чело­век. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

* 1. «Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сто­рону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» послед­ним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останут­ся 2—3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

72. «Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной коман­ды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник пре­одолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкива­ния и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

73. «Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4—6 игроков) произвольно рас­полагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капи­таны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капита­нами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получа­ет очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

74. «Борьба за палку»

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и бе­рутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вер­тикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сиг­налу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

75. «Подвижный ринг»

Подготовка. Толстую веревку или канат (длиной 3—5 м) связы­вают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Пер­вая четверка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игро­ков снова берет канат и тянет его уже по трем направлениям, стре­мясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определен­ное положение, для чего на площадке заранее можно сделать мет­ки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее — третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

76. «Бег пингвинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед старто­вой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч меж­ду ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закон­чить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

77. «Карусели»

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вто­рая — на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напро­тив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90° к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взле­тает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

ф О Игроки противоположных команд

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

78. «Наперегонки с мячом»

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ пло­щадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая — слева от щита. Расстояние между игроками 3—4 шага. Игроки рас­считываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по ше­ренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумев­ший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой сто­роны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды (рис. 21). Если бегущий игрок финиширует в конце ше­ренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая коман­да тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие но­мера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова стано­вятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продол­жать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

79. «Нападают пятерки»

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под сво­им щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1 -й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину (рис. 22). Как только игрокам 2-й пятерки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятер­ку и т. д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10—15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | о | о |
|  | ^о о |  |  |
| го V • | 3> -соо• | ) со | )®о|У |

ФО® Игроки противоположных команд Рис. 22

80. «По наземной мишени»

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у ли­нии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной коман­ды в правой (или левой) руке теннисный мяч (рис. 23).

Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного брос­ка зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

1. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику.
2. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в преде­лах площадки), — 1 очко.

81. «Перестрелбол»

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6—8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем прави­лам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону против­ников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на про­тивоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10—15 мин.

е

# О Игроки противоположных команд 0 Руководитель

Рис. 23

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне плен­ных будет меньше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трех) на­правляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки плен­ный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за ли­нию плена идет второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнерам, нахо­дящимся в плену. 4. Игра идет по волейбольным правилам.

82. «Волейбол с выбыванием»

Подготовка. Две команды по 6 — 8 человек располагаются про­извольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «по­тери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), уда­лять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противопо­ложной команды. Игра состоит из 3—5 партий. Каждая заканчивает­ся, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным пра­вилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допус­тившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком поряд­ке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по ча­совой стрелке (как в волейболе).

83. «Пробей стенку»

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5 — 8 человек. Каждая по своему усмот­рению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет ин­дивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке — лицевая линия), они по­лучают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою оче­редь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, за­держивать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бью­щей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со сред­ней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

84. «Ногой и головой через сетку»

Подготовка. Две команды по 5 — 8 человек располагаются с раз­ных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180— 200 см.

Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной коман­ды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину против­ника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, перепра­вить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется до 10 очков, играют три партии. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штраф­ных очков.

Правила игры: 1. Счет в игре ведется по волейбольным прави­лам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

ГЛАВА VIII

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ

Работа с детьми во внеучебное время включает широкое ис­пользование подвижных игр. Они способствуют решению образо­вательных задач, совершенствованию изученных ранее двигатель­ных действий, содействуют укреплению здоровья детей, позволяют интереснее и с большей пользой организовать их эмоциональный и культурный досуг. Такие игры строятся на добровольных нача­лах, предусматривают большую роль вожаков из среды самих де­тей при общем руководстве со стороны старших.

Внеурочные формы организации занятий с применением по­движных игр весьма разнообразны.

Правильное использование подвижных игр во время пере­мен способствует активному отдыху учащихся, помогает им ус­пешнее овладевать большим объемом знаний, улучшает успе­ваемость. При эмоциональных игровых действиях у игроков возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе находились в заторможенном состоянии. Такое переключение работы нервных центров дает возможность учащимся лучше от­дохнуть и легче воспринимать учебный материал на последую­щем уроке.

Для организации и проведения игр требуется не менее 8—10 мин, поэтому их целесообразно проводить на большой перемене.

Игры на переменах требуют предварительной подготовки. Луч­ше всего проводить их на открытом воздухе, на пришкольной площадке. В случае плохой погоды (дождь, оттепель, сильный мороз и т.д.) игры организуются в хорошо проветренных и убранных влажным способом помещениях. При организации игр в школе заранее намечаются места для их проведения — это могут быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал.

Руководитель должен заранее определить время, в рамках пе­ремены, на активную двигательную деятельность детей. Игры мож­но планировать на несколько перемен вперед (не обязательно на каждой перемене проводить новую игру). Отбирается требующий­ся для занятий инвентарь, причем к изготовлению простейшего инвентаря неплохо привлекать самих детей.

Организуя игры на свежем воздухе, особенно зимой, надо по­думать и о работе гардероба, о перемещении учащихся по зданию школы и своевременному возвращению в школу при сохранении должной дисциплины и организованности.

Игры на переменах имеют свои особенности. Прежде всего их организация предусматривает добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но занимательными, в которых допуска­ется переменность состава участников, сравнительно быстро вы­являются результаты. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15 — 20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или в раз­личные игры их можно проводить в нескольких группах, в разных местах. Отдельные игровые упражнения предназначаются для участ­ников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания могут продолжаться с новым составом игроков.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили живее, на переменах можно использовать игротеку. На место, где проводит­ся большая перемена, выносится небольшой ящик с мелким иг­ровым инвентарем (игротека). Инвентарь раздается всем желаю­щим самостоятельно или совместно с товарищами заняться теми или другими играми с предметами. Играющие находятся под об­щим наблюдением руководителя.

Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызы­вать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.п. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любо­го учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажное значение име­ет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблю­дают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как учащиеся собираются разные и вступают в игру не все сразу. Та­кие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим.

Из групповых игр желательны такие, в которых в любой мо­мент можно выйти из игры и войти в игру, не нарушив ее хода («Узнай по голосу» и др.).

На переменах широкое применение находят игровые упражне­ния и игры типа аттракционов: задания с метанием мешочков, набрасыванием колец, действия с закрытыми глазами, выполне­ние упражнений на ловкость, координацию и равновесие. В них участвуют один-два человека, а остальные активно наблюдают. Участники каждого аттракциона быстро меняются, в результате чего за 10—15 мин в нем смогут участвовать несколько десятков человек. Надо отбирать аттракционы, требующие мало места, про­стые по оборудованию и несложные по содержанию. Их можно проводить одновременно в разных местах зала, площадки. Кто- либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очередь.

С учениками I — II классов на переменах можно проводить игры с речитативом, ритмической ходьбой, угадыванием.

На перемене надо организовать малоподвижные игры с пооче­редным участием в действии: «Светофор», «К своим флажкам» и др. Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, по­скольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры уместны во время перемен на улице.

Желательно одновременно организовать несколько игр в раз­ных местах, чтобы учащиеся могли выбрать для себя наиболее интересную.

Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежур­ного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ

85. «Горелки»

Подготовка. Дети становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди, на расстоянии 3 —4 м, место водящего.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети начинают ре­читатив:

Косой, косой, Не ходи босой, А ходи обутый, Лапочки закутай. Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут, Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть, тебе гореть!

Как только ребята закончат речитатив, первая пара разъединя­ет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где водящий уже не может ловить. Он должен поймать одного из ре­бят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится сзади всех в пару с тем, кого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

В игре побеждают те, кто ни разу не были пойманы.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Начинать бег можно только по окончании речитатива.

86. «У медведя во бору»

Подготовка. Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится ли­ния — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находит­ся «медвежья берлога».

Содержание игры. По сигналу руководителя дети подходят к «мед­вежьей берлоге» и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору Грибы-ягоды беру, А медведь сидит, На меня рычит.

Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь пой­мать. Пойманного он отводит в берлогу.

Игра заканчивается, когда непойманными останутся трое-чет­веро ребят, они и становятся победителями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во­дящий может выбегать из «берлоги», только когда будет произне­сено последнее слово речитатива.

87. «Узнай по голосу»

Подготовка. Ребята становятся в круг, в его середине находится водящий, которому завязывают глаза.

Содержание игры. Играющие идут по кругу вслед за руководи­телем, повторяя его движения (гимнастические или танцеваль­ные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли, А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя — узнай!

Руководитель молча указывает на одного из играющих, кото­рый восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: Вариант 1. 1. Слова произносит только тот, на кого укажет руководитель. 2. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменить тембр своего голоса.

Вариант 2. Играющие идут вправо (или влево) по кругу и гово­рят нараспев: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» — делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторо­ну, после чего продолжают: «А как скажем: "Скок, скок, скок"(эти три слова произносит только заранее назначенный игрок), — угадай, чей голосок?»

Условия победы и правила — те же, что и в варианте 1.

1. «Светофор»

Подготовка. Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красно­го, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам.

Содержание игры. Ученики стоят в шеренге и выполняют уп­ражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — при­седают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят, желтый — про­двигаются в приседе, зеленый — продвигаются на носках. За каж­дую ошибку играющим начисляются штрафные очки.

Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

1. «Карусель»

Подготовка. Играющие становятся в круг. На земле лежит ве­ревка, образующая кольцо (концы веревки связаны).

Содержание игры. Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, а потом кругом, А потом кругом-кругом, Все бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону:

Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется и с последни­ми словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на «карусель», т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на «карусели» можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на «карусели» не катается и выбывает из игры.

97

Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторе­ний игры останутся на «карусели».

4 —2954

Правила игры: 1. На веревке делаются метки числом на три меньше общего количества участников. 2. При посадке в «кару­сель» дети должны схватиться за метку. 3. Кому метки не достанет­ся, тот выбывает из игры.

1. «Тропинка»

Подготовка. Играющие делятся на команды по 8—10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети начинают дви­жение по кругу. После слова «Тропинка!» играющие каждого кру­га должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруп­пы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Горка!» ребята снова строятся в цепочку (колонну), но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, вторая ставит руки на пояс, а остальные приседают. После каждого выполнен­ного задания игра продолжается с движением детей по кругу вправо. Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выпол­нила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее коли­чество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении. 2. Игроки, допустившие ошибку, не вы­бывают из игры.

1. «Западня»

Подготовка. Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взяв­шись за руки, движется в одну сторону, а внешний — в другую.

Содержание игры. По сигналу руководителя оба круга останав-. ливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, обра­зуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следую­щую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попав­шими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге оста­нутся три игрока. Они и являются победителями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении. 2. Пойманные игроки становятся во внут­ренний круг.

92. «Стоп!»

Подготовка. На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий.

Содержание игры. Водящий закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произ­носит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее при­близиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остано­виться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остано­виться и сделал хотя бы небольшое движение, то посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжает­ся до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизить­ся к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуть­ся. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Двигаться можно лишь во время речитатива водящего. 2. Игроки, продолжающие двигаться после слова водя­щего «Стоп!», обязаны вернуться за исходную черту.

* 1. «Не ошибись!»

Подготовка. На листах картона заготавливают рисунки с изо­бражением мельницы, дерева, мяча, дровосека, моста, аиста, ля­гушки, бабочки, кошки и т.п. Играющие строятся в шеренгу или образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель поочередно показывает листы с рисунками, а дети изображают их позами.

Мельница: одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. Дети показывают, как мельница работает: меняют положе­ние рук.

Мяч: приседают, спина круглая. Играющие начинают подско­ки. Стопы ног соединены, колени при подскоках поднимаются высоко.

Дровосек: играющие поднимают вверх над головой руки с со­единенными пальцами, ноги прямые. Широким взмахом ребята имитируют рубку дров.

Побеждают те, кто удачнее других выполнили задание.

Правила игры: За каждое неточное выполнение начисляются штрафные очки.

* 1. «Три движения»

Подготовка. Играющие образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель показывает три движения. Пер­вое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого.

Играющие должны выполнять те движения, которые соответ­ствуют названному номеру, а не те, которые показывает ру­ководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соот­ветствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получа­ет штрафное очко.

95. «Попрыгунчики-воробышки»

Подготовка. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот» — становится в центре круга. Остальные играющие — «воробышки» — находятся за кругом, у самой черты.

Содержание игры. По сигналу руководителя «воробышки» на­чинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого пой­мали, становится «котом», а «кот» — «воробышком», и игра про­должается.

Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. «Воробышки» могут прыгать на одной ноге.

96. «Выставка картин»

Подготовка. Руководитель выделяет «директора выставки» и трех «посетителей». Остальные дети — «картины».

Содержание игры. По сигналу руководителя: «Подготовить выс­тавку!» — дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с «директором», какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пловца, конника и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочку и под ней зайчика; трех богатырей; сказку «Репка» и т.п.

Через 20 — 30 с «директор» объявляет: «Открыть выставку!» По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают за­думанные позы. Когда все готовы, по команде «директора» дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!»

