

*Э. Найминова*

ФИЗКУЛЬТУРА

Методика преподавания Спортивные игры





ББК 75.59

**Автор-составитель: Найминова** 3.

С 73 Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: Феникс, 2001 — 256 С.

Дорогой читатель!

Книга, которую вы держите в руках, должно быть, уже заинтере­совала вас, ведь она написана об играх — неотъемлемой части жиз­ни любого ребенка, а также и взрослого человека.

В этой книге собраны игры для детей разных возрастов, начиная со школьного. Продуманное построение книги (от простого к слож­ному) окажется полезным при поиске необходимых именно вам игр.

Разделы, посвященные плаванию, помогут научить ребенка дер­жаться на воде и плавать разными стилями, а также развлекаться играми на воде. Игры на асфальте, в которые так любят играть все мальчики и девочки во время отдыха, также включены в книгу. Комплексы физических упражнений с рекомендованными музыкаль­ными сопровождениями заинтересуют учителей физкультуры, по­могут им в работе на уроках. Раздел «Русские игры» включает в себя самые известные русские игры, в том числе «Городки». И, на­конец, в приложениях даны экзаменационные требования по физ­культуре для учащихся старших классов.

Книга рассчитана на детей школьного возраста, учителей физ­культуры. Она также будет интересна для всех, кто хочет знать, что такое игра.

ISBN 5-222-01803-2 ББК 75.59

© Найминова Э., 2001

© Оформление: изд-во «Феникс», 2001

Введение

С давних пор игра составляет одну из основных сфер жизни человека. Она дает ребенку возможность познавать мир, воспитывает, делает процесс обучения более интерес­ным. Педагоги всех времен уверены, что игра — самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей.

В настоящем сборнике предполагается показать, что иг­ровой метод комплексно воспитывает такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гиб­кость. Вместе с тем известно, что игра наряду с перечис­ленными способностями развивает так называемую внут­реннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наи­более, по его усмотрению, целесообразную.

Пособие состоит из пяти глав. В первой главе представ­лены подвижные игры, специфичные для различных возра­стных групп школьников, они создают представление, ка­кие именно действия дети того или иного возраста лучше всего усваивают. Несложные в исполнении, они обладают известной пользой и составляют значимую часть урока физ­культуры. Во второй главе представлены игры, где исполь­зуются элементы и действия, развивающие мышцы, необ­ходимые для занятий конкретными видами спорта. Дети получают навыки гимнастики, легкой атлетики, борьбы и т. д. Третья глава посвящена подвижным играм, уместным на школьных спортивных праздниках. Данные игры чрез­вычайно привлекательны для детей, так любящих сорев­нования, они развивают смекалку и стремление к победе. В главу также включены комплексы упражнений. В чет­вертой главе уделено внимание подвижным играм с дос­тупными спортивными снарядами и любимым детским



играм на асфальте. Не забыты и зимние подвижные игры — санки и лыжи не будут пылиться в кладовках. В прило­жении с удовольствием предлагаем вам некоторые старин­ные русские игры, в первую очередь «Городки» — игру многоуровневого характера, очень популярную в советс­кий период и незаслуженно забытую в дальнейшем.

Сборник рассчитан как на преподавателей физкульту­ры, так и на широкий круг читателей.



**ГЛАВА 1**

Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-3-м клас­сах занимают основное место. Дети 7-9 лет уже хорошо владеют всеми естественными движениями, необходимы­ми в играх (бег, прыжки, ходьба). Мускулатура детей в возрасте 7-9 лет еще плохо развита, они быстро утомля­ются, поэтому физические упражнения должны быть стро­го ограничены, и по возможности иметь игровую форму. Дети 7-9 лет очень подвижны, но быстро теряют интерес, если упражнение или игра требуют сосредоточенности или представляют для них сложность. Общая длительность игры должна быть небольшой. Поэтому используются игры с небольшим количеством правил. Правила лучше всего усваиваются, если они объясняются в форме сказки или речитатива, считалки. В этом отношении хороши игры, в которых дети хором проговаривают считалку. Они приучают детей к согласованным действиям, едино­му ритму выполнения движений, воспитывают чувство командности. Основной интерес у детей этого возраста вызывают игры, где они могут проявить быстроту и лов­кость, координацию и меткость. Также будут интересны детям этого возраста народные игры.

У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеяно. Поэтому для проведения большинства игр в 1-3-м классах необходим красочный инвентарь, легкий и удобный по объему. Для бросков лучше использовать во­лейбольный мяч, а мячи весом в 1 кг нужны для передава­ния. Также нужны разноцветные флажки, маленькие мячи (с расчетом каждому ребенку по мячу), несколько боль-









**6**

**7**

ших легких мячей, обручи металлические и пластмассо­вые, скакалки длинные и короткие, мешочки с песком, не­сколько повязок на глаза, а также всевозможные поощри­тельные призы, которые преподаватель сможет сделать сам (карточки с рисунками зверюшек и т. п.). Необходим и музыкальный инвентарь: бубны, свистки, колокольчи­ки или просто небольшие жестяные банки с песком. Этот инвентарь, как говорилось ранее, развивает чувство рит­ма у детей, а также придает играм более веселый и зани­мательный характер. Дети-1-3 классов весьма активны. Все хотят быть водящими, забывая о своих возможнос­тях, поэтому преподаватель должен назначать их сам, учи­тывая способности ребят или выбирать водящих путем расчета, считалки. Водящим может стать также победи­тель прошлой игры. Водящий должен часто меняться, что­бы потребность в активности была удовлетворена у каж­дого ребенка. Нельзя, учитывая большую ранимосхь де­тей, выводить их из игры за ошибки, ведь это происходит по неопытности или из-за недостаточного физического раз­вития. Физическую нагрузку нужно строго регулировать длительностью игры. Она должна быть небольшой, а игры с бегом и прыжками следует прерывать короткими пере­рывами. Результаты игры не следует отдалять. Игры нуж­но подбирать с учетом общей задачи урока. Для развития быстроты и ловкости проводятся игры-перебежки, в ко­торых дети после активных движений смогут передо­хнуть. Эти игры проводятся в центральной части урока. Игры с ходьбой и легкой гимнастикой, требующие орга­низованности, лучше проводить в начале и в конце уро­ка. Методически правильно построенный урок состоит из подготовительной и заключительной частей.

Еще Платон говорил о том, что дети до 10 лет должны развиваться в основном физически, и тогда, по мнению мыслителя, в дальнейшем им не понадобятся доктора. Под-

вижная игра развивает ребенка, но, в отличие от физиче­ских упражнений, не надоедает ему благодаря своему за­нимательному характеру. Вот несколько примеров под­вижных игр для уроков физкультуры в 1-3-м классах.

**Быстрые шеренги**

Дети строятся в две плотные шеренги, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки и берут за руки сто­ящих напротив. По команде преподавателя «Старт!» раз­бегаются в разные стороны. По команде «Стройся!» бе­гом возвращаются в исходное положение. Выигрывает та шеренга, которая построится раньше другой.

**Салки**

По расчету выбирается водящий — «салка». По сигна­лу преподавателя (свисток) дети разбегаются в пределах установленных границ, а «салка» пытается догнать иг­рающих. Тот, до кого дотронется водящий, начинает во­дить, то есть ловить, а «салка» убегает с остальными. Эту игру можно разнообразить, если начертить на асфаль­те круг — «дом», где играющие ненадолго могут спря­таться от «салки». Можно также спастись от «салки», ото­рвавшись от земли, если на площадке есть спортивные снаряды, можно лечь на землю, подняв ноги вверх. Убега­ющие могут выручать друг друга, перебегая дорогу меж­ду «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-нибудь пересечет дорогу, «салка» переключается на игрока, пе­ребежавшего ее. В этой игре можно также использовать прыжки. Все участники, включая «салку», прыгают на одной ноге.

**Пустое место**

Участники образуют круг и заводят обе руки за спину. Водящий остается за кругом, обходит его и касается кого-нибудь рукой, затем бежит в любую сторону за кругом,

**8**

9

а вызванный — в обратную. Их задача — первым занять пустующее место. Оставшийся без места становится во­дящим.

**Рыбы и рыбаки**

Выбирается площадка длиной около 30 м и шириной около 15 м. Это «река». В центре и по сторонам площад­ки рисуются «омуты» — круги диаметром около 1,5 м. Затем определяются два «рыбака». Держась за руки, они ловят «рыб», замыкая вокруг них свои руки. Пойманная «рыба» присоединяется к двум «рыбакам», и они продол­жают «ловлю». Остальные участники игры могут пря­таться в «омуты», но с условием, что в «омуте» может находиться только одна «рыба». Задача состоит в том, чтобы переловить всех «рыб», кроме спасшихся в"«ому-тах».

**Правила.** Если у «рыбаков» во время ловли руки рас­цепляются, «рыбы» могут ускользнуть; также можно уво­рачиваться из-под «невода» (сцепленных рук), но не при­меняя силу. Естественно, за пределы «реки» — площадки выбегать нельзя.

**Коты и мыши**

На противоположных сторонах площадки чертятся ли­нии на расстоянии 10-20 м, за ними «норки». Два водя­щих становятся в центр площадки — они «коты». Осталь­ные участники находятся за одной из линий. Это «мыши». «Коты» начинают игру со слов:

- *Мыши, мыши, мы вас видим,  
Мыши, мыши выходите.*

А мыши им отвечают:

- *Не боимся мы котов,  
Не боимся их зубов.*

После этого все мыши выбегают из «норок» и старают­ся пробежать площадку и попасть в противоположную

«норку» так, чтобы их не задели «коты». Когда все игро­ки, исключая тех, кого поймали, уже перебежали, «коты» повторяют свои слова, а «мыши» им отвечают, как и в пер­вый раз, и бегут из норки в противоположную. Но теперь их задача — на бегу дотронуться до «потерпевших» «мы­шей» и этим освободить их. Цель «мышей» — остаться «це­лыми и невредимыми». Цель «котов» — поймать поболь­ше «мышей». Водящих меняют 3-4 раза. Отмечаются луч­шие водящие и те, кто ни разу не попался «котам».

**Правила:** 1. Нельзя во время бега возвращаться в поки­нутую норку. 2. Пойманный остается на месте и замира­ет, пока его не освободят.

**Охотник, лис и куры**

На площадке ставятся четыре гимнастические скамей­ки так, чтобы они образовали квадрат. Это «насест». Вы­бираются два водящих — один «лис» и один «охотник». Все остальные участники — «куры». Они располагаются вокруг «насеста», а водящие — по разным углам площад­ки. По сигналу преподавателя все «куры» соскакивают со скамеек и разгуливают вокруг. «Лис» в этот момент под­бирается к ним. Внезапно преподаватель дает короткий сиг­нал свистком. «Куры» должны быстро взобраться на насе­сты, а «лис» пытается в этот момент схватить одного из участников. Если ему это удается, он тащит его в «нору», а «охотник» ловит его, и тогда «лис» выпускает «курицу» и бежит в нору. Если «лис» пойман, то выбирается новый «лис». Выигрывают ни разу не пойманные игроки.

**Бегущие числа**

Играют 2 команды, игроки каждой рассчитываются по номерам, так что и в одной и в другой команде есть оди­наковые номера. Все становятся в общий круг, в центре кладется мяч, флажок и т. п. Ведущий называет любой

**® ю ©**

номер, участники под этими номерами обегают круг сна­ружи и, достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу (в одну строну), чтобы, опередив соперника, завладеть им. Тот кто первым это сделает, приносит своей команде выигрышное очко. Играют 3-5 минут. Выигрывает ко­манда с наибольшим количеством очков.

**Гусеницы**

Две команды, не более чем по 10 человек, становятся друг напротив друга и берутся за пояс. По сигналу пер­вый игрок одной команды пытается задеть последнего игрока другой команды. А тот, в свою очередь, пытается проделать то же самое. Так две «команды-гусеницы» пы­таются задеть друг друга за «хвост» при условии, что игроки команды не расцепляются. За каждое правильное касание начисляется выигрышное очко. Игра длится 3-5 минут. После чего определяется команда-победитель с наибольшим количеством очков.

**День-ночь**

В игре участвуют две команды. Они становятся на се­редине площадки спиной друг к другу на расстоянии при­мерно двух шагов. Одна команда — «день», другая — «ночь», по разным сторонам площадки у каждой коман­ды свой «дом». По неожиданной команде (для большей неожиданности можно предложить игрокам выполнить пару нехитрых упражнений) «День!» или «Ночь!» игроки названной команды бегут в «дом», а игроки неназванной пытаются их догнать и запятнать. Игра проводится не­сколько раз, после чего подсчитывается число запятнан­ных игроков и подводится итог.

**Метко в цель** Подготовка. В центре площадки проводится черта, вдоль которой ставят 10 булав. Игроки делятся на 2 ко-

**© 11 ®**

манды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой лицом к центру площадки. Игроки первой шеренги полу­чают по мячу. Перед шеренгой чертится линия старта.

Игра. По сигналу руководителя играющие первой ше­ренги бросают мячи в булавы. Сбитые булавы подсчи-тываются и ставятся на место. Ребята первой шеренги бегут и подбирают мячи, передавая их участникам дру­гой шеренги, а сами становятся позади, вновь образуя ше­ренгу. Игра проводится 2-3 раза. Выигрывает команда, сбившая наибольшее количество булав. За стартовую черту заходить нельзя, броски производятся по сигналу преподавателя.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИМЕРЫ

ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ

МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Если в младших классах подвижные игры могут зани­мать основную часть урока физкультуры, то в 4—6-м клас­сах игры проводятся главным образом в основной и зак­лючительной частях урока. В 4-6-м классах используют­ся многие игры, пройденные раньше, но в них включают­ся новые движения, вводятся усложненные препятствия, удлиняется время игры.

Дети этого возраста уже имеют опыт игры в коллек­тиве. В этот период появляется значительно больше ко­мандных игр. Рекомендуются игры с быстрыми движени­ями, прыжками, лазанием. В связи с ростом физических возможностей можно использовать игры с кратковремен­ными силовыми напряжениями. Для развития быстроты и ловкости используются игры, в которых дети' все время находятся в движении. Эти игры развивают также вынос­ливость. Проводить подобные игры рекомендуется не

**\***

**1 I**

**® 12 ®**

дольше 10-15 минут. Делить на команды лучше по 8-10 человек — не больше, так как дети в этом возрасте очень эмоциональны. Важно, что детей в этом возрасте интере­сует не столько результат, сколько само действие, про­цесс игры. Поэтому преподаватель должен вводить в игры движения, сходные с движениями в гимнастике, в баскет­боле и т. п. Многократные повторения этих движений по­могут развить способности и навыки спортивных игр. Важно также развивать в этом возрасте чувство команд­ное™, а введение в игру неформальных элементов помо­жет воспитать смекалку и находчивость.

Подвижные игры важно проводить в сочетании с эле­ментами легкой атлетики и других видов спорта. В этом случае они (игры) должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач преподавате­ля. Можно разделить урок на две части. В первой разучи­вать элементы спортивных Игр, во второй закреплять их соответствующими играми. Итак, в задачу преподава­теля физкультуры 4-6 классов входит: закрепление и со­вершенствование в форме игры гимнастических, легко­атлетических движений, развитие ловкости, выносливос­ти, быстроты, а также воспитание творческой активнос­ти и командности, умения быстро и правильно ориенти­роваться в пространстве и времени.

**Передача мяча**

Игроки делятся на две команды, и шеренги выстраива­ются параллельно друг другу. На расстоянии вытянутой руки выстраиваются игроки в колоннах. У стоящих пер­выми в руках по мячу.

По сигналу преподавателя впередистоящий передает мяч сзадистоящему, и так до конца шеренги. Последний игрок, получив мяч, обегает колонну с правой стороны и становится первым. Игра продолжается до тех пор, пока

**© 13 ®**

игрок, начавший игру, не вернется на свое исходное мес­то. По его команде «Стой!» игра заканчивается. Побеж­дает команда, первой завершившая игру. Если игрок уро­нит мяч, он должен поднять его и продолжить игру.

**Бой в круге**

В игре участвуют две команды. На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. Капитаны команд посылают сво­их игроков в круг, где те, став на одну ногу, пытаются плечом вытолкнуть друг друга из круга или толчками заставляют противника стать на обе ноги. Победитель вы­игрывает очко для своей команды. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в круге. Капитаны борются между собой. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во время «боя» руки участ­ников должны быть за спиной. Эту игру можно разнооб­разить. Например, начертить три круга: первый — диа­метром 3 м, второй — 2 м, третий — 1 м. Четыре игрока, близких по физическому развитию, становятся в первый круг и «бьются» на одной ноге с заведенными за спину руками, используя в борьбе плечи. Победитель остается в круге, а трое выбывших переходят во второй круг, где после боя опять остается один победитель, а двое остав­шихся игроков переходят в следующий круг. После тре­тьего боя игра заканчивается. Победитель в большом кру­ге получает 4 очка, во втором круге — 3 очка, в третьем круге — 2 очка, а выбывший из третьего — 1 очко. Затем идет бороться следующая четверка.

**Часовой и разведчик**

Играющие делятся на две команды и располагаются по разным сторонам площадки, а в середине ее чертится круг. В него кладут мяч. Из каждой команды на середину площадки выходят по одному игроку. Это «часовой» и

15

@ 14 ®

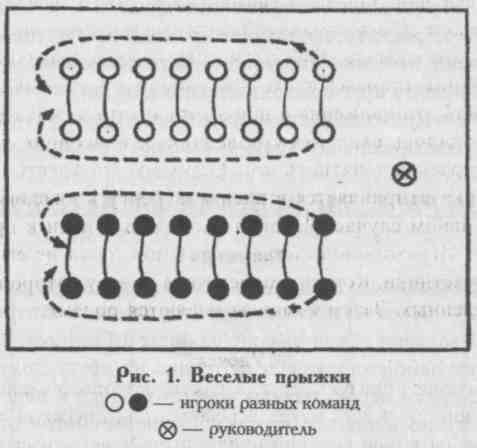
«разведчик». Задача «разведчика» — схватить мяч и уне­сти его к себе в команду. Задача «часового» — не позво­лить это сделать. При этом «разведчик» делает разные движения, стараясь отвлечь «часового», а тот должен по­вторять эти движения и при этом следить за мячом. Если мяч удалось схватить «разведчику», «часовой» должен постараться запятнать его. Если ему это удается, «раз­ведчик» отправляется в плен в шеренгу к «часовым». В противном случае «часовой» попадает в плен к против­нику. Игра продолжается до тех пор, пока не сыграют все участники. Команда-победитель — та, у которой боль­ше пленных. Затем команды меняются ролями.