«Посетители» осматривают «выставку» не более 15 с. В это вре­мя никто не должен шевелиться, изменять принятую позу. По новой команде «директора»: «Три-четыре!» все играющие произносят: «Выставка закрыта!» и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах.

Выигрывают те, у которых после закрытия «выставки» собе­рется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время изображения картин никто не должен изменять при­нятую позу.

97. «Конники»

Подготовка. Дети располагаются по кругу — это «манеж». Изо­бражается выезд спортивных лошадей.

Содержание игры. Шаг «коня»: согнув руки в локтях, ладони книзу, дети идут по кругу, стараясь касаться коленями ладоней. Повороты: по хлопку руководителя в ладоши дети изменяют на­правление движения (продолжают продвигаться по кругу, но в другую сторону). Переходы на рысь и обратно на шаг: дети, будто бы взяв в руки поводья, переходят на бег, высоко поднимая коле­ни, затем по условному знаку руководителя — опять на ходьбу. Вдоль длинной стороны площадки линиями отмечают «стойла для лошадей», их на три меньше числа участников игры.

Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, разбега­ются и выполняют различные команды руководителя. По сигналу руководителя: «В стойла!» дети бегут к обозначенным местам. Ос­тавшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется 3 — 4 раза.

Побеждают всадники, ни разу не оставшиеся без «стойл».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Изменять направление движения можно также только по сигна­лу. 3. Бежать в «стойла» можно только после команды руководителя.

98. «Успей занять место»

Подготовка. Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга.

Содержание игры. По команде руководителя водящий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны не­медленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны ме­няться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

99. «У кого длинный хвост?»

Подготовка. Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно.

Содержание игры. Итак, игра начинается. Руководитель называ­ет животных, например: лошадь (длинный), коза (короткий), ко­рова (длинный), лиса (длинный), заяц (короткий), овца (корот­кий), тигр (длинный), кот (длинный), медведь (короткий), свинья (короткий), осел (длинный), белка (длинный). Руководитель под­нимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко.

Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Дети, которые ошибаются, не выбывают из игры.

100. «Компас»

Подготовка. На земле рисуют круг диаметром 2 —3 м. На рас­стоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению бук­вы «С» (север), «Ю» (юг), «3» (запад), «В» (восток). Дети стано­вятся спиной к центру круга и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!»

Содержание игры. По команде руководителя «Юг!» все должны повернуться в одну сторону. Игрок, стоящий лицом к северу, по­ворачивается на 180°. Другим в это время достаточно сделать пол­оборота направо или налево, чтобы выполнить команду руково­дителя. Это зависит от того, в каком положении находится тот или иной игрок. Руководитель подает различные команды, и дети принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (по­вернулся не в ту сторону), получает штрафное очко.

Победителем считается тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение правил начисляются штрафные очки.

1. «Мяч среднему»

Подготовка. Играющие делятся на 3 — 4 равные команды. Игро­ки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга — водящий с волейболь­ным мячом.

Содержание игры. По сигналу водящий бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, бросает другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от послед­него, поднимают мяч вверх.

Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется несколько раз.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пропускать игроков нельзя. 3. Мяч можно передавать только ука­занным выше способом.

1. «Класс, смирно!»

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям.

Содержание игры. Руководитель подает различные строевые ко­манды, которые дети должны исполнять в том случае, если руко­водитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжа­ется примерно 3 мин.

Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.

Правила игры: 1. Шаг вперед делают те ребята, которые свое­временно не выполнили правильной команды. 2. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штраф­ными очками. В этом случае победителями считаются те участни­ки, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

1. «К своим флажкам!»

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6 —8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета).

Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — присе­дают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флаж­ками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него.

Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водя­щие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

1. «Передал — садись»

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 7—8 чело­век в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одно­му. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 —6 м становятся капитаны, которые получают по волейбольному мячу.

Содержание игры. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвра­щает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, за­тем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив от последнего игрока своей колонны мяч, капитан поднимает его вверх, а все игроки его ко­манды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят зада­ние, а ее капитан поднимет мяч вверх.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если во время игры игрок уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, встав предварительно на свое место.

105. «Падающая палка»

Подготовка. Для игры требуются 1—2 гимнастические палки. Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Пер­вый номер выходит в середину круга водить. Если играющих мно­го, то они образуют два круга. Водящий получает палку и ставит ее на пол, придерживая рукой.

Содержание игры. Водящий, держа палку за верхний конец, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему удастся поймать палку, он возвра­щается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключени­ем первого водящего).

Правила игры: 1. Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. Если он допустит эту ошибку, то обязан переиграть. 2. Играющие не должны ме­шать друг другу. 3. Если кому-либо из игроков помешали выбе­жать к палке и из-за этого он не сумел ее схватить, пока она не коснулась пола, то игрок остается на месте, а водящий продол­жает игру.

106. «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)

Подготовка. Для проведения игры требуются 1 — 2 волейболь­ных мяча. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет мяч и выходит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют два круга и в каждом играют самостоятельно.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий, подбросив мяч, отбива­ет его любому игроку. Тот отбивает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку. Цель игры — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий за­нимает его место в кругу. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2 — 3 раза подряд. Игра продолжается установ­ленное время.

Лучшими считаются игроки, которые ни разу не были во­дящими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд. 3. Мяч, отби­тый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю. 4. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.

Вариант 2. В этой игре можно подсчитывать, сколько раз игра­ющим удалось отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться земли.

Вариант 3. Можно провести соревнование между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Играют 3 раза.

Вариант 4. Можно установить время догя игры и считать побе­дительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил. Если такая ошибка допущена, то про­винившийся идет водить; если считают очки за каждое отбивание мяча, то счет начинается сначала.

ГЛАВА IX

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

Игры-аттракционы — особая группа упражнений и игр, пред­ставляющая собой короткие игровые упражнения, которые по­зволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию.

Как правило, они не требуют громоздкого инвентаря, длитель­ной подготовки, специальной тренировки участников. Для их про­ведения не требуется много места. Они привлекательны еще и тем, что представляют интерес и для зрителей; кроме того, каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из нее.

Организация этих игр не представляет особых трудностей. Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упраж­нения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справ­ляется с заданиями.

Игры-аттракционы хорошо проводить в группах продленного дня и на школьных праздниках, а также в детских оздоровитель­ных лагерях.

Игр-аттракционов очень много. Мы приводим лишь некоторые из них.

ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ 107. «Трудный прыжок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки пооче­редно подходят к черте, проведенной на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперед, играющие берутся рука­ми за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновремен­но двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удач­ную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

108. «Достань городок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Участники игры принимают исходное положение: встают, соединив носки и пят­ки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запяс­тье другой).

Содержание игры. Играющие должны присесть и, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку и т.д.), находящийся у ног. За удачное выполнение зада­ния игрок получает победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. Во время приседания пятки от пола отрывать нельзя. 2. Руки расцеплять нельзя.

109. «Неуловимый шнур»

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

110. «Вокруг стульев»

Подготовка. Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ста­вят два стула, на которые садятся соревнующиеся.

Содержание игры. По сигналу игроки бегут вправо или влево, обегают стул соперника, снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

Выигрывает тот, кто быстрее сядет на стул и выдернет шнур.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обегать стулья можно только в заданном направлении. 3. Стул во время обегания задевать нельзя.

Игру можно проводить командами.

111. «Проворные мотальщики»

Подготовка. К середине 3 —4-метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам (эс­тафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечевки.

Содержание игры. По общей команде игроки быстро враща­ют катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной лен­точки.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вращать катушку можно хватом снизу или сверху.

112. «Рапиристы»

Подготовка. В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапи­рой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и од­новременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить ее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию круга запрещается.

Игру можно проводить командами.

113. «Быстрые пальцы»

Подготовка. К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязы­вают по десять узких лент одинаковой длины.

Содержание игры. Соревнуются два игрока. По сигналу они долж­ны завязать банты на всех десяти лентах. Выигрывает тот, кто сде­лает это раньше.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Завязывать банты можно только указанным способом.

Игру можно проводить командами.

114. «Извилистой тропой»

Подготовка. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза.

Содержание игры. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие.

Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, счита­ется не выполнившим задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя задевать или ронять предметы.

Игру можно проводить командами.

1. «Сумей построить»

Подготовка. Перед каждым игроком кладут пять городков. Иг­рокам завязывают глаза.

Содержание игры. Руководитель предлагает игрокам вслепую по­строить из лежащих городков какую-либо фигуру, например «ко­лодец» или «пушку».

Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Играют строго в течение установленного времени. 3. Можно так­же давать задание в течение 40 с построить две фигуры из 10 го­родков.

Игру можно проводить командами.

1. «По кирпичикам»

Подготовка. Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обыч­ных кирпичей. Можно использовать также кругляши не очень тол­стого полена или обычные кирпичи. Игрок встает на два кирпича, а два других держит в руках.

Содержание игры. По сигналу игрок наклоняется вперед, кла­дет кирпичи перед собой и наступает на них поочередно, берет два других кирпича, также наступает на них и т.д.

Выигрывает игрок, который быстрее пройдет 10 м, не сойдя на землю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сходить с кирпичей на землю и касаться ее рукой запрещено.

Игру можно проводить командами.

117. «Сбей мячик»

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верх­нюю часть так, чтобы можно было положить на нее мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8—10 шагах от тум­бочки и закрывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбе­га, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз собьет мячик.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев.

Игру можно проводить командами.

118. «Меткий футболист»

Подготовка. В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен по­вернуться кругом (на 360°), подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Побеждает тот, кому удалось попасть по мячу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Удар надо выполнять с завязанными глазами.

Игру можно проводить командами.

* 1. «Точный расчет»

Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен вый­ти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад.

Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.

Игру можно проводить командами.

* 1. «Хлопни по шару»

Подготовка. К перекладине на уровне чуть выше роста участ­ников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми гла­зами становится в 8 —10 шагах от шара.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен под­прыгнуть и хлопнуть рукой по шару.

Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Подпрыгивать разрешается только один раз.

Игру можно проводить командами.

* 1. «Точные броски»

Подготовка. В три мешочка размером 8x12 см насыпают 100— 120 г гороха. В 5 —6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку.

Содержание игры. По указанию руководителя игрок должен за­бросить все мешочки на табуретку.

Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка.

Правила игры: 1.Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время броска заступать за линию запрещается. 3. Бросать мешочки можно только указанным способом (снизу, сверху и т.д.).

Игру можно проводить командами.

* 1. «Удочки»

Подготовка. 5 — 10 булав ставят на полу в ряд в 1 м одна от другой. Такое же количество играющих становятся в 2 — 3 шагах от булав и получают по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булавы.

Содержание игры. По команде руководителя играющие должны набросить кольцо на булаву.

Побеждает тот, у кого останется меньше булав.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все игроки выполняют равное количество бросков (5—10, в за­висимости от количества булав). 3. Пойманные булавы откладыва­ются в сторону.

Игру можно проводить командами.

* 1. «Слалом»

Подготовка. 5 — 6 набивных мячей (городков, булав) размеща­ют на одной линии на расстоянии шага один от другого.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий повора­чивается кругом и движется спиной вперед.

Побеждает тот, кто сумел обойти все мячи, не задев их.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Двигаться можно строго спиной вперед. 3. Задевать мячи запрс - щается.

Игру можно проводить командами.

124. «Успей проскочить»

Подготовка. Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шпагат, на конце которого привязан волейбольный мяч. Иг­рающие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня.

Содержание игры. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы мяч их не задел. Кого мяч заденет, получает штрафное очко. Игра повторяется 3 — 5 раз.

Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Необходимо увернуться от мяча. 3. Попадание мячом в голову не засчитывается.

Игру можно проводить командами.

125. «Воздушная цель»

Подготовка. Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резиновый) мяч. В центре стоит руководитель и дер­жит волейбольный (баскетбольный) мяч.

Содержание игры. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется очко.

Побеждает тот, кто за 8 —10 попыток набрал больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание из-за круга не засчитывается.

Игру можно проводить командами.

126. «Удержи палку»

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети ставят на па­лец (ладонь) палку и, балансируя, стараются удержать ее в вер­тикальном положении как можно дольше.

Побеждает тот, кто дольше удержит палку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Придерживать палку второй рукой запрещается. 3. Сходить с ме­ста запрещается.

Игру можно проводить командами.

127. «Ловкий перемах»

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает ее верхний конец рукой.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сде­лать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее (палку), и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Правила игры: I. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку.

Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем.

Игру можно проводить командами.

128. «Шайбу в круг»

Подготовка. На земле чертят два круга диаметром 20—30 см на расстоянии 1,5 —2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга.

Содержание игры. По команде руководителя игроки стараются забросить шайбу в круг. Побеждает игрок, сделавший больше за­четных бросков.

Правила игры: 1. Каждому предоставляется 3 — 5 бросков (в за­висимости от количества играющих). 2. Попадание на черту не за­считывается.

Игру можно проводить командами.

129. «Землемеры»

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12—15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте.

Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками.

Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол.

Игру можно проводить командами.

130. «Не теряй равновесия»

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной но­гой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.