**Удочка**

Игроки образуют круг, в центре которого становится водящий. У него в руках веревочка для прыжков — ска­калка, на конце которой привязан мешочек с песком или горохом. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешо­чек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игро­ков. Участники подпрыгивают в тот момент, когда ме­шочек оказывается около их ног. Задевший мешочек ста­новится в середину круга и водит дальше, а бывший во­дящий переходит к остальным участникам игры. Выиг­рывает тот, кто ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**Веселые прыжки**

Игроки делятся на две команды и образуют колонны по два. Обе команды становятся параллельно друг другу на расстоянии двух метров. Все пары играющих держат в руках скакалки, растянув их на расстоянии 50 см от пола. Первая пара по сигналу руководителя бросает ска­калку на пол и бежит в конец колонны (как показано на рис. 1). Затем они должны перепрыгнуть через все ска­калки и стать в исходное положение, подняв скакалку на



50 см от пола. То же самое проделывают остальные участ­ники с учетом того, что исполнившие действия должны стать впереди колонны. Так колонна постепенно продви­гается вперед, пока первыми в ней не станут те, кто был во главе шеренги перед началом игры. Аналогичные дей­ствия совершает другая шеренга. Побеждает та коман­да, которая без ошибок первой закончит игру (рис. 1).

**Борьба за огонь**

Игроки становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого ставятся три палки, связанные сверху. Полу­ченный «треножник» обводят чертой. В центре круга ста­новится водящий, задача которого — защищать «тренож­ник». По сигналу преподавателя игроки стараются сбить «треножник» мячом. Водящий защищает «треножник», отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось

**16**

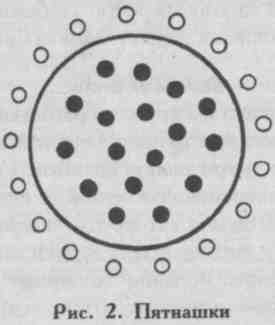
**17**

сбить «треножник», становится водящим, — его защит­ником. Играют установленное время. В заключение игры отмечают лучших защитников. Играющим нельзя захо­дить за черту круга. Если защитник сам свалит «тренож­ник», его нужно поднять и продолжить игру. Эта одна из игр, развивающих меткость и быстроту реакции.

***ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА***

**Пятнашки**

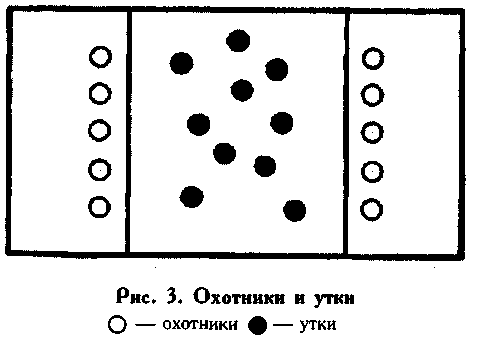
Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук (рис. 2). Перед их носками чертится линия. В центре кру­га 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то вы­бирают одного водящего. Стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекаты­вают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих — схватить мяч или запят­нать его. Если кому-либо из них это удается, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место. Играют установлен­ное время.



**Охотники и утки**

Играют две команды: «охотники» и «утки». Посереди­не зала чертятся две линии на расстоянии 8-10 м одна от другой. «Охотники» выстраиваются за начерченными линиями, разделившись пополам. «Утки» произвольно распределяются в прямоугольнике (рис. 3).

По сигналу преподавателя «охотники» перебрасыва­ют мяч в разных направлениях, неожиданно бросая его в «уток». «Утки», бегая и прыгая, увертываются от мяча.



Задача «охотников» — «подстрелить» всех «уток». За­дача «уток» — избежать этого. Игра заканчивается, ког­да все «утки» будут «подстрелены». Играющие меняют­ся ролями, и игра продолжается. За время игры отмеча­ются игроки, «подстрелившие» больше «уток».

Бросая мяч, «охотники» не должны переступать за ли­нию. Если в «утку» попал мяч, отскочивший от пола, «подстреленной» она не считается. Если «утка», увер­тываясь от мяча, выбежала за линию, она считается «подстреленной».

**© 1В ©**

**Залетный мяч**

В середине площадки размером 6-10 м проводится ли­ния. По противоположным сторонам, параллельно сред­ней линии, чертятся линии плена на расстоянии 1-1,5 м от стены, образуя «коридор плена». От средней линии «ко­ридор плена» находится на расстоянии 6-10 м. Команды выбирают капитанов, и игра начинается.

Преподаватель подбрасывает мяч на средней линии меж­ду капитанами. Каждый из них старается отбить мяч в сторону своих игроков. Получив мяч, игрок стремится по­пасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Тот, в свою очередь, старается увернуться. Но если он запят­нан, он переходит за линию плена противника и находит­ся там до тех пор, пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого он возвращается в игру. Играют 15 минут, после чего подсчитывают количество пленных.

**Пионербол**

Играют на волейбольной площадке, высота сетки 2 м. Игроки располагаются, как при игре в волейбол. Судей двое: один следит за игрой, другой ведет счет. По свист­ку судьи игрок одной из команд бросает мяч одной рукой через сетку с места; задача игроков другой команды — не дать мячу упасть на пол. Игрок, поймавший мяч, дол­жен с места или сделав не более трех шагов, бросить мяч одной или двумя руками на сторону противника. Он мо­жет также разыграть мяч между игроками своей коман­ды. Для этого он бросает мяч другому игроку, а тот дол­жен либо бросить мяч на сторону противника, либо пере­дать его третьему игроку. Третий игрок обязан перебро­сить мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях. Игра продолжается, пока одна из команд не допустит ошибку. Тогда мяч переходит другой команде. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. По-

**© 19 ©**

беждает команда, первой выигравшая две партии из трех. После каждой партии команды меняются местами.

Правила. Команда проигрывает очко, если игрок вы­ронил мяч из рук в ходе партии или если не пойманный мяч падает за пределы площадки. Мяч передается другой команде, если после подачи он коснулся сетки или в ходе игры отскочил от сетки и упал. Однако пойманный от сет­ки мяч приравнивается к одному пасу, поэтому завладев­ший мячом должен сделать третий, последний, пас парт­неру либо сам бросить его через сетку.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИМЕРЫ ИГР ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

В задачу преподавателя физкультуры в 7-9 классах вхо­дит следующее: развитие спортивных навыков, закреп­ление и совершенствование в форме игры гимнастичес­ких упражнений (кувырков, прыжков, лазания), упражне­ний по легкой атлетике ( развитие скорости, прыжки с ме­ста и разбега, метание), владению мячом.

По сравнению с младшими классами, игры усложняют­ся, по мере взросления физические возможности у подрост­ков становятся более специфичными. Девочек интересу­ют игры с элементами танцев, способствующие разви­тию координации движений; мальчикам становятся инте­ресны силовые игры с сопротивлением. Поэтому в 6-9-м классах игры можно разделить на игры для девочек и для мальчиков. Наряду с групповыми существуют игры с элементами борьбы — для мальчиков и с элементами ак­робатики, танцев — для девочек. Судейство в 7-9 клас­сах должно стать строже, к нему должны также привле­каться учащиеся. Подвижные игры используются глав­ным образом в основной части урока, иногда в заключи-

**@ 20 ®**

тельной. В 7-9 классах большинство уроков физкульту­ры отводятся спортивной гимнастике. В эти часы по­движные игры почти не включаются. Но в отдельных слу­чаях подвижная игра требуется как возможность увели­чить нагрузку и при этом сделать урок интересным. Вот несколько общеразвивающих игр.

**Все в круг**

В середине площадки чертятся два круга (один внутри другого) диаметром 1 и 2 м. Игроки, окружив большой круг, крепко держатся за руки. По указанию руководи­теля игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По свистку игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большо­го круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить рук. Игрок, попавший в большой круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игро­ки опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Игра начинается и прекращается по сигналу препода­вателя. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. Когда остав­шиеся игроки не смогут окружить большой круг, они вста­ют вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания негде.

Детям очень нравятся подобные игры. Вот еще один из вариантов игры с силовыми элементами.

**Центр**

Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна

**® 21 *®***

от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треу­гольником. Игроки строятся вокруг них в круг, взявшись за руки.

Ребята двигаются по кругу вправо или влево. По свис­тку начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепры­гивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Тот, кто свалит булаву, выбывает из игры. Каждый раз була­ва возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удоб­нее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них.

Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

**КТО СИЛЬНЕЕ**

Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоя­нии 2-3 м от средней линии. Игроки делятся на 2 равные (по числу игроков) команды и строятся в 2 шеренги, одна команда лицом к другой. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за правые руки, левые кладут за спину.

По сигналу преподавателя игроки тянут в свою сто­рону противников, стараясь перетянуть их за черту, на­ходящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок оста­ется на стороне противника до подсчета очков.

Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая пе­ретянуть больше игроков.

**I**

**® 22 ®**

Игру можно усложнить: перетянув своего противника, помогать товарищу по команде, взяв его за пояс, и сов­местно с ним перетягивать. Начинать перетягивание мож­но только по установленному сигналу. В противном слу­чае перетягивание не засчитывается. Перетягивать раз­решается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи и т. п.

**За бортом**

На площадке чертятся 4-6 кругов диаметром по 3 м. Игроки делятся на 2 равные (по количеству игроков) ко­манды и выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах площадки лицом одна к другой. В каждой ко­манде выбирается капитан.

Капитаны посылают по одному игроку в каждый круг. Пары, находящиеся в кругах, получают по гимнастичес­кой палке. Оба игрока держат палку в руках, прижимая один ее конец локтем. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Око­ло каждого круга стоит судья. Победитель получает вы­игрышное очко для своей команды. Затем в круги для выталкивания посылаются новые игроки. Команда, по­лучившая больше очков, считается победительницей. Вы­талкивать можно только нажимом палки, не отрывая от нее рук. Допустивший ошибку, а также заступивший хотя бы одной ногой за черту круга, считается проигравшим. Если из круга выйдут оба игрока, очко никому не при­суждается. Можно давать на выталкивание из круга точ­ное время (1-2 минуты).

**Эстафета по кругу**

Вся площадка делится по кругу на этапы по 20-30 м каждый. Небольшую площадку можно разделить на 2-3 этапа; в крайнем случае один круг на площадке будет

**@ 23 ®**

составлять один этап. На каждом этапе чертится старто­вая черта, которая отмечается флажком.

Игроки делятся на несколько команд. Первые игроки разных команд принимают низкий или высокий старт (по установленному правилу) на стартовой черте у первого этапа. Остальные играющие, по договоренности с капи­таном, размещаются у начальной черты каждого этапа. Каждая команда имеет повязки или номера, отличные от других. Игроки, начинающие бег, держат по эстафетной палочке.

По сигналу руководителя первые игроки бегут с эста­фетными палочками в руках до следующего этапа и передают палочку очередным игрокам и т. д. до после­днего игрока.

Побеждает команда, закончившая бег раньше. Дистан­ции на этапах этой упрощенной легкоатлетической эста­феты можно изменять в зависимости от условий ее прове­дения. Со старта бегут только по сигналу. Если кто-либо сорвался со старта преждевременно (фальстарт), сигнал дается снова. При беге эстафетную палочку держат в ле­вой руке, а передают ее следующему участнику в пра­вую руку. Принимающий эстафету может отступить на шаг назад и пробежать вместе с передающим несколько шагов. Игрок, получив эстафетную палочку в правую руку, во время бега перекладывает ее в левую. Если па­лочка упала, надо поднять ее и продолжить бег.

**Поезда**

Игроки делятся на 2 равные (по числу игроков) коман­ды и выстраиваются в колонну по одному. Колонны сто­ят параллельно друг другу на расстоянии 2-4 шагов одна от другой, лицом в одну сторону. Перед колоннами про­водится стартовая черта. Напротив каждой колонны на расстоянии 15-20 м ставят стойку или другой предмет.

**® 24 ®**

Каждый играющий в колонне обхватывает руками за пояс стоящего впереди. По сигналу руководителя игроки в ко­лоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвраща­ются назад, пробегая стартовую черту. Во время бега играющие держатся за пояс впередистоящих. Выигрыва­ет команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую чер­ту всей колонной. Выбегать можно только по сигналу. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс бегущего впере­ди игрока. Все стоящие в колонне должны обогнуть стой­ку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисля­ются штрафные очки.

Можно проводить игру, условившись, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединя­ется второй и т. д. Правила игры остаются прежними. Поскольку эта игра требует выносливости, при ее повто­рении игроки в колоннах располагаются в обратном по­рядке.

**Колесо**

Выбирается один водящий, все остальные разделяются на 4-6 групп, равных по количеству. Каждая группа стро­ится в колонну по одному лицом к центру; колонны располагаются подобно спицам колеса. Водящий стоит в стороне. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до игрока, стоящего последним в любой колонне, и задержи­вается около него. Игрок, к которому прикоснулся водя­щий, слегка ударяет .стоящего перед ним, тот передает легкий удар дальше, и так до впередистоящего игрока. Почувствовав прикосновение, впередистоящий игрок в колонне выкрикивает: «Есть!» и бежит справа или слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его,

**® 25 ©**

стремится стать на свое место. Все стоящие в его колон­не, включая водящего, бегут за ним, стараясь обогнать друг друга и не остаться последними. Когда все игроки вернутся на свое место, игрок, оказавшийся последним в спице, становится водящим, и игра продолжается.

**Подвижная цель**

Эта игра вырабатывает у детей метательные способ­ности. Ребята строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Игроки по­лучают волейбольный мяч. Выбирается водящий, кото­рый идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 чел., не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водя­щего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, увер­тывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом не заходя за черту, меняется с ним местами.

Играют 5-7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга, и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между командами сорев­нование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если игра­ют в двух кругах с соревнованием, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туло­вища. Попадание в голову не засчитывается. Если в водя­щего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от како­го-либо предмета, то попадание не засчитывается. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

**® 26 ®**

**Один за другим**

По четырем сторонам или углам площадки размером 10x20 м чертятся 3 круга диаметром 1 м и 4-й, побольше диаметром 3 м.

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) ко­манды, и каждая из них выбирает себе капитана. По жре­бию одна команда заходит в главный круг, другая — в поле (по всей площадке между кругами). У команды, на­ходящейся в главном круге, маленький мяч и палка для его отбивания. Одна команда (находящаяся в круге) назы­вается подающей, другая (разместившаяся по всему полю) — командой поля. Капитан подающей команды ус­танавливает очередь подач. Игрок, назначенный первым, берет палку и становится за внешнюю черту круга, а ка­питан — на эту же черту, — напротив него. Капитан под­брасывает мяч вверх, а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно предположить, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый круг. Затем, если успеет, во второй, третий и обратно, в главный круг.

Если игрок отбил мяч плохо и видит, что тот далеко не полетит, то он может совсем не убегать из главного круга и там дождаться следующего удара очередного игрока, что­бы обежать другие круги и вернуться в главный круг.

Игроки поля стараются поймать мяч в воздухе, или схва­тить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из круга в круг. Если им удастся поймать мяч или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с пода­ющей командой; если нет — мяч отбивает в поле следую­щий игрок и т. д. Ударивший по мячу старается обежать все круги и возвратиться в главный круг (при условии, что его не запятнают). Каждый, обежавший все круги и возвратившийся в главный круг, выигрывает для своей

**@ 27 ®**

команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь.

Цель игры подающей команды — отбивать мяч возмож­но сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все круги: цель команды, находящейся в поле, — поймать мяч или запятнать мячом бегущего игрока-противника. Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества очков. В первом случае по окончании уста­новленного времени выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во втором — команда, быст­рее другой получившая установленное количество очков. Играющие имеют право перебегать из круга в круг только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный круг, перебегать нельзя. В одном кру­ге могут укрываться несколько игроков. Капитан коман­ды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все осталь­ные играющие — 1 раз. Промахнувшийся при отбивании мяча не имеет права бежать в круг. Он может бежать, когда сделан следующий хороший удар по мячу другим игроком. Если капитан остался в главном круге один, то ему подает мяч ближайший игрок поля. Каждый игрок подающей команды должен обязательно побывать во всех кругах и вернуться в главный. Он перебегает, пока мяч не вернется в главный круг. Поэтому иногда игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный круг, нежели, рис­куя, бросать его в перебегающих. Команды меняются местами в следующих случаях: а) если кто-либо из пода­ющей команды запятнан в поле во время перебежки; б) если мяч, посланный из круга, пойман в воздухе; в) если у подающей команды нет в главном круге ни одного игро­ка, имеющего право бить по мячу.

При смене игроки подающей команды занимают те кру­ги, в которых они были в предыдущую игру во время от-

**28**

**29**

бивания мяча. Игра кончается, когда выиграно опреде­ленное количество очков или когда истекло установлен­ное время.

***ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА***

**Центровой**

Играющие делятся на 2 равные команды (по числу игроков), и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Таким образом, получается 2 круга. Игроки в обоих кругах рассчитываются по по­рядку номеров. Первые номера встают в середину сво­их кругов с мячом в руках (волейбольным или баскет­больным). Хорошо отметить места нахождения игроков маленькими кружками на расстоянии 1-1,5 м один от другого.

По сигналу руководителя центральные игроки? нахо­дящиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, полу­чают его от них обратно, передают 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 так же начинает игру: пе­редает мяч третьему, получает от него, передает четвер­тому и т. д., пока не дойдет до последнего игрока, кото­рым будет игрок под номером один. Затем он отдает мяч третьему игроку и меняется с ним местом. Третий игрок также передает мяч поочередно всем игрокам и т. д.

Игра заканчивается после того как все побывают в роли центрового. Побеждает команда, первой закончившая пе­редачу мяча.

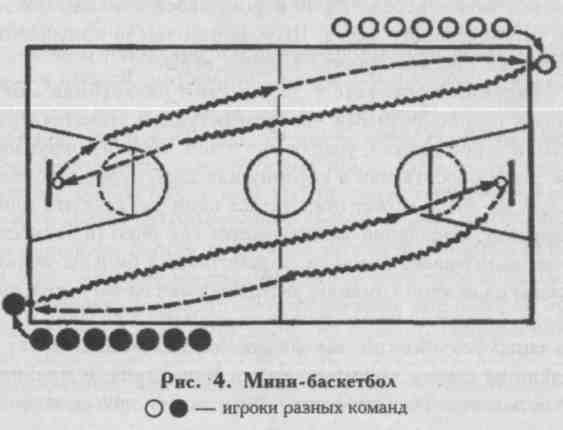
Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, но-

гой по земле. Мяч передается всем игрокам в строгой последовательности. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. Очеред­ной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрового.

**Мини-баскетбол**

Игра проводится на баскетбольной площадке. Иг­рающие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки встают у стартовой черты и по­лучают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боко­вой линией (рис. 4).

По команде руководителя «Старт!» первые игроки бе­гут вперед, при этом ударяя мяч об пол, а добежав до щи­тов, стоящих на противоположной стороне, немедленно ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину,



**© 30 ® \_\_**

возвращаются обратно, ведя мяч так же, ударами об пол, до середины поля, откуда передают мяч 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.

Первым игрокам не разрешается выбегать со стар­товой черты до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. С мячом бежать нельзя, его следует ве­сти ударяя об пол. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему при­дется сделать несколько бросков. Возвращаясь обратно, игрок может передать мяч игроку своей команды только с установленного места. Штрафные очки за допущенные ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в эстафете с элементами баскетбола могут быть разнообразными: на пути бегущего ставятся була­вы, и игрок должен, ударяя мяч о пол, обойти вокруг них, а затем бросить мяч в корзину или щит; игрок, добежав­ший до щита, может попытаться один раз бросить мяч в корзину; попадание засчитывается как очко (в этом слу­чае выигрывает команда, заработавшая больше очков); пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг дру­гу, добегают до щита, попадают один раз в корзину и воз­вращаются обратно, так же передавая мяч друг другу (в данном случае засчитывается и попадание, и правиль­ность передач без пробежек). Возможны и другие задания.

@ 31 .©

**Борьба за мяч**

В игре участвуют 2 равные (по числу игроков) коман­ды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки или жилеты. Площадка для игры ограничивается. Капи­таны команд выходят на середину площадки. Все осталь­ные игроки размещаются по площадке парами: по одно­му игроку из каждой команды.

Преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится пе­редать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у против­ника и передают своим игрокам. Задача играющих — сде­лать 10 передач подряд между своими игроками. Коман­да, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начи­нается сначала с середины площадки.

Играют 10-15 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Вырывать мяч из рук соперника нельзя, его можно только выбивать или перехватывать. Если мяч вылетит за пределы площадки, команда противника вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, судья останавли­вает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок про­бежал с мячом более двух шагов, судья останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с грани­цы площадки напротив того места, где допущена ошиб­ка. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч или умышленно толкнул игрока), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой вел или пере­давал мяч.

**32**

**33**

**МЯЧ КАПИТАНУ**

В зале (на площадке размером не менее 6x12 м) очерчи­ваются 2 противоположных угла и проводятся параллель­ные линии, образующие коридоры около каждого угла — нейтральные зоны. Посредине площадки чертится круг для начала игры (рис. 5).



Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) ко­манды; в каждой выбирают капитана и ловца-водящего. Одна команда от другой отличается повязками. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки из разных команд произвольно размещаются парами по всей площадке. У центрального круга встают капитаны, каждый лицом в сторону своего ловца.

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 его так, чтобы он

поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его к своему ловцу и бро­сить ему. Игроки мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играю­щие, ни ловец.

Игроки каждой команды делятся на защитников и нападающих. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу противника. Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом ко­манда получает очко.

Первая половина игры длится 10-15 минут, после чего команды меняются сторонами площадки и играют вто­рую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Бегать с мячом не разрешается. Игрок с мячом может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передает мяч. В про­тивном случае противники выбрасывают мяч сбоку, на­против того места, где допущена ошибка. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его в воздухе или после отскока от противника. Мяч, пойманный после отскока от земли или стены, не засчитывается. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок команды против­ника с места, где мяч перелетел границу. Если защитник или нападающий зайдут в нейтральную зону, мяч вбра­сывается противником сбоку. Если ловец при ловле мяча выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с се­редины или противник вбрасывает мяч с лицевой сторо­ны угла площадки (по договоренности). Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила присуждается штрафной бросок: пострадавший игрок ста­новится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, кото-

2. Фиэкулыура

**® 34 ®**

рый может отбивать только один из защитников коман­ды противника (все остальные находятся за штрафной линией). Штрафная линия чертится в 5-6 м от границы угла, в котором находится ловец. Если 2 игрока одновре­менно схватят мяч, делается спорный бросок (см. игру «Борьба за мяч»).

***ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА***

**Пасовка волейболистов**

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и входит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет поме­щение, то они образуют 2 круга и в каждом играют само­стоятельно.

Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игро­ку. Тот передает его кистями (как в волейболе) кому-ли­бо из играющих или водящему, который таким же спосо­бом передает мяч другому игроку.

Цель игры — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч кос­нется земли, на место водящего идет игрок, из-за которо­го мяч упал на землю. Прежний водящий встает на его место. 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.

В этой игре можно подсчитывать, сколько раз удалось играющим отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться земли. Можно провести соревнование между играющими, разделив их на 2 группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Начинают игру 3 раза (если играют в 2 командах) и играют до ошибки в какой-либо команде. Можно установить для игры время и счи-

**© 35 ®**

тать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил.

Если играющих мало, иногда вводится такое правило: игрок, сделавший ошибку, выходит из игры. Победите­лем считается последний оставшийся игрок. Нельзя отби­вать над собой мяч больше одного раза. Допустивший ошибку идет водить; если считают очки за каждую пере­дачу мяча, то счет начинается сначала. Вылетевший из круга мяч может быть «спасен», если кто-нибудь из игра­ющих успеет подбежать к нему и отбить его в круг, не дав упасть на землю. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.

При выборе варианта с выбыванием лучше играть без водящего.

**Эстафета с элементами волейбола**

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) ко­манды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каж­дой команды ставятся стойки или другие предметы (бу­лавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде преподавателя «Старт!» первые пары бе­гут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волей­больная передача), до своей стойки, заходят за нее и воз­вращаются обратно, продолжая передавать мяч друг дру­гу. Добежав до начальной стартовой черты, они отбива­ют мяч следующей очередной паре в колонне, которая вы­полняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары стано­вятся в конец своих колонн. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с пере­дачей мяча. Во время пробежки мяч можно только отби-

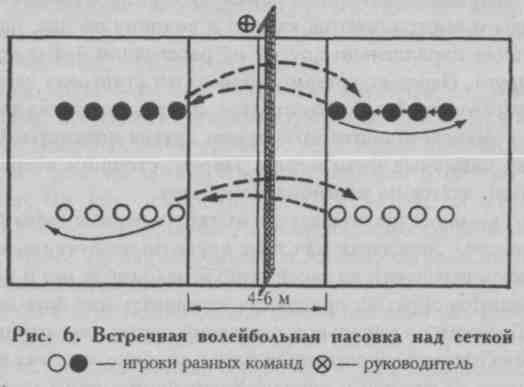
**36**

**37**

вать (как в волейболе), а не перебрасывать. Ловить мяч разрешается лишь паре, начинающей бег. Если мяч во вре­мя передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше. Передавать мяч следую­щей паре можно только тогда, когда игроки добегут до начальной черты или до установленного места. За ошиб­ки засчитываются штрафные очки. Выигрывает коман­да, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.

**Встречная волейбольная пасовка над сеткой**

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному, которые разделяются, в свою оче­редь, пополам и размещаются на двух сторонах волей­больной площадки (одна половина команды против дру­гой). Между ними — волейбольная сетка (рис. 6)w



У впередистоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом под­брасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во

второй половине свой команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Иг­роки, стоящие впереди второй половины колонны, отби­вают мяч обратно в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, каждый раз мяч отбивает впередистоящий новый игрок. Игра за­канчивается, когда все играющие отобьют мяч через сет­ку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд (по договоренности). Вы­игрывает команда, сумевшая выполнить задание быст­рее и правильнее.

***ИГРЫ НА ЛЫЖАХ***

В зимнее время года на уроках физкультуры можно про­вести несколько игр на лыжах. Вот примеры нескольких таких игр.