* + 1. «Поединок с ракетками»

Подготовка. Каждый играющий в паре получает ракетку от на­стольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера.

Содержание игры. Играющий отводит руку с ракеткой в сторо­ну и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой.

Побеждает тот, кто возьмет кубик с ракетки противника.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя перекладывать ракетку с кубиком в другую руку.

Игру можно проводить командами.

* + 1. «Поиски колокольчика»

Подготовка. На каждый из двух стульев, расстояние между ко­торыми 8—10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится играющий с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу играющие должны обойти спра­ва стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в ко­локольчик.

Побеждает тот, кто раньше зазвонит колокольчиком.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задевать стулья нельзя. 3. Обходить стул можно только в указан­ном направлении.

Игру можно проводить командами.

133. «Жмурки-носилыцики»

Подготовка. Для проведения игры необходимы 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, городков, мячей настоль­ного тенниса). На противоположных концах площадки (10—12 м) ставят по две табуретки в 5 шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце площадки, размещают по пять пред­метов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры завязывают глаза.

Содержание игры. По команде руководителя участники должны перенести все предметы на свои табуретки.

Побеждает тот, кто раньше перенесет предметы на свою табуретку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переносить можно только по одному предмету.

Игру можно проводить командами.

134. «Успей подобрать»

Подготовка. В круг диаметром 1 м становится участник с волей­больным мячом в руках. Позади игрока лежат 8 теннисных (рези­новых) мячей.

Содержание игры. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно боль­ше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Одновременно можно брать несколько теннисных мячей. 3. Вы­ходить за линию круга нельзя.

Игру можно проводить командами.

135. «Кто уйдет дальше?»

Подготовка. Игроки выстраиваются вдоль линии старта.

Содержание игры. По сигналу руководителя участники по оче­реди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называя по одному виду спорта. Выигрывает тот, кто сумеет назвать боль­шее количество видов спорта.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Останавливаться или замедлять шаг нельзя, в этом случае участ­ник проигрывает. 3. Во время выполнения задания ведущий дол­жен вслух вести подсчет, тем самым определяя темп движения.

Игру можно проводить командами.

136. «Шнурбол»

Подготовка. На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч. Соперники берутся за петли.

Содержание игры. По команде руководителя игроки начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маят- никообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко. Победителем счи­тается тот, кто раньше наберет 3 очка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад. 3. Подтя­гивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разре­шается. 4. За нарушение одного из правил участнику засчитывает­ся поражение.

Игру можно проводить командами.

137. «Вернись в круг»

Подготовка. На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы длинного шнура (6-7 м), к которым прикреплены кегли, нахо­дятся в центре кругов. Участники по одному становятся в каждый круг спиной друг к другу.

Содержание игры. Руководитель предлагает играющим точно вы­полнять различные движения. По сигналу руководителя каждый из них бежит влево, обегает круг своего соперника, возвращается назад в свой круг и хватает кеглю, стараясь опередить соперника.

Побеждает тот, кто первым схватил кеглю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки обязаны точно выполнять движения, предлагаемые руко­водителем. 3. Обегая круг соперника, заходить в него запрещается.

Игру можно проводить командами.

138. «Метание в корзину»

Подготовка. К палке длиной 2-2,5 м прикрепляют корзину для бумаги. Один из играющих держит корзину, а другой находится на расстоянии 3 м от него.

Содержание игры. По сигналу руководителя второй игрок бро­сает в корзину резиновые мячи или мешочки с песком. Выигры­вает та пара, у которой из пяти попыток большее количество попаданий.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы пой­мать летящий предмет.

Игру можно проводить командами.

139. «Остаться в круге»

Подготовка. Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен вы­полнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга.

Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Наступать на линию круга нельзя. 3. Прыжок надо выполнить точно на 360°.

Игру можно проводить командами.

140. «Быстрее перенести»

Подготовка. На пол кладут гимнастический обруч, в который складывают 11—13 малых резиновых мячей. В 15 м от него кладут еще два таких же обруча, в каждом из которых располагается участ­ник игры.

Содержание игры. По сигналу руководителя оба игрока бегут к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч.

Побеждает тот, кто перенесет больше мячей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

Игру можно проводить командами.

141. «Через скакалку втроем»

Подготовка. Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего скакалка.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки начинают прыгать через скакалку.

Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыж­ков, не задев скакалку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Скакалка находится только у направляющего. 3. Наступать на скакалку и задевать ее нельзя.

Игру можно проводить командами.

ГЛАВА X

ИГРЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Еще не во всех детских оздоровительных лагерях отдых школь­ников организован интересно и содержательно. Многие родители и даже работники лагерей считают, что дети в период школьных каникул должны только отдыхать от всякого рода деятельности. Однако это не совсем правильно. Дети, проводящие много време­ни за партами, нуждаются в физической нагрузке, чтобы отдох­нуть от занятий. Такую необходимую нагрузку дети получают в процессе занятий подвижными играми.

В детских оздоровительных лагерях проводятся подвижные игры, способствующие оздоровлению школьников и их отдыху. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь из разных школ.

Условия в лагере особенно благоприятны для самодеятельного применения любимых подвижных игр, а также игр под руковод­ством взрослых.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между не­сколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортив­ных соревнований, проводятся как самодеятельные встречи между командами на праздниках, прогулках, массовках.

Наряду с подвижными и массовыми играми, практикуемыми в школе, не надо забывать и о таких играх, которые трудно или невозможно проводить в городе. Особенно ценны игры на мест­ности, на больших пересеченных участках (игры в лесу, среди холмов и перелесков), требующие длительного времени для их проведения.

Однако руководителю необходимо соблюдать правила безопас­ности при проведении игр на местности. Он обязан проверить площадку на наличие колющих и режущих предметов.

Очень популярны среди школьников разнообразные индиви­дуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалками, с малыми мячами, с обручами, с кольцами и другими предметами. Можно организовать также игры-аттракционы.

Желательно организовать в лагере команды по волейболу, бас­кетболу, футболу, а также по отдельным подвижным играм и про­водить встречи между командами.

Со времени приезда ребят в оздоровительный лагерь можно начинать готовить их к внутрилагерным соревнованиям между отрядами. Эти соревнования проводятся в первой половине лагер­ной смены, а к концу ее (когда определится команда-победитель- ница) — соревнования между лагерями.

Наряду с подвижными играми на местности в детских оздоро­вительных лагерях рекомендуется проводить игры на воде, кото­рые являются эффективным средством физического развития и закаливания. Они проводятся на неглубоком месте открытого во­доема или в бассейне (как на мелком, так и на глубоком месте), в зависимости от характера игры. Не умеющим плавать игра помо­жет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, проще будет научиться плавать по-настоящему.

Во время проведения игр на воде, так же как и при обучении плаванию, руководитель обязан соблюдать все известные меры безопасности на воде: пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде. Кроме этого он должен зара­нее проверить дно водоема.

Перед началом игры участникам необходимо хорошо разогреть­ся, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца. Игры на воде следует про­водить в теплую погоду.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ

142. «Невидимки»

Подготовка. Игра проводится в густом лесу. Играющие образу­ют большой круг, в центре которого встает руководитель, а ря­дом с ним — водящий. По сигналу руководителя все поворачива­ются спиной к водящему, расходятся от него на сто шагов в разные стороны и маскируются так, чтобы водящий их не видел. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскиро­ванном месте) и ожидают условного сигнала от руководителя.

Содержание игры. По свистку руководителя «невидимки» (за­маскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подает второй сигнал (свисток). Все должны под­няться во весь рост.

Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчет не принимаются. 3. Если водящий заметит и узнает кого-нибудь из игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывает фамилию или имя игрока. 4. Игрок считается замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и другим приме­там). 5. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами пе­редвижения (идти пригнувшись, переползать, перебираться по деревьям), но запрещается искусственно маскироваться (делать головные уборы и костюмы из веток и т.п.).

143. «К флажку»

Подготовка. Посередине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40 — 60 м от флаж­ка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз.

Содержание игры. По сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель игры произносит разные команды: «Направо!», «На­лево!», «Кругом!» и т.п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начина­ют двигаться к флажку шагом под счет руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15 — 20 шагов руководитель произносит ко­манду «Стой!», после которой играющие останавливаются и сни­мают повязки с глаз.

Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других.

Правила игры: 1. Передвигаться и останавливаться можно не­сколько раз, но только по сигналу руководителя. 2. Нельзя сни­мать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!» 3. Подгля­дывавший во время передвижения выбывает из игры. 4. Участник, не выполнивший команду, выходит из игры. 5. К флажку можно двигаться только шагом под счет руководителя. 6. Руководитель должен находиться в стороне от флажка и при подаче команд передвигаться, для того чтобы играющие не могли ориентиро­ваться по слуху.

144. «Ориентировка по слуху»

Подготовка. Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с ин­тервалами между ними в 2—3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встает в 80 —100 м от играющих.

Содержание игры. Руководитель подает свистком сигнал. Все игра­ющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направле­нии, откуда послышался сигнал (один свисток), стремясь подойти ближе к руководителю. По второму сигналу (два свистка) все оста­навливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал (один свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2 — 3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение ру­ководитель подает сигнал об окончании игры — длительный свис­ток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз.

Выигрывает тот, кто ближе всех подошел к руководителю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары и тройки. 3. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала. 4. Передвигаться можно только шагом. 5. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.

145. «Погоня за лисицами»

Подготовка. Игра проводится на пересеченной местности с ку­старником. Из играющих выбирают 2 - 3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соло­мой. Все остальные играющие — «охотники» — собираются в од­ном месте на старте. Устанавливаются границы поля игры — квад­рат, прямоугольник — размером примерно 1,5 — 2 км.

Содержание игры. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50—100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя «следы» через каждые 5—10 шагов. Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориенти­руясь по следам. «Лисицы», убегая, запутывают свои следы: делают петли, залезают на деревья, бегут спиралью, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т. п. Чем путаннее направле­ние «лисиц», тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30—50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30—40 мин), после чего дается сигнал горном, извещающий об окончании игры.

Если «охотники» за установленное время найдут «лисиц», они победили; если не найдут, проиграли.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если «лисицы» не найдены, они убегают во второй раз. 3. «Лиси­цы» обязаны оставлять следы через 5 —10 шагов (по договоренности). 4. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязатель­но в одном направлении. 5. Каждая «лисица» оставляет следы са­мостоятельно. 6. «Лисицы» прячутся не дальше чем в 30 —50 м от последнего следа (по договоренности) в пределах установленных границ поля игры. 7. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами. 8. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» ее осалит.

146. «Следопыты»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и соби­раются на заранее установленном месте — старте (например, на опушке леса). Каждая команда выделяет по одному разведчику, которые получают по 10—20 флажков (одни — красные, другие — синие) и по большому флагу со знаком своей команды.

Содержание игры. Получив большие флаги, разведчики отправ­ляются их прятать, захватив с собой маленькие флажки. Флаги прячутся в 1000-1500 шагах от места старта и в 100-150 шагах один от другого. Прячут флаги оба разведчика так, чтобы каждый из них знал, где спрятаны флаги свой и противника. Как только большие флаги спрятаны, разведчики возвращаются к своим ко­мандам и по пути расставляют маленькие флажки в определен­ном порядке, заранее условленном со своими командами. Они делают это так, чтобы навести на след свою команду и сбить со следа команду противника. Например, команда может договориться с разведчиком о том, что флажок, воткнутый в землю, означает «прямо», повешенный на дерево — «поворот направо», два флаж­ка рядом — «смотри вверх», лежащий флажок — «флаг противни­ка близко» и т. п. Конечно, этих условностей команда противни­ков знать не должна. Расставив флажки на обратном пути (каждый по-своему), разведчики подходят к старту и говорят: «Готово!» По сигналу руководителя команды отправляются на поиски фла­гов, а разведчики остаются на старте. Играющие ищут оба флага, одни ищут свой флаг, другие чужой, а также следят за противни­ком. Игра кончается, когда оба флага найдены. Подсчитываются очки за нахождение флажков и быстроту сбора команды у старта.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Команда, доставившая свой флаг на старт, получает очко. 3. Ко­манда, собравшаяся на старт первой с одним флагом, получает очко. 4. Команда, принесшая на старт чужой флаг, получает два очка. 5. Команда, принесшая на старт оба флага (свой и чужой), получает четыре очка. 6. Разведчики, пришедшие на старт, кроме слова «Готово!», не имеют права ничего говорить. Они сразу отхо­дят в сторону к руководителю — судье. 7. Каждая команда может пользоваться табличкой условных знаков размещения флажков, составленной заранее капитаном совместно с разведчиком.

147. «Русская лапта»

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта «го­рода», на противоположной, на расстоянии 40—60 шагов от чер­ты города, черта кона. Если игра проводится на травяной площад­ке (лужайке), линии города и кона можно отметить какими-либо предметами. Пространство между городом и коном называется полем. Для игры требуется лапта (толстая палка длиной 70—80 см с заостренным концом, чтобы удобнее было ее держать) и ма­ленький резиновый или тряпичный мяч. Играющие выбирают двух капитанов («маток», как часто называют их в этой игре) и делят­ся на 2 равные команды. Затем жребием определяется, какой команде играть в поле и какой в городе. Команда, играющая в поле, произвольно размещается по всему полю лицом к черте города Другая команда становится в городе (рис. 24).