**По следам**

Все участники собираются на одном месте на поляне у опушки леса. Из них выбирают 2-3 хороших лыжни­ков, которые получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не за­капывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком. Остальные наблюдают за их передвижением, стоя на ме­сте. Через 8-10 минут по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поиском. Если играющие во время поиска пройдут мимо - флажка или собьются со следа, то лыжники, прятавшие его, имеют право еще раз спрятать флажок, предвари­тельно показав место, где он был в первый раз. Если

**@ 38 ®**

флажок будет найден, то нашедший его выбирает себе двух помощников и вместе ними уходит прятать флажок.

Прячущие флажок не имеют права сходить с лыж. Пря­тать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая и не закрывая. Поиски продолжаются 20-40 минут, после чего прятавшие должны показать, где на­ходится флажок. Лыжники могут искать флажок все вмес­те или разбиться на группы. Лыжники с флажком могут петлять, могут отойти от всех на такое расстояние, чтобы их не было видно, могут идти в разные стороны.

Вместо флажка можно искать ушедших лыжников, ко­торые прячутся в кустах, на деревьях, в оврагах, предва­рительно запутав свои следы. Если прячется половина иг­рающих, надо найти всех или больше половины спрятав­шихся. На поиск дается определенное время. Затем игра­ющие меняются ролями.

**ГОНКИ НА ЛЫЖАХ В ПАРАХ**

Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м одна от другой (от конца лыж предыдущего до носка лыж последующего). Стоящие в парах справа со­ставляют одну команду, стоящие слева — другую. Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди ко­лонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются — один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока все не примут уча­стия в парном соревновании 1 или 2 раза (по договорен­ности). Выигрывает команда, набравшая больше очков.

@ 39 ©

Каждая очередная пара бежит только по сигналу ру­ководителя. В случае фальстарта старт дается вновь. Если кто-либо из пары 2 раза подряд выбегал до сигнала, то он проигрывает очко. Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед. Сигнал для на­чала бега следующей паре дается тогда, когда игрок вста­нет в конец колонны. Участникам, обегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, за­работанных командой за победу пар.

Эту игру можно проводить только с хорошо подготов­ленными лыжниками. Команды строятся парами с учетом игроков противника. Если лыжники не равны по силам, то соревнование будет неинтересным и трудным для сла­бых партнеров.

**Сороконожка на лыжах**

Лыжники делятся на равные (по числу игроков) 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 против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

**Описание игры.** По сигналу лыжники в колоннах, дер­жась за бечевку, бегут вперед к финишной черте. Колон­на, прибежавшая первой в полном составе, считается по­бедительницей.. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. Если игрок отпустил ее, он должен догнать свою колонну и ухватиться за бечевку. В противном случае

команда получает штрафное очко. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет фи­нишную черту.

Строятся парами с учетом игроков противника. Если лыжники не равны по силам, то соревнование будет неин­тересным и трудным для слабых партнеров.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В программе по физической культуре для старших классов подвижных игр нет. Однако на уроках можно ис­пользовать подвижные игры для предыдущих классов. За­дача состоит в том, чтобы закреплять ранее получе'нные спортивные навыки и приучать учащихся действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях «гры. В старших классах подвижные игры носят ярко выражен­ный вспомогательный характер. Ребята теперь учатся правильно применять усвоенные навыки в неожиданно меняющейся игровой обстановке. Для того, чтобы разно­образить присущий старшеклассникам интерес к тради­ционным спортивным играм — футболу, волейболу, бас­кетболу, можно предоставлять им возможность самим придумывать и видоизменять правила игры либо условия соревнований.



ГЛАВА 2

В данной главе представлены игры, в которых исполь­зуются элементы и действия, развивающие мышцы, не­обходимые для занятий конкретными видами спорта. Даже если дети в будущем не станут легкоатлетами, гимнас­тами или борцами, они получат навыки этих видов спорта.

***ИГРЫ АЛЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ***

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых гимнасту, помогает тренеру придать заня­тиям эмоциональную окраску, соревновательный харак­тер, что положительно сказывается на процессе обуче­ния. Игра может быть использована тренером как сред­ство для развития внимания, запоминания отдельных свя­зок и элементов. Гимнастические снаряды применяют представители различных видов спорта, проводящие за­нятия по физической подготовке в зале. Конструктивные особенности снарядов позволяют совершенствовать не­которые из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития пры­гучести.

У гимнаста-новичка или недостаточно подготовленно­го разрядника при выполнении некоторых упражнений воз­никает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсмену преодолеть это чувство, чему способствует

**© 42 @**

коллективный характер игр, чувство соперничества и же­лание не подвести коллектив.

В занятиях художественной гимнастикой игры под му­зыку с использованием предметов (мячей, шарфов, лент, булав и др.), танцевальных шагов помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают заняти­ям эмоциональную окраску, воспитывают умение чув­ствовать скорость и продолжительность движений, регу­лировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после вы­полнения упражнений, связанных с большим напряжени­ем. В таких играх приобретаются не только спортивные, но и прикладные навыки.

**Придумай сам**

Игроки 2 команд (отделений) строятся в шеренги на противоположных сторонах зала лицом к его сереДине и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель на­зывает любой номер. Игрок должен быстро выйти на се­редину зала и показать 3 разных движения. Затем вызы­вается игрок из другого отделения. Тот показывает 3 но­вых движения, не похожих на прежние; если одно из уп­ражнений до этого уже было показано, команде начисля­ется штрафное очко.

Игра продолжается 5-6 минут. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков. Игру можно провести с выбыванием ошибающихся игро­ков.

**Мостик и кошка**

Игроки 2 команд строятся у линии старта в колонны. Перед ними в 5 и 10 м чертятся 2 круга диаметром 1,5 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются

**® 43 ®**

вторые игроки команды. Они пролезают под «мостом» и бегут в дальний круг, где принимают упор стоя согнув­шись (выгнув спину, как «кошка») После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде.

Как только пара пересечет линию старта, вперед выбе­гает третий, а затем четвертый номер команды, а прибе­жавшие встают в конец колонны. Когда пара, начинав­шая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ро­лями, т. е. второй номер делает «мост», а первый — упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начинавшая эстафе­ту, снова окажется впереди. За нарушение техники вы­полнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

**Салки с прыжками через коня**

Две группы гимнастов садятся на скамейки справа и слева от коня.

От каждой команды подходят к снаряду по одному гим­насту и встают один справа, другой слева (ближе к про­тивоположным концам коня, лицом к нему). По сигналу руководителя игроки выполняют прыжок, согнув ноги, че­рез коня, преследуя противника (рис. 7).

Прыжки выполняют до тех пор, пока один из партне­ров не запятнает другого. Затем упражнение проделыва­ет вторая пара игроков. Выигрывает команда, набрав­шая больше очков. Можно организовать финальный по­единок между победителями.

Полезной для гимнастов является эстафета с прыжка­ми чехардой. Первый по счету игрок колонны встает в 10 м перед своей командой (в начерченный кружок), вые-

**44**

**45**



тавляет вперед ногу, в которую упирается руками, и опус­кает голову вниз.

По сигналу через него прыгает второй игрок команды (ноги врозь, опираясь руками о спину), который затем за­нимает место в кружке, первый игрок при этом бежит в конец своей колонны.

Игра проводится по правилам эстафеты, т. е. каждый игрок по очереди совершает опорный прыжок, а затем ока­зывается в роли «живого снаряда».

**Гимнастический марафон**

Гимнастические снаряды расставляют в определенном порядке, кладут маты и акробатическую дорожку. Уча­ствуют 2 равные по числу игроков команды. По сигналу руководителя первая команда должна преодолеть все пре­пятствия, выполнив заранее обусловленные задания.

Вот примерный перечень таких заданий:

1. наскочить на брусья и пройти в упоре (или в висе) на противоположный конец снаряда;
2. сделать на дорожке переворот боком («колесо»);
3. пролезть под конем;
4. пробежать по бревну;
5. сделать подъем (переворотом на перекладине);
6. выполнить прыжок (ноги врозь) через «козел»;

7) влезть на гимнастическую стенку и, перебравшись  
на подвесной мостик, спрыгнуть на мат;

8) сделать 2 кувырка на матах и финишировать.  
Каждый последующий игрок выбегает к 1-му снаряду,

когда его предшественник перешел на 2-й снаряд. Коман­ды соревнуются по очереди. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Существует много подвижных игр, помогающих раз­вивать качества и навыки, решать задачи, специфичные для данного вида. Одни игры содействуют воспитанию быстроты реакции, помогают совершенствовать техни­ку старта или финишный рывок, другие направлены в ос- ' новном на освоение бега по повороту, передачу эстафе­ты. Важно уметь приспосабливать игры к виду спорта. Следует помнить, что, например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, так же, как игры с мя­чом, рекомендуемые баскетболистам или волейболистам (с выпрыгиванием у корзины или у сетки, с метаниями набивного мяча) одинаково необходимы и прыгунам, и метателям.

***ИГРЫ АЛЯ БЕГУНОВ***

**Рывок за мячом**

Играющце делятся на 2 равные (по числу игроков) ко­манды, которые выстраиваются в шеренгу на одной сто-, роне площадки. Каждая команда рассчитывается по по­рядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между ко­мандами. Называя любой номер, руководитель бросает

**© 46 ®**

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, называя новый номер, и т. д. Играют установленное время. Ко­манда, набравшая больше очков, считается побе­дительницей.

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

**Наступление**

Две команды, равные по числу игроков, выстраивают­ся за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого ) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до сто­ящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего «дома». Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсче­та осаленных «наступление» ведет другая команда. Пос­ле 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойман­ных и объявляются лучшие спринтеры.

Правила. Действовать без сигнала запрещается. Каж­дый игрок может салить любых игроков противополож­ной команды, но только до линии «дома».

**Гонка с выбыванием**

С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. Пос-

**® 47 ®**

ле каждого круга (или 2 кругов) из игры выбывает участ­ник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые выбывают. Побе­дителем объявляется тот, кто останется лидером, т. е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мя­чом, надевать пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

Гонку можно проводить по прямой линии — туда и об­ратно. Участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

**Догнать-обогнать**

Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от дру­га. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каж­дого — не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Запятнан­ные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бего­вого круга. Остальные продолжают гонку. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единолично­го победителя.

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.

ИГРЫ ДЛЯ ПРЫГУНОВ

Тем, кто занимается прыжками, прежде всего полезны игры для укрепления мышц ног. К ним относятся игро­вые эстафеты на пересеченной местности и в зале с использованием снарядов, а также широко известные игры

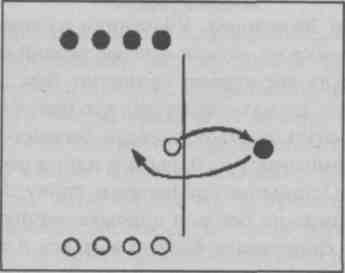
**48**

**49 ®**

из школьной практики. Следует иметь в виду, что многие из этих игр тренер по своему усмотрению может услож­нить, увеличив, к примеру, высоту вращаемого, стояще­го или проносимого под ногами предмета.

Ниже приводятся несколько игр для легкоатлетов с элементами прыжков.

**Челнок**



Участники распределяются на две команды и ста­новятся на противоположных сторонах площадки. Меж­ду ними проводится средняя линия старта (рис. 8).

Рис. 8. Челнок

**О'**

) — игроки разных команд

Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершить пры­жок. Заранее устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды — влево от средней линии. После начала игры, т. е. после прыжка первого игрока, отмеча­ется (мелом, кубиком) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его при­земления в обратную сторону, т. е. к средней линии, пры-

гает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т. д. Если последнему игроку (завершающему соревно­вание) удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает. Перед прыжком заступать на среднюю линию запрещается. Если игрок после прыжка отклонился назад и коснулся но­гой, рукой или туловищем площадки, то по этой точке ка­сания и отмечается длина его прыжка.

Игру можно проводить, совершая с места тройные прыжки. Принцип определения победителя тот же.

**Перемена мест**

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

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома» (рис. 9).

**■\*""" °**

**„ 1Г :.о**

**"--"--- -О**

***штт в~ ятяшят*I — — — »■**

**„ о**

**-—-\_-\*\_ -.-о**

**■ Щ11.Г1 1111 Т1 "Г- ■ — —• \*■**

**\*- -о**

Рис. 9. Перемена мест

О *ф* — игроки разных команд

Побеждает команда, игроки которой первыми соберут­ся за противоположной линией, закончив прыжки. 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

*®* 50 @

@ 51 ©

2-3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на пло­щадке нетрудно определить команду-победительницу — она сохранила больше прыгунов. Продолжая соревнова­ние, можно выявить лучшего прыгуна.

В игру можно включить упражнения для метателей, толкателей ядра. В этом случае игроки передвигаются ли­бо в упоре лежа, либо в упоре сзади, перебирая руками и ногами. Нарушивший способ передвижения выбывает.

**Кто выше?**

Планка устанавливается на высоте, доступной для иг­роков обеих команд. Прыгают поочередно 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. Можно разыграть и лично-командное первенство, определив чемпиона группы. Преподаватель может начис­лять командам очки за правильность отталкивания и при­земления. Их сумма приплюсовывается к показанному ре­зультату, который также может быть выражен в очках.

**Баскетбол с надувным мячом**

2 команды (по 4-6 игроков) произвольно располагают­ся на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капита­ны выходят в середину. 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. Если, есть баскетболь­ный щит, то конечная цель — коснуться мячом щита про­тивника, за что команда получает очко.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ МЕТАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Тем, кто занимается метанием, особенно полезны игры с набивным мячом и элементами силовой борьбы. Неко­торые из них были описаны ранее. Многие из подобных игр направлены на развитие качеств и двигательных на­выков, необходимых метателям.

Ниже описывается несколько игр для метателей.

**Пушки и мортиры**

Две команды располагаются на просторной площадке перед стартовыми линиями в 10-12 шагах одна от дру­гой. Интервалы между игроками — 4-5 шагов. Сзади каж­дой шеренги в 6-8 шагах проводят еще по одной линии, пересекающей площадку поперек. Это линии «плена». По построению игра напоминает описанную выше игру «Чел­нок», однако здесь в каждой команде соревнуются пары. По сигналу преподавателя первыми мячи толкают пред­ставители одной из команд. Затем с места падения мячей (также по сигналу) те же мячи толкают в обратную сто­рону стоящие напротив соперники. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из иг­роков не оттеснит другого за линию «плена».

Игра продолжается 5-8 мин, после чего подводятся ито­ги. Можно играть до тех пор, пока пары не закончат ре­зультативно поединки. В заключение отмечаются коман­да-победительница и лучшие (наиболее сильные) «пушка­ри». Место падения мяча отмечается цветной плашкой.

**Рикошет**

В 4 метрах от стены (щита) проводится стартовая чер­та. От нее к середине площадки проводят в метре друг от

**52**

**53**

друга линии-коридоры, обозначенные цифрами. Чем даль­ше линия от стены, тем больше число. Игроки по очереди метают с линии старта мяч в стену на дальность отско­ка. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков прино­сит метатель своей команде. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.

Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае учитываются точность и сила броска. Теннисные мячи можно также метать в бас­кетбольный мяч, который преподаватель подбрасывает вверх.

**В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ МИШЕНЬ**

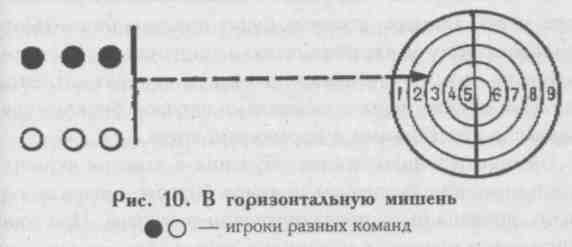
На земле, в 10-12 шагах от линии метания, чертится мишень с концентрическими кругами. Играющие, раз­делившись на 2 команды, располагаются за стартовой чер-той (рис. 10).

Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем — другой. Чем дальше находится окружность, в ко­торую попало ядро (набивной мяч), тем больше очков на­бирает метатель. Сумма очков определит команду-побе­дительницу и игрока-чемпиона.

Падение ядра за пределами круга не оценивается. При­земление снаряда на черте круга оценивается по меньше­му результату.

**МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ**

Посредине площадки натягивается сетка на высоте 2 м. Каждая из 2 участвующих команд делится пополам и вы­страивается по обе стороны от сетки. Игра проходит в виде встречной эстафеты и начинается по сигналу. Игроки од­ной из команд, толкнув набивной мяч через сетку, отходят назад и встают в конец колонны. Игрок (партнер), стоящий



за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает мяч игро­ку своей команды на другую сторону площадки.

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова по­лучит мяч. Побеждает команда, закончившая переброс­ку мяча первой.

Упавший на землю мяч следует поднять и продолжать игру.

ЭЛЕМЕНТЫ БОРЬБЫ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к ковру. Отсюда нетрудно вывести направ­ленность борцовской подготовки, сориентироваться в под­боре игрового материала. Поскольку в борьбе значитель­ная роль отводится развитию гибкости позвоночника, по­движности суставов, скорости выполнения движений, си­ловым качествам и ловкости, подбираются игры, в кото­рых эти качества наиболее четко проявляются и трени­руются.

В борьбе очень важно чувство равновесия, устойчивос­ти. Для тренировки этого качества наряду со специаль­ными упражнениями хорошо применять и соответствую-

**© 54 @**

щие игры, примеры которых будут описаны ниже. Необ­ходима борцу и акробатическая подготовка, а следо­вательно, игры, включающие элементы акробатики. Этой же цели служат игры с элементами силовой борьбы, свя­занные с перетяжками и переноской груза.

На определенных этапах обучения в занятия включа­ются игры с применением приемов борьбы, которые, од­нако, должны быть предварительно разучены. При пла­нировании игрового материала целесообразно вначале v проводить игры в парах типа поединков, а затем уже груп­повые и командные игры с элементами силовой борьбы. При этом важно соблюдать следующие условия: обеспе­чить безопасность места занятий (маты, ковер), перед иг­рами проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Ниже приводится описание примерных групцовых и командных игр, которые можно использовать для разви­тия борцовских способностей.