Содержание игры. Капитан команды, находящейся в городе, получает лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбивания мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Первый по оче­реди игрок команды города берет лапту и становится у линии города. Подавальщик получает маленький мяч и, стоя у черты го­рода, подбрасывает его, а первый игрок города отбивает его лап­той как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хороший, игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был сла­бый и мяч упал недалеко, игрок остается в городе и ждет следую­щего хорошего удара, после чего бежит. Игроки поля стараются «поймать свечу» (мяч с воздуха) или схватить мяч с земли и оса­лить им перебегающих. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются «отсалиться», т.е. попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и также стремится отсалиться. Таким образом происходит борьба за обладание горо­дом. Когда в городе утвердится неосаленная команда, игра про­должается дальше.

Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры.

ф Q Игроки противоположных команд Рис. 24

Правила игры: 1. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или про­махнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на кон и вернется обратно в город неосаленным. Вернув­шись, он занимает очередь за последним игроком города, не про­бившим по мячу. 3. Капитан может бить подряд 3 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара. 4. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться назад и бе­жать снова. 5. Перебегать можно сразу нескольким игрокам после сильного хорошего удара. 6. Подавальщик имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. 7. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города.

148. «Ножная лапта»

Подготовка. Эта игра во многом напоминает обычную русскую лапту, но в ней есть дополнительный элемент — удар по мячу ногой. Это делает игру похожей на футбол. Как и в обычной лапте, игроки разделяются на две команды по 8 — 9 человек: бьющую и водящую (полевую). Игра проводится на ровной площадке дли­ной 50—70 м и шириной 25 — 30 м.

Содержание игры. Игрок бьющей команды с разбега бьет ногой по мячу, посылая его в поле. Удары по мячу производят по очере­ди все игроки команды, поэтому они должны иметь порядковые номера. Игрок, пробивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города до линии дома и вернуться обратно, пока его не осалили мячом. Команда, находящаяся в поле, старается перехва­тить мяч. Игроки могут делать это и рукой, и ногой. Задержав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии дома и вернуться назад, он приносит своей команде одно выигрышное очко. Если же игрок полевой команды сумеет пере­хватить мяч с лета или осалить игрока, совершающего перебежку, команде бьющих начисляется штрафное очко. После трех ошибок команда бьющих меняется местами с командой полевых игроков (водящих), и партия считается законченной. Игра состоит из ше­сти партий. Каждая команда 3 раза выступает в роли бьющей и 3 раза — в роли водящей.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила, отличающие игру от обычной лапты: 1. В игре исполь­зуется футбольный мяч. 2. Бьющие посылают мяч в поле не битой — лаптой, а ударом ноги. 3. Полевые игроки, принимая мяч и перепа- совывая его, имеют право играть руками, ногами, головой и пле­чом. 4. Вылет мяча за боковые линии города считается аутом, как и в обычной лапте, и приносит команде бьющих штрафное очко.

149. «Казаки-разбойники»

Подготовка. Игра в казаки-разбойники очень популярна. Она может проводиться где угодно, нужны лишь укромные места для того, чтобы спрятаться. Перед игрой оговариваются границы тер­ритории, в пределах которой можно прятаться и убегать. Играю­щие делятся на две команды. По жребию одна команда — «разбой­ники», другая — «казаки». Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача «казаков» — высле­дить «разбойников», задача «разбойников» — надежно спрятаться. «Разбойники» разбегаются прятаться, а «казаки» выбирают место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темницей» может быть угол двора, дерево или какое-нибудь дру­гое место. «Темница» должна быть не очень большой, чтобы ее было легче охранять, но и не очень маленькой. Границы ее надо чем-нибудь обозначить, например камнями или палками.

Содержание игры. По сигналу руководителя «казаки» расходят­ся на поиски «разбойников», которых надо не только найти или увидеть, но еще догнать и осалить. «Казак», поймавший первого из «разбойников», тут же отводит пленного в «темницу». Если в плену по окончании установленного времени «разбойников» ока­жется больше, чем на свободе, побеждают «казаки», в противном случае победа достается «разбойникам».

Правила игры: 1. «Разбойник» должен идти смирно — вырываться он не имеет права. 2. Если «казак» почему-то сам разжал руку, «раз­бойник» может убежать. 3. В «темнице» «разбойники» остаются под охраной кого-то из «казаков». 4. «Разбойники» могут выручать по­павших в беду товарищей. Если, например, кого-то ведут в «темни­цу», то любой «разбойник» может подбежать и запятнать «казака»; тогда «казак» обязан отпустить пленного, и оба «разбойника» пря­чутся снова. Но если «казак» достаточно расторопен, он может ухит­риться первым запятнать «разбойника», попытавшегося вызволить своего товарища. И если сумеет сделать это, то ведет уже двух плен­ных. 5. «Разбойники» могут освобождать своих товарищей даже из «темницы». Для этого им надо запятнать не сторожевого «казака», а самого пленного. Из «темницы» освобождать товарищей лучше всего всей группой: один отвлекает внимание «казаков», а другие в это время пятнают пленных, тем самым выручая их из «темницы».

150. «Поиски пропавшей группы»

Подготовка. Игра проводится на лесистой пересеченной мест­ности, на прямоугольном участке размером примерно 2х 1,5 км. Для игры требуются 2 компаса. Играющие делятся на 3 группы. Одна группа заранее прячется в наиболее удобном для маскировки месте на квад­ратном участке со сторонами не более 100 м. Участники скрываются, маскируясь, как на земле, так и на деревьях. Основной вид движе­ния — умеренно быстрый бег на 100—150 м. Другим группам об уходе этой группы ничего не известно. В 1,5 —2 км от места укрытия выбирается место старта — начала игры. Руководитель готовит с ме­ста старта два разных маршрута по азимуту к месту укрытия ушед­шей группы. При всех своих различиях эти маршруты должны быть примерно одинаковой длины. Желательно, чтобы они начинались по-разному и заканчивались в месте укрытия третьей группы.

Содержание игры. Через 0,5 — 1 ч после ухода первой группы руководитель предлагает двум группам отыскать пропавшую груп­пу. Каждая получает компас, маршрут с азимутами и указанием расстояния в шагах (для каждого направления). Группы отправля­ются в путь на поиски пропавших, руководствуясь данными ази­мута и делая указанное количество шагов в обозначенном направ­лении. Если маршрут определен правильно, обе группы должны прийти к месту укрытия пропавшей группы. Придя в конечный пункт маршрута, играющие должны эту группу найти.

Побеждает группа, быстрее обнаружившая укрывшихся ребят.

Правила игры: 1. Играющие каждой группы передвигаются вме­сте. 2. Длительность пути по азимутам должна быть равной в обоих маршрутах. 3. Спрятавшаяся группа считается найденной, если обнаружена половина ее членов. 4. Для поисков можно установить определенное время — 1 —2 ч (по договоренности), по истечении которых дается сигнал об окончании игры; если за это время спря­тавшиеся не найдены, они побеждают.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ

1. «Поплавки»

Подготовка. Играют установленное время. Играющие заходят в воду по грудь.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки делают глу­бокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, чуть касаются дна и всплывают, как поплавки, наверх. После каж­дого всплытия снова опускаются на дно.

Побеждает тот, кто за установленное время сделает большее число упражнений.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касание рукой дна обязательно.

1. «Тритоны»

Подготовка. Играющие опускаются на дно.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начина­ют движение по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Игроки должны пройти таким образом несколь­ко метров.

Выигрывает тот, кто продвинется под водой дальше всех.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касаться ногами дна нельзя. 3. Всплывать на поверхность водо­ема нельзя.

153. «Стрелы»

Подготовка. Играющие отходят от берега и поворачиваются к мелкой части водоема. С помощью руководителя или его помощ­ников они ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стрелу.

Содержание игры. Руководитель, захватив одной рукой игра­ющего за ноги, а другой поддерживая снизу за живот или спи­ну (в зависимости от положения играющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу.

Побеждает игрок, который дольше всех проскользит.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

* 1. Помогать себе руками или ногами при скольжении нельзя.
	2. Скользить разрешается только в указанном выше положении.

154. «Бегом по воде»

Подготовка. Играющие выстраиваются вдоль бортика на мел­ком месте водоема и разделяются на пары.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки каждой пары бегут как можно скорее по воде вдоль берега и касаются руками воткнутой в дно водоема вешки. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки во время бега должны держать руки на поясе, за голо­вой или вверху. 3. Касание рукой вешки обязательно.

155. «Водолазы»

Подготовка. Участники выстраиваются на берегу, а руководи­тель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу игра­ющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб.

Содержание игры. По сигналу руководителя «водолазы» ныря­ют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 с.

Побеждает тот, кто соберет большее количество предметов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра длится строго в течение установленного времени.

156. «Салки в воде»

Подготовка. Для игры требуются два-три надувных круга, кото­рые кладут на поверхность воды.

Содержание игры. По сигналу руководителя водящий старается осалить остальных игроков. Тот, кого осалили, становится водящим.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде про­извольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на гру­ди, на спине. 3. Не разрешается выбегать на берег и нырять. 4. Са­лить можно только верхнюю часть туловища. 5. Спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за круг. В этом случае водящий не имеет права салить. 6. Запрещается держаться за круг более 5 с.

* + 1. «Рыбаки и рыбки»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды — «ры­баки» и «рыбки». «Рыбаки» делятся на три тройки, выстраиваются на берегу и берутся за руки.

Содержание игры. По сигналу руководителя «рыбаки» ловят «ры­бок», свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Отме­чается время, за которое «рыбаки» поймали всех «рыбок», после чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех «рыбок».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. «Рыбка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг нее руки.

* + 1. «Морские витязи»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых, в свою очередь, делится на пары: одни изображают ко­ней, другие — всадников, т.е. «морских витязей». Играющие вхо­дят в воду по грудь и становятся друг против друга.

Содержание игры. По сигналу руководителя «витязи» сближа­ются и стараются стянуть друг друга с «коня» — окунуть соперни­ка в воду. В этом им активно помогают «кони». «Витязь», оказав­шийся в воде, вместе с «конем» покидает поле боя.

Заканчивается сражение «витязей», когда все игроки одной из команд будут свергнуты в воду.

Побеждает команда, игроки которой сумели удержаться на «конях».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

* + - 1. В игре одному «витязю» разрешается бороться против двух-трех.
			2. Сталкивать соперника можно только руками. 4. Ударять сопер­ника рукой нельзя. 5. «Кони» толкают друг друга плечом.

159. «Эстафета в воде»

Подготовка. На расстоянии 12—18 м от берега устанавливаются 2—3 флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). Против флажка выстраиваются команды.

Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера каж­дой команды вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, каса­нием руки передавая эстафету следующему.

Побеждает команда, затратившая меньше времени на выпол­нение задания.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касание рукой игрока обязательно.

160. «Чехарда с подныриванием»

Подготовка. Игра проводится в воде на глубине по пояс. Участ­вуют две команды. Игроки стоят в колонне по одному в 2 м один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь.

Содержание игры. По сигналу руководителя последние номера команд перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впе­реди игрока, опираясь на его плечи, а затем ныряют между нога­ми следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и т.д., пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший встанет в исходное положение впереди направляющего, вся ко­лонна делает 4—5 шагов назад. Стоящий сзади продолжает игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется по­следним, а направляющий, окончив прыжки и подныривания, встанет на свое место и поднимет руку вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Упражнения должны проделывать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет пос­ледним в колонне. 3. Во время ныряния разрешается отталкивать­ся (подтягиваться), держась за ноги партнера. 4. Для точной ори­ентировки в воде глаза можно держать открытыми.

161. «Успей нырнуть»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Одна выстра­ивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середи­не. Это «охотники». Другая входит внутрь круга и выполняет роль «уток». «Охотники» получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном слу­чае осаливают им «уток». Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания «утка» покидает круг. Через 10 мин игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков про­тивника.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Мяч можно ловить, в этом случае «утка» не считается выбитой. 4. Сужать круг «охотни­кам» нельзя.

162. «С донесением вплавь»

Подготовка. Игра проводится на глубоком месте с группой иг­роков, умеющих достаточно хорошо плавать. Играющие выстраи­ваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед иг­рой раздает всем по листку сухой бумаги.

Содержание игры. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде на расстоянии 20—25 м от берега. Лис­ток игроки держат в одной руке, а второй подгребают и, работая ногами, плывут до вехи, огибают ее и возвращаются обратно.

Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока. 3. Не разрешается становиться на дно и идти по нему.

163. «Дельфины»

Подготовка. Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6 —10 об­ручей выкладывают перед командами в воде вдоль берега водо­ема, за последним обручем ставится флажок. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

Содержание игры. После сигнала к началу игры первый из иг­роков прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю до­рожку. Доплыв до флажка, игрок поднимает его вверх. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят эти упражнения.

Побеждает команда, которая закончит игру первой с наимень­шим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко.

5 —2954

ГЛАВА XI

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЗИМОЙ НА СНЕГУ

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воз­действие на физическое состояние учащихся. Репертуар игр на снеговой площадке большой, поэтому не представляет труда по­добрать их для любого возраста.

Ниже мы приводим описание игр, которые могут быть прове­дены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если на ней есть обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой. Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оран­жевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15 — 20 мин проведенные линии (шириной 4 — 5 см) поливаются горячей во­дой. Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Руководителю следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще ме­нять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Такие игры лучше не проводить. Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвиж­ными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, последняя игра должна быть менее подвижна. Надо учитывать ме­теорологические условия. Наиболее благоприятная погода для про­ведения подвижных игр зимой на воздухе — это безветрие при температуре до — 10°С. При температуре ниже — 16°С проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется.

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.), хоро­шо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке.

В основном рекомендуется использовать игры, знакомые де­тям, не требующие длительного объяснения и сложного инвента­ря. Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно показывая наиболее важные игровые моменты-

Ниже приводится описание наиболее характерных подвижных игр, проводимых зимой на воздухе.

164. «Льдинка»

Подготовка. Играющие образуют круг и становятся на расстоя­нии 1 — 2 шагов друг от друга. В центре круга — родящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу, деревянную чурку).

Содержание игры. По команде руководителя водящий старается ногой выбить предмет за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают его назад. Пропустивший льдинку справа от себя идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (первый водящий не считается).

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

1. Ударять по предмету можно любой частью стопы (внутренней или внешней). 3. Переступать за линию круга нельзя.

165. «Пе^ебе-лжкл

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки от­мечаются линии городов на расстоянии 15 — 20 М одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Иг­рающие делятся на две команды по 8 — 12 человек, в каждой ко­манде выбирают капитана. По жребию участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй — за боковы­ми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

Содержание игры. По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно переправляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стара­ются попасть снежком в перебегающего игрока (осалить его). За­пятнанный идет к ним в плен. Когда все участники первой коман­ды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

Правила игры: 1. Перебегать из города в город можно лишь по одному. 2. Бросая снежки, нельзя переступать боковую линию.

1. Снежки разрешается бросать только по ногам.

166. «Салки со снежками\*

Подготовка. Игра проводится на площадке размером примерно 30х 15 м. В центре ее чертят круг — место для водящего и его по­мощников. Выбирается водящий, остальные играющие разбега­ются по площадке.

Содержание игры. По сигналу руководителя водящий старается осалить снежками участников, которые становятся его помощни­ками и получают право осаливать других. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегаю­щих по площадке. Игра заканчивается, когда останется один не- осаленный игрок.

Он становится победителем и может стать водящим при по­вторной игре.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Осаливать снежками разрешается только по ногам.

167. «Попади в городок»

Подготовка. Две команды заготавливают снежки и выстраива­ются за общей чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 ша­гов ставят по городку.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему го­родку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые залпы.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше другого, побеждает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В один залп каждый игрок имеет право метать только один сне­жок. 3. Переступать за линию метания нельзя.

* 1. «Великан»

Подготовка. Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие делятся на две команды, ста­новятся друг против друга в 2—3 м от «великана» и берут канат.

Содержание игры. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону.

Побеждает команда, игрокам которой удастся натолкнуть иг­роков другой команды на «великана».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален. 3. Тянуть канат надо на себя, не отходя в сторону.

* 1. «Снайперы»

Подготовка. На большом листе фанеры чернилами или крас­ным фломастером рисуют мишень по типу стрелковой, состоя­щую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее 1 м, диаметр наименьшей — «яблочка» — 25 — 30 см. Фанерный щит укрепляют на глухой стене или заборе.

Содержание игры. По сигналу руководителя каждый участник метает по 5 снежков. За попадание в «яблочко» — 5 очков, в следу­ющий круг — 4 очка и т.д. Мишень очищается после бросков каж­дого «снайпера».

Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию во время метания нельзя.

170. «Эстафета с клюшками»

Подготовка. Участники делятся на команды по 7 — 8 человек в каждой и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Напротив каждой колонны в 20—30 шагах кладут снежный ком или ставят поворотную стойку. Направляющие игроки в ко­лоннах держат клюшки, а за линией старта перед каждым из них лежит хоккейный мяч или шайба.

Содержание игры. По сигналу направляющие гонят мяч клюш­кой до своего кома, огибают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники од­ной из команд не выполнят задания.

Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету рань­ше.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Клюшки игрокам можно передавать только за линией старта.

171. «Эстафета "под обстрелом"»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Каждая из них становится отдельной группой и заготавливает снежки. В 2—3 м от линии старта чертится коридор шириной 6 — 8 м. На некотором расстоянии ставят двое санок, к ним подходят по двое играющих от каждой команды.

Содержание игры. По сигналу один из пары садится на санки, а другой быстро везет его по направлению к коридору. Как только санки минуют ближнюю черту коридора, играющие, стоящие сбоку на расстоянии 8—10 м от боковой линии коридора, начи­нают обстреливать своих противников на санках снежками. За каж­дое попадание команде засчитывается очко. Обстрел прекращает­ся, когда санки пересекут дальнюю линию коридора. Здесь седок меняется ролью со своим товарищем и возвращается с санками назад. На обратном пути играющих не обстреливают, в это время заготавливаются снежки. На старте первая пара передает санки очередной и присоединяется к играющим своей команды. Затем бежит вторая пара и т.д. После этого команды меняются ролями и игра продолжается.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

* + 1. Обстрел разрешается, только когда санки находятся в коридоре.
		2. Попадание в голову не засчитывается.

172. «Рысья тропа»

Подготовка. На снегу по кругу вытаптывают тропинку диамет­ром 5 —9 м. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки — «рысьи норки». Их должно быть меньше, чем играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий («охотник») становится в центр круга, остальные игроки («рыси») занимают места в «норках». Одна «рысь» не имеет своей «норки».

Содержание игры. По сигналу бездомная «рысь» старается скрыться от погони «охотника» в одну из «норок» и выгнать за­севшую там другую «рысь» (вбежать в «норку»).

Побеждают игроки, которые ни разу не были «рысями».

Правила игры: 1. Если «охотник» запятнает «рысь», то они ме­няются ролями. 2. В одной «норке» не могут находиться одновре­менно две «рыси». 3. «Охотник» и «рыси» могут бегать только по тропинке, причем «рыси» не имеют права менять направление, «охотнику» же это разрешается.

173. «Крепость»

Подготовка. На площадке размечают квадрат 10x10 м. Это гра­ницы крепости. В центре крепости чертят небольшой квадрат — место для пленных из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих, там же помещают и взятых в плен защитников крепости. Играют две команды, равные по силам. Одна команда идет в крепость — защищать ее, другая — в лагерь.

Содержание игры. По команде руководителя из лагеря начина­ется наступление на крепость. Атаку можно вести любым спосо­бом по плану, продуманному нападающими.

Побеждает команда, взявшая в плен другую команду, или ка- кой-нибудь из непойманных нападающих, сумевший проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!»

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Участники игры имеют право толкать, перетягивать противни­ков и даже переносить их на руках. 3. Можно бороться лежа на снегу, но волочить соперника по снегу запрещается. 4. Игрок коман­ды защиты считается пленным, когда его перетянут или перене­сут через границу крепости. 5. Участник команды нападения, дос­тавленный в центр крепости, взят в плен. 6. Действовать можно одному и двоим против одного противника. 7. Третий игрок, вме­шивающийся в борьбу против одного, выбывает из игры. 8. Плен­ный не имеет права вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его коснется свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к пленному.

* + - 1. «Веселые поезда»

Подготовка. На площадке отмечают дорожки шириной по 3—4 м, длиной 25 — 30 м. Команды (7—8 человек) строятся в колонны по одному за общей линией старта. В конце дорожки перед каждой командой стоит поворотная стойка или ком снега. У направляю­щего каждой команды — санки, на которых сидит очередной иг­рок команды.

Содержание игры. По сигналу «санный экипаж» отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают ее и возвра­щаются назад. Затем они объезжают свою колонну. Тот, кто вез санки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место оче­редной игрок его команды. Таким образом, каждый участник ко­манды выступает в роли «ездового» и «седока».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задевать поворотную стойку нельзя. 3. Пересаживаться на санки можно только в конце своей колонны.

* + - 1. «Снежные круги»

Подготовка. Играющие делятся на равные команды по 8 —10 чело­век и располагаются за общей чертой на расстоянии 5 — 8 м от глухой стены, забора или деревянного щита. Напротив каждой команды на стене чертится круг диаметром 0,5 м. Команды груп­пируются произвольно. Игрокам для подготовки снежков отво­дится несколько минут.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу руководителя каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее за­лепить ими свой круг.

Побеждает команда, игроки которой сделают это быстрее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переступать за общую черту нельзя.

Вариант 2. Игру можно проводить в установленное время (4—5 мин), после чего отмечается, чей круг больше залеплен снежками.

Игру проводят в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

176. «Построй крепость»

Подготовка. Играющие распределяются на группы по 3 — 5 че­ловек в каждой. Группы получают задание в течение 5 — 6 мин по­строить снежную крепость.

Содержание игры. Все группы по сигналу руководители бегут в разные стороны площадки, где им легче выполнить задание.

Выигрывает группа, игроки которой выполнят задание к ука­занному сроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно нужно слепить из снега ту фигуру, которую укажет преподаватель.

Эту игру, как и предыдущую, следует проводить в теплую по­году, когда снег рыхлый и липкий.

177. «На санках с пересадкой»

Подготовка. Дистанция для игры может иметь вид петли и про­ходить по ровному или пересеченному участку местности. Ее про­тяженность в зависимости от количества игроков 100—400 м. Дис­танция делится на этапы с общим стартом и финишем. Каждый этап отмечается флажком. В игре участвуют две или три команды. Они расставляют своих игроков следующим образом. На старте с санями находятся два участника от каждой команды. В конце пер­вого этапа и на всех последующих возле флажков стоят по одному игроку от каждой команды. Конец последнего этапа одновремен­но является финишем. Перед началом эстафеты ребята, по двое от каждой команды, выстраиваются на старте. Один садится на сан­ки, а другой берется за веревочку.

Содержание игры. По сигналу «Марш!» игроки трогаются в путь. Добежав до первого этапа, игрок, который вез санки, останавли­вается. Второй игрок, который ехал на санках, встает и берется за веревочку, а тот, кто ожидал на этапе, садится в санки, чтобы ехать ко второму этапу. Здесь также происходит смена, и снова ехавший на санках становится впереди них, а на них садится но­вый игрок. Сани направляются к третьему этапу, затем к четвер­тому и т.д. Санки с меняющимися седоком и везущим, не снижая скорости, должны объехать весь круг и финишировать.

В этой игре-эстафете выигрывает команда, которая обойдет все этапы и первой явится к финишу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Смена игроков происходит только на этапе. 3. Если игрок упал с санок, он должен снова сесть на них и продолжить эстафету.

178. «Бобслей на равнине»

Подготовка. Соревнуются 2—3 команды. Для проведения игры тре­буются для трассы флажки и одноместные сани. Играющие образуют пары. Один игрок садится в сани, другой держит их за веревку.

Содержание игры. По сигналу игрок везет сани вдоль трассы из флажков, огибая их по одному. По возвращении к линии старта пару сменяет другая из той же команды.

Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время.

Правила игры — те же, что и в предыдущей игре.

179. «Побеждают ловкие»

Подготовка. В игре, проводимой на ледяном поле или снеговой площадке (примерные размеры 30x15 м), участвуют две команды по 5 человек. По углам поля очерчивают крепости. Такую крепость размером 2x2 м можно выложить и из снега. Крепости, принадле­жащие каждой команде, расположены друг против друга по диа­гонали. К спинам ребят прикрепляют номера от 1 до 5. У одной команды номера, например, голубого цвета, у другой желтого.

Содержание игры. Игра, напоминающая салки, начинается по сигналу судьи. Он выбирает себе помощника, который контроли­рует половину площадки. Игроки разбегаются по полю. Каждый из них может ловить лишь того игрока из команды противника, который имеет цифру меньшую, чем у него самого. Осаленный идет в крепость пленившей его команды. Игра длится 30 мин.

Побеждает команда, которая сохранит на поле больше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Освободить осаленного можно, если кто-либо из игроков его команды прорвется в крепость и коснется пленного рукой. 3. Каж­дый участник игры может отдыхать в своей крепости, но не более 1 мин и при условии, что там нет второго игрока из его команды.

180. «Обменяйся флажками»

Подготовка. Для игры нужны флажки (по количеству участни­ков) двух цветов. Соревнуются две команды на лыжах с четным (не менее 10) числом игроков. Игра проводится на площадке, имеющей форму квадрата. Каждый игрок одной из команд полу­чает два флажка разного цвета. Разбившись на две группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площад­ки. Игроки другой команды, также разбившись на две группы, занимают другие стороны квадрата.

Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды устремля­ются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета. Задача второй команды (без флажков) — помешать этому.

Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины ее игроков сумели обменяться флажками. В про­тивном случае побеждает вторая команда. При повторении игры участники меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры. 3. Наступать на лыжи друг другу нельзя.

181. «Между флажками и палками»

Подготовка. На длинном пологом склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми 10—15 м. На склоне делается коридор из флажков, в котором прокладывается лыжня. Играю­щие делятся на две команды.

Содержание игры. Команды игроков поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флаж­ков и не выезжать из коридора). За ошибки участники получают штрафные очки.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Очередной игрок должен начинать спуск толь­ко тогда, когда его закончил предыдущий. 2. Играющие пооче­редно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить. 3. За нарушение правил начисляются штраф­ные очки.

182. «На горку и с горки»

Подготовка. Соревнуются 2 — 3 команды по 5 — 8 человек. Лыж­ники выстраиваются в колонны по одному на одной общей ли­нии. Каждая колонна — отдельная команда.

Содержание игры. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Как только команда в полном составе окажется на горе, она спус­кается с нее на лыжах. Спуск начинают поочередно: сначала пер­вые игроки, за ними следуют остальные и т.д., причем очередно­му игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию фи­ниша. После этого в игру вступает вторая команда.

Выигрывает команда, которая затратит на подъем и спуск мень­ше времени.

Правила игры: 1. Способы подъема и спуска могут быть произ­вольными (с палками, без палок, елочкой, лесенкой, плугом и пр.) или заранее устанавливаются руководителем. 2. Отстающим во время подъема на гору разрешается помогать: протягивать пал­ку, поднимать упавших и т.д. 3. Спуск с горы можно производить только тогда, когда вся команда окажется на ней.

183. «Кто дальше»

Подготовка. Все играющие делятся на 3—4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участни­ки игры на лыжах без палок.

Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера в колоннах делают на лыжах 3—4 шага от отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т. д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т.д.

Выигрывает команда, которая наберет меньше очков.

Правила игры: 1. Разбег производится с палками, а скольжение — без палок. 2. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут стартовать с того места, где закончили скольжение первые, и т.д.

184. «Сороконожка на лыжах»

Подготовка. Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого в ко­лонне. Расстояние между колоннами не менее 3 м. Каждая колон­на получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стар­товая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т. п. На рас­стоянии 60 —100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой напротив каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или накатать из снега большие комья.

Содержание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут к финишной черте.

Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. 3. Если игрок отпустил веревку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за нее. 4. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.

185. «Лыжники, на места!»

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной поляне), размер кото­рого зависит от количества участников. Один водящий стоит на лыжах без палок.

Содержание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на та­ком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!», после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в ко­лонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду «Все по местам!» (или свистит). По команде все лыж­ники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткну­тые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. За водящим идут только приглашенные лыж­ники. 2. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняе­мые водящим. 3. По сигналу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

186. «Кто быстрей»

Подготовка. Две команды на лыжах располагаются общей ше­ренгой посередине просторной площадки (поляны). Игроки рас­считываются на первый - второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера — одна команда, вторые — другая. На оди­наковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша.

Содержание игры. По сигналу руководителя команды бегут к своим линиям финиша.

Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Соревнования проводятся без лыжных палок.

187. «Завладей палкой»

Подготовка. Игру лучше проводить раздельно с мальчиками и девочками. Соревнуются две команды по 8 —10 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от руководи­теля, другая — слева. Лыжные палки участники игры втыкают в снег позади себя.

Содержание игры. Руководитель берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед. Палка, пролетев 15 —20 м, падает и втыкает­ся в снег. В это время руководитель (или его помощник) называет любой номер, например пять. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко. Руководитель берет вторую палку и снова бросает ее вперед, называя новый но­мер, и т.д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

1. Выбегают только те номера, которые называет руководитель.
2. Носки лыж не должны выходить за линию старта. 4. После про­бежки игроки стороной возвращаются на свои места.

188. «Эстафета без палок»

Подготовка. Игроки делятся на 2 — 3 команды. Четные и нечет­ные номера каждой команды встают друг против друга на рассто­янии 60—80 м. Перед встречными колоннами флажками отмечают линии старта.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «Марш!» — четные номе­ра по порядку выбегают на лыжах вперед без палок, стараясь быст­рее достичь противоположной колонны. Они пересекают линию не­четных номеров с левой стороны, после чего вперед устремляются к противоположной стороне их партнеры по команде. Прибежавшие встают в конец колонны. Команда, в которой последний по порядку лыжник совершил перебежку, заканчивает эстафету.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафету нельзя начинать преждевременно.

* 1. «Ускоренный ход»

Подготовка. Лыжники строятся в две колонны на расстоянии длины палки. Каждая колонна является командой и рассчитывает­ся по порядку номеров. Руководитель занимает место сбоку.

Содержание игры. Руководитель громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной ско­ростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, про­пускает свою команду, которая ускоряет ход, и, как только послед­ний лыжник поровняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны. Через 1 — 2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию, руководитель продолжает вызов номеров.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера за вызванными лыжниками сохраняются. 3. Игра пре­кращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны руководителем.

* 1. «Догони и коснись»

Подготовка. Команды на лыжах (с палками, без палок) стано­вятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к дру­гу. Им даются названия.

Содержание игры. Руководитель посылает одну команду навстре­чу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до ко­манды, стоящей на старте, останется 5—6 м, ведущий игры дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город. Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки, лыжи осаленных таким образом игроков, тем самым принеся своей ко­манде победное очко. Игра повторяется.

Побеждает команда, которая набирает большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться палкой, лыжей соперника.

191. «Шведская эстафета»

Подготовка. Лыжная трасса делится на участки разной протя­женности, например 600, 500, 400, 300 и 200 м (кольцо длиной 2 км). Руководитель делит играющих на 2—3 команды и расставля­ет участников по этапам согласно их силам. У каждого этапа нахо­дится помощник (судья-контролер). Если участников много, они бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если играющих 30 человек, из которых составляют 3 команды по 10 человек, то на каждом этапе стоят по 2 участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эста­феты — другой.

Содержание игры. Эстафета начинается по сигналу с преодоле­ния дистанции большей протяженности, а заканчивается пробе- ганием на лыжах спринтерской (короткой) дистанции. Судья на этапе следит, чтобы прибежавший коснулся лыжной палкой пал­ки своего партнера, который продолжит эстафету.

Выигрывает команда, завершившая пробег за меньшее время.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафета передается касанием лыжной палкой палки своего партнера.

192. «Гонка с форой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — те, кто слабее. Их чис­ло в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя — 200 м, внутренняя — 100 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а силь­ная — на большой.

Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обго­няя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади ко­манды.

По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (иду­щие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Побеждает команда, набравшая больше очков, начисляемых команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

193. «Эстафета в лесу»

Подготовка. Руководитель вместе с 2 — 3 лыжниками, возглав­ляющими соревнующиеся команды (6—8 человек), выбирает в лесу дистанцию длиной 2 — 3 км со стартом и финишем, находящими­ся рядом. Заранее надо подготовить ленточки-эстафеты по числу команд. Выбранная дистанция в форме петли или восьмерки раз­мечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участни­кам. Перед стартом капитаны команд по своему усмотрению рас­ставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил на лыжах не более 150—400 м. На наибо­лее трудных участках дистанции (подъем в гору, повороты) ста­вят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть ко­роче остальных.

Содержание игры. Через 15 — 20 мин после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков на дистанции, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремля­ются вперед. Каждый участник эстафеты старается как можно быстрее преодолеть свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

Выигрывает команда лыжников, которая быстрее перенесет эстафету от старта к финишу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафета-ленточка повязывается на пояс. 3. Потеря ее в пути равносильна поражению команды. 4. Сразу же после игры все участ­ники собираются в одном месте.

194. «По звериным следам»

Подготовка. Соревнуются три команды по 8—10 человек. Для игры нужны лыжи с палками (по количеству участников) и вы­резанные из фанеры следы животных. Игра проводится в лесу. Первые две команды должны иметь вырезанные из фанеры и на­девающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц.

Содержание игры. Первая команда уходит в лес, остальные ка­таются с горок или тренируются на круговой лыжне. Войдя в лес, игроки (2 — 3 человека, в зависимости от количества следов-ме­ток) оставляют на снегу следы одного из зверей, например лиси­цы, через 100 — 200 м след лисицы сменяется следом лося, затем другого животного и т.д. Сделав в лесу кольцо протяженностью в 2 — 3 км, ребята возвращаются. Через 15 мин после первой команды выходит вторая. Ее задача повторить тот же путь и вернуться на­зад, но не более чем на 30 мин позже первой. Однако игроки вто­рой команды не просто идут по следам, а также оставляют следы на снегу, но не произвольно, а в зависимости от того, чей след оставлен предшествующей группой. Если, например, оставлен след лисицы, то ребята ставят сзади след волка или медведя. След зай­ца они ставить не могут, так как заяц преследовать лису не побе­жит. Таким образом, за лосем не может бежать лиса, а за волком — заяц и т.д. Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 мин после второй, — идти по следам ушедших в лес товарищей, проверяя, верно ли вторая команда оставляла свои следы, продвигаясь за первой. Третья команда также должна вер­нуться к месту сбора, но не позже чем через 20 мин после второй.

Победитель в этой игре определяется следующим образом: пер­вая команда выигрывает в том случае, если вторая и третья ко­манды не уложились во время, вторая команда считается победи­тельницей, если она опередила график. А если случится, что обе команды (вторая и третья) придут досрочно, то победительницей считается команда, показавшая лучшее время.

Правила игры: 1.Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В ходе соревнования с игроками идут посредники, которые про­веряют правильность оставляемых ими следов. 3. По возвращении вторая команда докладывает, в каком порядке и какие следы ос­тавляла первая команда, а ребята из третьей группы дают оценку действиям своих предшественников. 4. Если какая-либо команда перепутала следы, то она считается проигравшей, независимо от времени, которое затратила на продвижение по лесу.

195. «Штурм снежного бастиона»

Подготовка. В разных концах пересеченного участка местности батальоны участников строят свои снежные крепости. Скатыва­ют снежные комья, делают кирпичи-блоки с помощью ящиков без дна, возводят стены, высота которых достигает 2 м. В стенах прорубают бойницы. Хорошо, если с одной стороны крепость имеет вид горки с обледенелыми скатами. По углам сооружаются четыре башни. На одной из них укрепляют флаг, на двух других ставят по макету пулемета, а на третьей — макет орудия. Внутри крепости, возле стен, делают снежный вал, чтобы, встав на него, защитники могли свободно обстреливать противника (бросать снежки). Крепость становится неприступным бастионом, после того как подступы к ней опоясывают тремя рядами «колючей проволоки» (веревка на колышках, воткнутых в снег, или раз­метка флажками через каждый метр). Первое заграждение нахо­дится в 10 м от стен, второе — в 16—18, а третье — в 25 — 30 м. Обе стороны выделяют две группы, которые получают следующие задания. Одна — большая группа — штурмует бастион противни­ка, а другая (примерно одна треть) — защищает свой бастион. Задача штурмующих, основная часть которых состоит из «развед­чиков», «саперов» и «стрелков», — атаковать бастион противника и захватить флаг. Задача защитников — отстоять рубежи крепости. Путь к бастиону непрост.

Содержание игры. Участники штурма на лыжах. Им надо пре­одолеть ловушки, расставленные противником. На пути встреча­ется «минное поле» (черные флажки, воткнутые в снег). Их нельзя ни задеть, ни сбить, а надо быстро и умело обойти. Тот, кому это не удается, возвращается и повторяет маневр, а тот, кто еще раз «нарвется на мину», выбывает из игры. По пути к цели разведчи­ки ищут в лесу скрытое «бензохранилище» (выложенные кост­ры), «склады боеприпасов» (снежков), которые отмечены синим флагом. «Разведчики» сообщают координаты «связистам», а те — «саперам». Последние взрывают «хранилища» (поджигая костры). «Боеприпасы» лыжники забирают с собой. Часть «разведчиков», выйдя к цели, уже ведет наблюдение за противником, делает проб­ную пристрелку. Защитники бастиона ожидают штурма. «Боепри­пасы» (снежки, тряпичные мячи) заготовлены в достаточном ко­личестве. Маршруты лыжников, наступающих на бастионы друг друга, не сталкиваются в лесу. Группам даны разные азимуты и ориентиры. Наконец, выполнив задания по пути к цели, штурму­ющие выходят на ударную позицию. Начинается обстрел бастио­на из-за дальнего заграждения. Для продвижения вперед нужно точно поразить цель «гранатами» — снежками: попасть дважды в орудие и хотя бы по одному разу — в каждую из пулеметных точек. Когда успех достигнут, штурмующие переходят на второй огне­вой рубеж. Тут же обороняющиеся открывают огонь по противни­ку. Те из участников наступления, в которых попали снежком, не могут продолжать сражение. Они должны побывать в «медсанба­те», который расположен в 200 м от передовой. Там им повязыва­ют желтую ленточку (свидетельство о ранении), после чего «стрел­ки» возвращаются в строй. Вторичное попадание в раненого выводит его из боя. Когда отмечено по два попадания в каждую из трех целей на башнях крепости, штурмующие минуют вторую полосу заграждения и подходят совсем близко к бастиону. «Сапе­ры», участвующие в перестрелке, каждый раз при продвижении своих вперед убирают обозначения огневого рубежа, который ос­тался позади. Штурмующие близки к цели. Теперь, чтобы пойти в решительную атаку и штурмом овладеть бастионом, нужно еще по два раза поразить каждую мишень. Казалось бы, сделать это в 10 м нетрудно, но обороняющиеся получают возможность с близ­кого расстояния обрушить град снежков на живые цели. Если в крепости кончились снежки, обороняющиеся могут выбегать из укрытия, чтобы заготовить новые, но они рискуют быть подстре­ленными. В бастионе также имеется «медпункт». После последнего поражения огневых точек на бастионе командир штурмующих дает команду к решительному штурму. Необходимо преодолеть стену и завладеть флагом. Обороняющиеся не имеют права убирать его с башни. Во время последнего штурма осажденные в упор расстре­ливают противника, который отвечает им тем же. Роль посредни­ков-регистраторов здесь особенно важна.

Игра заканчивается победой штурмующих, если им удалось завладеть флагом. Если же они все выведены из строя на пути мет­ким огнем противника, побеждают защитники бастиона. Можно условиться проводить игру на время. Если в указанный срок (на­пример, через 30 мин после начала штурма) крепость не взята — побеждают обороняющиеся.

Правила игры: 1. О результатах обороны своей крепости «связи­сты» по ходу боевых действий сообщают своим штурмующим, осуществляя зрительную связь или передавая донесения по цепи (от лыжника к лыжнику). 2. Встретившись в лесу, противники, не участвующие в непосредственных атаках на бастион («связные»), не предпринимают попыток пленить или уничтожить друг друга.

1. Раненный снежком должен пробыть там 2 мин (не принимая участия в обстреле), после чего возвращается в строй защитников.
2. При вторичном попадании в него снежком он покидает кре­пость по указанию находящегося в ней посредника.

ГЛАВА XII

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

Соревнования по подвижным играм, проводимые среди уча­щихся, должны прежде всего содействовать укреплению их здо­ровья и закаливанию организма, воспитанию привычки к регу­лярным занятиям физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В доступной форме ребята знако­мятся с основами техники различных видов спорта.

Наиболее простые соревнования по подвижным играм — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от них. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвиж­ных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Русская лапта». Наиболее ценными в педагогическом отношении являются сорев­нования по целому комплексу подвижных игр, организовать кото­рые значительно сложнее, чем соревнования по отдельным играм. В комплексы подбираются подвижные игры с разнообразной дви­гательной деятельностью, различными тактическими приемами, требующими проявления разных физических качеств. Подобные соревнования требуют от участников всесторонней двигательной подготовленности и способствуют их физическому развитию.

Для проведения соревнований можно использовать игры-эста­феты, в которых участники выполняют разнообразные задания, соответствующие их физическим возможностям. Задания могут быть различными: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, пре­одолеть препятствия на дистанции (перелезть через бревно, за­лезть на канат, на гимнастическую стенку, пролезть через обруч, трубу) и т.п. В игры-соревнования включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, входя­щие в программу по физической культуре для общеобразователь­ных школ, или упражнения, подводящие к отдельным видам спорта. В соревнования также подбирают игры из программ по физичес­кой культуре для разных классов, сборников игр, рекомендован­ных для школьников, игры, бытующие среди учащихся. Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и фи­зическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подрост­кового возраста. Можно использовать разные игры (их в комплек­се может быть 6—10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек, но да­вать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к приме­ру, мяч ногой, а девочки ударяют его рукой о землю. Если в эста­фете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каж­дой команды. Например, если участники младших классов в эста­фете могут добежать до гимнастической стенки, коснуться ее ру­кой и вернуться обратно, то для учащихся среднего школьного возраста задание иное: на этой же дистанции сделать кувырок, добежав до стенки, подняться по ней, спрыгнуть вниз и, возвра­щаясь обратно, проскакать на одной ноге, а старшим школьни­кам можно предложить проползти по-пластунски, забраться по лестнице на руках и так же спуститься. Соревнования проводятся по круговой системе, где, к примеру, каждая из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут про­ходить соревнования и по олимпийской системе, где проиграв­шая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести «утешительные» игры.

За победу в каждой игре команда получает установленное по­ложением количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Если дополнительно прово­дятся конкурсы среди болельщиков или капитанов, то очки, по­лученные ими, прибавляются к очкам соревнующихся команд. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1 —1,5 ч. Заблаговременно, до соревнований, нужно составить соответству­ющее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входя­щих в комплекс, чтобы дети могли заранее познакомиться с эти­ми играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему.

Соревнования могут проводиться внутри классов (между коман­дами), между классами и на первенство школы. В одних играх оп­ределяются личные первенства, в других — командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где участники поочередно (или одновременно, небольшими группами) выполняют одина­ковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются сравнением показанных результатов (например, выигрывает тот, кто первым без ошибок закончит игру) или же сопоставлением полученных очков (на­пример, победителем считается игрок, который получит большее число очков в эстафете). Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Ко­манды могут быть раздельными или смешанными по полу. В по­следнем случае в команду следует включать одинаковое число маль­чиков и девочек. Состав игроков в командах не должен превышать 6—8 человек. В каждой команде выбирается капитан.

При организации соревнований по подвижным играм основ­ная задача заключается в том, чтобы:

1. По мере возможности создать для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в спортивной борьбе за побе­ду (это одно из главных условий).
2. Соревнования должны быть организованы так, чтобы в ре­зультате спортивной борьбы выявить действительно сильнейших участников и команды, определяя победителей в розыгрыше пер­венства только по итогам, отражающим истинное соотношение сил участников в ходе всего соревнования.

За один или за два дня до проведения соревнования команды- участницы подают судьям письменные заявки по следующей форме.

ЗАЯВКА

На участие в соревнованиях по игре

команды (такой-то школы, класса, оздоровительного лагеря и т.п.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия и имя участника | Примечание |
|  | Капитан команды (подпись) | Отмечается, кто капитан, какие игроки считаются запасными; здесь же делается отметка врача о допуске к соревнованиям |

При большом числе заявок составляется расписание (кален­дарь) соревнований с точным указанием дней, времени и места проведения игр, фамилий судей. При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе, при которой все команды иг­рают друг с другом. В том случае, если число команд четное (на­пример, четыре), в каждый игровой день встречаются следующие команды:

* 1. 4 1-3 1-2
	2. 3 4-2 3-4

При нечетном количестве команд (например, при трех) в каж­дом туре одна из команд выходная (в таблице под цифрой 0):

* + 1. 3 0-2 0-1
		2. 2 3-1 2-3

Побеждает команда, выигравшая наибольшее количество игр. Если команд много, то по жребию устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Побежденные команды выбывают, оставшие­ся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнование и т.д. (розыгрыш по олимпийской системе или с выбыванием команд).

1

Схематически порядок игр команд выглядит при этом таким образом (рис. 25).

1 • 2 •

* + - 1. •
			2. ■
			3. ■ 6- 7 ■

Рис. 25

Если число команд нечетное, то последняя по порядку жеребь­евки команда играет во втором круге. Если же и во втором круге количество команд остается нечетным, то выходной остается одна из игравших в первом круге команд. Недопустимо, чтобы одна и та же команда оставалась выходной два круга подряд. Побеждает команда, выигравшая финальную игру. Результаты каждой игры записываются в протоколе.

ПРОТОКОЛ

соревнований по игре

между командами

Число, месяц, год

Команда Команда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия и имя участника | № п/п | Фамилия и имя участника |
|  |  |  |  |

Результат соревнований (количество очков) в пользу команды

Замечания судьи о поведении играющих (предупреждения, случаи

неорганизованных поступков, удаление с поля)

Судья (подпись)

Командам засчитываются: за выигрыш 3 очка, за проигрыш 1 очко, за ничью по 2 очка.

Соответственно данным протоколов составляется таблица ре­зультатов игры примерно по следующей форме:

Результаты соревнований по игре между командами

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование команд (А, Б, В, Г) | А | Б | В | г | Число очков | Места |
| А | - | 1 | 3 | 3 | 7 | II |
| Б | 3 |  | 3 | 2 | 8 | I |
| В | 1 | 1 | - | 1 | 3 | IV |
| Г | 1 | 2 | 3 | - | 6 | III |

При проведении соревнований следует не только устанавли­вать точные правила подвижных игр, но и определять соответ­ственно возрасту детей условия их организации (размер площад­ки, дистанции, время, число повторений).

Все соревнования по подвижным играм должны быть красочно оформлены, рекомендуется повесить плакаты, эмблемы соревно­ваний, команд и т.д. На каждом соревновании обязательно меди­цинское обслуживание. Организаторы состязаний по подвижным играм должны принять все меры, чтобы уменьшить и совсем пред­отвратить травмы и несчастные случаи во время соревнований. Часто причиной травматизма бывают столкновения участников с людьми, случайно появившимися в месте соревнований. Необхо­димо обеспечить такой порядок, при котором исключалась бы воз­можность появления зрителей в месте соревнования или участни­ков в тех местах, где им не положено находиться. Если соревнования проводятся на местности, необходимо оградить старт и финиш. При выборе трассы надо избегать участков и мест (спусков и по­воротов и т. п.), опасных для участников. Если такие участки обойти невозможно, надо принять специальные меры предосторожности против несчастных случаев. На спортивных площадках необходи­мо удалить предметы, которые могут вызвать травмы учащихся (камни, куски металла, битое стекло и т.п.), а также располо­женные поблизости неподвижные предметы (столбы, скамейки и пр.). Перед проведением соревнований руководитель обязан вни­мательно проверить пригодность, прочность инвентаря и необхо­димого оборудования.

Что касается температурных норм проведения соревнований, то они следующие: зимой организация соревнований на воздухе не разрешается, если температура держится на уровне минималь­ных температурных норм, установленных для данных районов стра­ны. Летом вопрос о проведении соревнований при высокой тем­пературе решается их организаторами и школьным врачом. Сорев­нования при сильном ветре (6—7 баллов) могут проводиться при установленных температурных нормах только на стадионах, в лесу или вблизи жилищ; по времени соревнования не должны превы­шать 30 мин для учащихся старших классов, а с учащимися млад­ших классов их лучше не проводить вообще. Во всех случаях при проведении соревнований зимой на воздухе в условиях, близких к предельным температурным нормам, необходимо принять меры для предупреждения обмораживания участников. Руководители соревнований и врач имеют право не допускать к старту участни­ков, если одежда недостаточно предохраняет их от обморожения. В жаркое время года при высокой температуре начало соревнова­ний на воздухе надо переносить на утренние и вечерние часы.

От качества и хорошей видимости разметки дистанции (если это кросс или эстафета) также зависит успех соревнования. Не­большие дистанции (500 - 800 м) лучше всего разметить шнуром с навешенными на нем флажками из бумаги или красной мате­рии, который натягивается по внутренней дуге дистанции. Такая разметка облегчает ориентировку участникам, не позволяет им «срезать» дистанцию и упрощает работу контролеров. Более длин­ные дистанции на прямых участках рекомендуется размечать флажками красного цвета, а на поворотах, в густом лесу, в кустар­нике — шнурами. Количество контрольных пунктов на дистанции зависит от числа поворотов. Контрольные пункты должны быть двух типов: 1) пункты, где ведется учет правильности прохожде­ния дистанции всеми участниками; такой пункт обслуживается одним или двумя судьями; 2) пункты, где контролеры показыва­ют направление дистанции или предупреждают о предстоящем трудном препятствии. Перед трудным препятствием (овраги, ру­чьи) рекомендуется в 30—50 м ставить хорошо видимые предуп­редительные сигналы в виде красных флагов на древках высотой 1 —1,5 м или шоссейных указателей с восклицательным знаком.

При подготовке игр на лыжах в первую очередь выбирается местность, на которой они будут проводиться.

Результаты соревнований следует сразу же демонстрировать участникам и зрителям.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аксельрод С.Л., Борзенкова JI.A. Организация и правила спортив­ных соревнований. — М., 1957.
2. Былеев JI.B. и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М., 1974.
3. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. — М., 1982.
4. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1 — 3 классов. — М., 1985.
5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4—6 классов. — М„ 1985.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7—8 классов. — М., 1985.
7. Детские народные подвижные игры / Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осо- кина и др. — М., 1995.
8. Короткое И.М. Подвижные игры в школе. — М., 1974.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. — М.,1974.
10. Пивоваров Б. И. Игры в тренировке легкоатлетов. — М., 1959.
11. Лоломис К. Дети в пионерском лагере. — М., 1989.
12. Программа по физической культуре для учащихся I —XI классов общеобразовательной школы. — Ярославль, 1996.
13. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И.Логино­ва. - СПб., 1998.
14. Скопинцев А. Г. Народные спортивные игры. — М., 1990.
15. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов. — М., 1977.

АЛФАВИТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР, ПРИВЕДЕННЫХ В УЧЕБНИКЕ

Название игры Номер игры в учебнике

[«Альпинисты» 18](#bookmark55)

[«Баскетбол с надувным мячом» 73](#bookmark123)

[«Бег за флажками» 33](#bookmark74)

[«Бег командами» 55](#bookmark102)

[«Бег пингвинов» 76](#bookmark126)

«Бег по воде» 154

«Белые медведи»

[«Бобслей на равнине» 17](#bookmark236)

[«Большая эстафета по кругу» 5](#bookmark81)

[«Борьба за палку» 7](#bookmark124)

[«Быстрее перенести» 14](#bookmark193)

[«Быстрые пальцы» 1](#bookmark166)

«Великан» 1<

[«Веревочка под ногами» '](#bookmark83)

[«Вернись в круг» Г](#bookmark190)

[«Веселые поезда» Г](#bookmark232)

«Водолазы» 1

[«Воздушная цель» 1'](#bookmark178)

[«Вокруг стульев» 1](#bookmark163)

«Волейбол с выбыванием» <

«Волки во рву»

«Встречная эстафета с бегом»

«Вызов»

«Вызов номеров»

[«Выставка картин» 1](#bookmark148)

[«Гонка с выбыванием» i](#bookmark119)

[«Гонка с форой» I1](#bookmark250)

[«Горелки» ■](#bookmark137)

«Гуси-лебеди»

«Два Мороза»

[«Двумя мячами через сетку» 6](#bookmark108)

«Дельфины» 16

«День и ночь»

[«Догони и коснись» 1](#bookmark248)

[«Достань городок» 1](#bookmark161)

[«Жмурки-носильщики» 1](#bookmark186) [«Завладей палкой» 187](#bookmark245)

[«Западня» 91](#bookmark143)

[«Защищай товарища» 45](#bookmark86)

[«Землемеры» 129](#bookmark182)

[«Извилистой тропой» 114](#bookmark167)

[«Казаки-разбойники» 149](#bookmark205)

[«Караси и щука» 3](#bookmark37)

[«Карусели» 77](#bookmark127)

[«Карусель» 89](#bookmark141)

[«Класс, смирно!» 102](#bookmark154)

«Колесо» 53

[«Команда быстроногих» 11](#bookmark45)

«Компас» 100

[«Конники» 97](#bookmark149)

[«Космонавты» 2](#bookmark36)

«Крепость» 173

[«К своим флажкам!» 103](#bookmark155)

[«Кто выше?» 72](#bookmark122)

«Кто быстрее?» 57, 186

[«Кто дальше» 183](#bookmark241)

[«Кто дальше бросит?» 15](#bookmark50)

[«Кто подходил» 1](#bookmark35)

[«Кто сильнее?» 52](#bookmark98)

[«Кто уйдет дальше?» 135](#bookmark188)

«К флажку» 143

[«Лиса и куры» 14](#bookmark49)

[«Ловкие и меткие» 48](#bookmark89)

[«Ловкий перемах» 127](#bookmark180)

[«Лыжники, на места!» 185](#bookmark243)

«Льдинка» 164

[«Между флажками и палками» 181](#bookmark239)

[«Метание в корзину» 138](#bookmark191)

[«Меткий футболист» 118](#bookmark171)

[«Метко в цель» 16](#bookmark51)

[«Морские витязи» 158](#bookmark215)

[«Мяч капитану» 65](#bookmark112)

[«Мяч на полу» 8](#bookmark42)

«Мяч среднему» 64, 101

[«На горку и с горки» 182](#bookmark240)

[«Нападают пятерки» 79](#bookmark129)

[«Наперегонки с мячом» 78](#bookmark128)

[«На санках с пересадкой» 177](#bookmark235)

[«Наступление» 32](#bookmark73)

[«Невидимки» 142](#bookmark198)

[«Не ошибись!» 93](#bookmark145)

[«Не теряй равновесия» 130](#bookmark183)

[«Неуловимый шнур» 109](#bookmark162) [«Ногой и головой через сетку» 84](#bookmark133)

[«Ножная лапта» 148](#bookmark204)

[«Обменяйся флажками» 180](#bookmark238)

[«Ориентировка по слуху» 144](#bookmark200)

[«Останься в круге» 139](#bookmark192)

[«Охотники и утки» 23](#bookmark64)

[«Охрана перебежек» 37](#bookmark78)

[«Падающая палка» 105](#bookmark156)

[«Пасовка волейболистов» («Летучий мяч») 106](#bookmark157)

[«Перебежка с выручкой» 34](#bookmark75)

«Перебежки» 165

«Передал — садись» 104

[«Передача мячей в колоннах» 9](#bookmark43)

[«Перемена мест» 71](#bookmark121)

[«Перестрелбол» 81](#bookmark131)

[«Перестрелка» 47](#bookmark88)

[«Перетягивание каната» 50](#bookmark96)

[«Перетягивание через черту» 28](#bookmark69)

[«Перехват мяча» 67](#bookmark117)

[«Петушиный бой» 30](#bookmark71)

[«Побеждают ловкие» 179](#bookmark237)

«Погоня» 35

[«Погоня за лисицами» 145](#bookmark201)

[«Подвижная цель» 51](#bookmark97)

[«Подвижный ринг» 75](#bookmark125)

[«Поединок с ракетками» 131](#bookmark184)

[«По звериным следам» 194](#bookmark252)

[«Поиски колокольчика» 13](#bookmark185)

[«Поиски пропавшей группы» 150](#bookmark206)

[«По кирпичикам» 116](#bookmark169)

[«По наземной мишени» 80](#bookmark130)

[«Попади в городок» 167](#bookmark225)

[«Попади в мяч» 21](#bookmark59)

«Поплавки» 151

[«Попрыгунчики-воробышки» 95](#bookmark147)

[«Построй крепость» 176](#bookmark234)

[«Пробей в стенку» 83](#bookmark132)

[«Проворные мотальщики» 111](#bookmark164)

[«Прыгуны и пятнашки» 43](#bookmark84)

[«Прыжки по полоскам» 46](#bookmark57)

[«Пятнадцать передач» 66](#bookmark116)

[«Рапиристы» 112](#bookmark165)

[«Русская лапта» 147](#bookmark203)

[«Рыбаки и рыбки» 157](#bookmark214)

[«Рывок за мячом» 68](#bookmark118)

[«Рысья тропа» 172](#bookmark230)

[«Салки в воде» 156](#bookmark213) [«Салки со снежками» 166](#bookmark224)

[«Сбей мячик» 117](#bookmark170)

[«С донесением вплавь» 162](#bookmark219)

[«Сильные и ловкие» 29](#bookmark70)

«Слалом» 123

[«Следопыты» 146](#bookmark202)

«Слон» 49

«Снайперы» 44, 169

[«Снежные круги» 175](#bookmark233)

[«Совушка» 5](#bookmark39)

[«Сороконожка на лыжах» 184](#bookmark242)

[«Старт после броска» 36](#bookmark77)

«Стоп!» 92

«Стрелы» 153

«Сумей догнать» 56, 70

[«Сумей построить» 115](#bookmark168)

[«Точные броски» 121](#bookmark174)

[«Точный расчет» 119](#bookmark172)

[«Три движения» 94](#bookmark146)

«Тритоны» 152

[«Тропинка» 90](#bookmark142)

«Трудный прыжок» 107

[«Тяни в круг» 27](#bookmark68)

[«Удержи палку» 126](#bookmark179)

[«Удочка» (простая и командная) 41](#bookmark82)

«Удочки» 122

[«Узнай по голосу» 87](#bookmark139)

[«У кого длинный хвост?» 99](#bookmark151)

[«У медведя во бору» 86](#bookmark138)

[«Ускоренный ход» 189](#bookmark247)

[«Успей занять место» 98](#bookmark150)

[«Успей нырнуть» 161](#bookmark218)

[«Успей подобрать» 134](#bookmark187)

[«Успей проскочить» 124](#bookmark177)

[«Часовые и разведчики» 22](#bookmark63)

«Челнок» 59

[«Через скакалку втроем» 141](#bookmark194)

[«Чехарда с подныриванием» 160](#bookmark217)

[«Шагай вперед!» 62](#bookmark109)

[«Шайбу в круг» 128](#bookmark181)

[«Шведская эстафета» 191](#bookmark249)

[«Шишки, желуди, орехи» 17](#bookmark52)

«Шнурбол» 136

[«Штурм снежного бастиона» 195](#bookmark253)

[«Эстафета без палок» 188](#bookmark246)

[«Эстафета в воде» 159](#bookmark216)

[«Эстафета в лесу» 193](#bookmark251) [«Эстафета зверей» 12](#bookmark46)

[«Эстафета на полосе препятствий» 26](#bookmark67)

[«Эстафета под обстрелом» 171](#bookmark229)

«Эстафета по кругу» 40

[«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» 63](#bookmark110)

[«Эстафета с клюшками» 170](#bookmark228)

[«Эстафета с лазаньем и перелезанием» 24](#bookmark65)

[«Эстафета с палками и прыжками» 58](#bookmark105)

[«Эстафета с чехардой» 60](#bookmark107)

[«Эстафета с элементами равновесия» 25](#bookmark66)

[«Ящерица» 46](#bookmark87)

[«Хлопни по шару» 120](#bookmark173)

Содержание

[От автора 3](#bookmark5)

Глава I. Значение игры 4

[Глава II. Понятие об игровой деятельности 7](#bookmark9)

[Глава III. Подвижные игры в педагогической практике 9](#bookmark11)

[Оздоровительные задачи подвижных игр 9](#bookmark12)

[Образовательные задачи подвижных игр 10](#bookmark13)

[Воспитательные задачи подвижных игр 11](#bookmark14)

[Подготовка к проведению игры 13](#bookmark15)

[Подготовка площадки для игры 14](#bookmark16)

[Подготовка инвентаря для подвижных игр 15](#bookmark17)

Предварительный анализ игры 15 Размещение играющих и место руководителя

[при объяснении игры 16](#bookmark21)

Объяснение игры 17

[Выделение водящих 18](#bookmark22)

[Распределение на команды 21](#bookmark23)

[Выбор капитанов команд 22](#bookmark24)

[Выделение помощников 22](#bookmark25)

[Наблюдение за процессом игры и поведением играющих 23](#bookmark26)

[Судейство 26](#bookmark27)

[Дозировка нагрузки в процессе игры 26](#bookmark28)

[Окончание игры 28](#bookmark29)

[Подведение итогов игры 28](#bookmark30)

[Обсуждение игры 30](#bookmark31)

Глава IV. Методика проведения подвижных игр в младших классах 31 Примерные подвижные игры для учащихся младших классов 34

[Глава V. Методика проведения подвижных игр в IV—VI классах 48](#bookmark61)

[Примерные подвижные игры для учащихся IV—VI классов 52](#bookmark62)

[Глава VI. Методика проведения подвижных игр в VII—IX классах 70](#bookmark93)

[Примерные подвижные игры для учащихся VII—IX классов 71](#bookmark34)

[Глава VII. Методика проведения подвижных игр в X—XI классах 81](#bookmark114)

[Примерные подвижные игры для учащихся X—XI классов 83](#bookmark115)

[Глава VIII. Подвижные игры на переменах 93](#bookmark135)

[Примерные подвижные игры на переменах 95](#bookmark136)

Глава IX. Игры-аттракционы 106

Примерные игры-аттракционы 106

[Глава X. Игры в детских оздоровительных лагерях 117](#bookmark196)

[Примерные подвижные игры на местности 118](#bookmark197)

[Примерные подвижные игры на воде 125](#bookmark207)

[Глава XI. Подвижные игры зимой на снегу 130](#bookmark222)

[Глава XII. Организация соревнований по подвижным играм 147](#bookmark255)

Рекомендуемая литература 153

Алфавитный перечень игр, приведенных в учебнике 154

Учебное издание

Жуков Михаил Николаевич Подвижные игры Учебник для студентов педагогических вузов

Редактор В. Н. Савицкая Технический редактор Е. Ф. Коржуева Компьютерная верстка: С. В. Старовойтова Корректор Э. Г. Юрга

Качество печати соответствует качеству предоставленных издательством диапозитивов

Подписано в печать 27.09.2000. Формат 60x90/16. Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Гарнитура «Тайме». Усл. печ. л. 10,0. Тираж 30000 экз. (1-й завод 1-10000 экз.). Заказ № 2954.

Лицензия ИД № 02025 от 13.06.2000 г. Издательский центр «Академия». 105043, Москва, ул. 8-я Парковая, 25. Тел./факс (095) 165-4666, 367-0798, 305-2387.

Отпечатано на Саратовском полиграфическом комбинате. 410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ISBN 5-7695-0669-5

9785769506697