**Перебрось мяч**

Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а осталь­ные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается слабо надутый футбольный мяч. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, пере­двигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водя­щий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут на­падать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан

**@ 55 @**

одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут. Отмечаются луч­шие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изме­нять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял его. Не разрешается приме­нять болевые и удушающие приемы. Если при передаче мяч вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

**Один за другим**

Игра проводится на ковре. Борцы делятся на 2 равные (по числу игроков) группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкой, средней и тяжелой), и располагаются с разных сторон от ковра. Выходят 2 спортсмена самых легких весовых категорий, которые бо­рются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда посылает второго борца на ковер, и схватка продолжа­ется. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не упадет на ковер. Его сменяет новый представитель ко­манды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у ко­торой не хватит борцов для продолжения поединка. Схват­ки судит арбитр (преподаватель), который следит за правильностью выполнения приемов. Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Заранее ус­танавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

**Гладиаторы**

Игра проводится на ковре. Для игры делают ма­терчатую петлю (можно из кушака самбистской куртки). Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) ко-

**® 56 @**

манды и располагаются с разных сторон от центра ков­ра. По сигналу начинаются поединки «гладиаторов». По одному борцу от команды выходят на середину ковра и встают друг против друга. У одного из них в руках пет­ля, которую он держит внизу. Другой игрок — в борцов­ской стойке без петли. Задача игрока с петлей — наки­нуть ее на руку, ногу, голову или туловище соперника и удержать в течение 3 секунд. Если такой прием удалось провести в течение 1 минуты, то победа на стороне «гла­диатора» с петлей и он приносит команде 2 очка.

«Гладиатор», у которого нет петли, пытается не толь­ко увертываться, но и атаковать, применяя разрешенные (не болевые) приемы. Если «гладиатор» с петлей падает на спину, то поединок заканчивается раньше времени в пользу игрока без петли (он также приносит команде 2 очка). Одно очко получает игрок с петлей, если сумел накинуть ее, но не удержал в течение положенного вре­мени. Очко может быть присуждено за активную борьбу и «гладиатору» без петли, если он бросил соперника на ковер. После того как все участники поединка встретят­ся между собой, игроки меняются ролями и игра повторя­ется. Команда-победительница определяется по набран­ной сумме очков. Запрещается надевать петлю на лежа­щего соперника (он должен быстро принять стойку). Иг­рок без петли не имеет права хвататься за петлю сопер­ника, вырывать ее, а игрок с петлей — держаться за май-. ку, куртку соперника, держать петлю в одной руке.

**ПОХИТИТЬ ЧУЧЕЛА**

Для игры нужно, чтобы 10-12 человек разделились на нападающих и защитников. На одной половине ковра складывают в виде пирамиды (или колодца) несколько чучел, после чего защитники занимают оборону. Задача нападающих — прорваться к чучелам и перенести их на

**@ 57 ®**

свою половину ковра. На это дается 3 мин. Игра начина­ется по сигналу. В ходе игры защитники вступают в борь­бу с нападающими, стараясь не отдать чучела. После обусловленного времени поединок прекращается и игро­ки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пе­ренести на свою сторону большее число чучел или вы­полнившая задачу раньше срока.

Разрешается помогать товарищам в борьбе за чучело и запрещается проведение болевых приемов. Чучело, пере­несенное за условную линию, обратно не возвращается. Вместо чучел можно использовать набивные мячи весом 3-5 кг. Можно провести игру «Возьми свою ленту». В этом случае за спиной одной из команд игроки другой коман­ды вешают на гимнастическую стенку (кладут) свои лен­ты. В ходе игры каждый стремится перенести свою ленту за линию обозначенного «дома». После 2-3 минут борь­бы игроки меняются ролями и игра повторяется.

**Регби на коленях**

2 равные по силам команды в разной по цвету форме (куртках, рубашках) встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на сто­роне противника и коснуться мячом пола за чертой ковра (можно коснуться мата, чучела за ковром). Задача дру­гой команды — перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 или 15 минут. Побеждает коман­да, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Передвигаться разрешается только на коленях или ку­вырками. Не разрешается захватывать игрока, не вла­деющего мячом, проводить болевые приемы, вставать

**® 58 ®**

на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается про­тивнику.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БОКСЕРСКИХ НАВЫКОВ

Поединок боксеров на ринге во многом напоминает игру. Боксеру необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных дей­ствий, хорошо развитое тактическое мышление. Для вос­питания этих качеств и подбирается игровой материал.

Широко применяются игры, направленные на преиму­щественное развитие силы, ловкости и воли, воспитание быстроты реакции, ориентировки. Эти спортивные каче­ства вырабатываются с помощью подвижных игр, приме­ры которых описаны ниже. Помимо игр, развивающих об­щие двигательные качества, целесообразно применять под­вижные игры, которые позволяют непосредственно трени­ровать специальные качества боксера: быстроту и точ­ность ударов, специфическую ловкость, которая опреде­ляет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, т. е. способность к пространствен­но-временной ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что до­стигается специальной подготовкой. Подвижные игры мо­гут служить средством контроля за состоянием техничес­кой и тактической подготовки, средством проверки иници­ативности и эмоциональной устойчивости спортсменов.

**Салки на ринге**

Участники делятся на 2 команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

**® 59 ®**

Руководитель вызывает на ринг 1 или 2 пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно ма­неврируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: иг­рающие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого — запятнать касанием ноги стоящего на­против и не дать противнику запятнать свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают но­вые пары. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

**Сто ударов в минуту**

Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток. Один из участников игры перед началом своеобразного конкур­са надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сиг­налу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколь­ко ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует 2-й игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого час­тота ударов на протяжении минуты больше, чем у осталь­ных.

**Увернись от мяча**

Участники разделяются на 2 команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены — 2 м, между игрока­ми — 3 м. Другая команда располагается сзади на рас­стоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннис-

® 60 @

ный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, сто­ящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бро­савший получает преимущество в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определя­ются победители в парах и общее число очков, набран­ных командами. Стоящие впереди игроки в ходе поедин­ка не должны сходить со своих мест.

**Не** коснись каната

Руководитель распределяет участников по парам. Иг­роки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они вы­ходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило поки­дает по указанию руководителя ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

Загони **в** угол

Игроки выстраиваются возле ринга. Руководитель вы­зывает для поединка 1 или 2 пары. У одного игрока каж­дой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки на­деты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит про­тивник. Задача атакующего игрока — загнать своего со­перника в угол, а задача игрока с набивным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается. Подсчи-тывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в

**® 61 ®**

углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминуток подводится общий результат. Касание пер­чатками лица или рук защищающегося наказывается на­числением атакующему штрафного очка. Защи­щающемуся не разрешается прямолинейно идти на про­тивника.

**Отбери мяч**

Игра проводится на площадке или ринге. Нужны пер­чатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий на­бивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водя­щий в перчатках и маске выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося от­ветных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кру­гу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побы­вал в роли водящего.

Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается од­ному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбе­гать на середину, а водящий — отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игро­ков.

**Один против трех**

Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу руководителя игрок в перчатке выходит на ринг и, бок­сируя одной рукой, старается нанести (в течение 2 ми­нут) как можно больше ударов в голову игрокам в мас­ках. После этого (по сигналу) эту же задачу старается

**® 62 ®**

выполнить 2-й, затем 3-й игрок. Игра заканчивается, ког­да все 3 игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и 3 двухминут­ных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов дру­гую тройку игроков. Выявляется лучший боксер шестер­ки, который нанес больше и пропустил меньше ударов.

Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в мас­ках не разрешается наносить ответные удары.

Вот несколько общеразвивающих игр.

***ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА***

Размер футбольного поля для мальчиков от 12 до 14 лет — 35x70 метров. Размер ворот для детских команд: длина 6 метров, высота 2,25 м.

Поверхность поля должна быть травяной или гювной земляной. Поле располагают длинной стороной с севера на юг, чтобы вечером солнце не слепило глаза игрокам одной из команд.

Разметку площадки надо производить разведенным ме­лом, известью, опилками или светлым песком. Выкапы­вать канавы нельзя. Это может привести к несчастным случаям.

Вот несколько подвижных игр, подготавливающих де­тей к футболу.

**Салки с футбольным мячом**

**Подготовка.** На площадке произвольно располагаются 6-7 футболистов, один из которых — «салка». Мяч нахо­дится у одного из игроков.

**Описание игры.** По сигналу «салка» старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные игра­ющие стараются ногой своевременно передать мяч. Иг­рока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен

**® 63 ©**

преследовать другого игрока, которому также старают­ся передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточ­ную передачу. Игра длится 5-7 минут. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

**Правила.** Игрок, по вине которого мяч вышел за преде­лы площадки, становится водящим.

**Вариант.** На площадке больших размеров (20x30 м) мо­гут играть 10-12 человек двумя мячами, выбрав двух во­дящих. Чтобы остальные игроки различали водящих в ходе игры, последние надевают на голову яркие шапоч­ки. При смене салки водивший ранее передает ему свою шапочку.

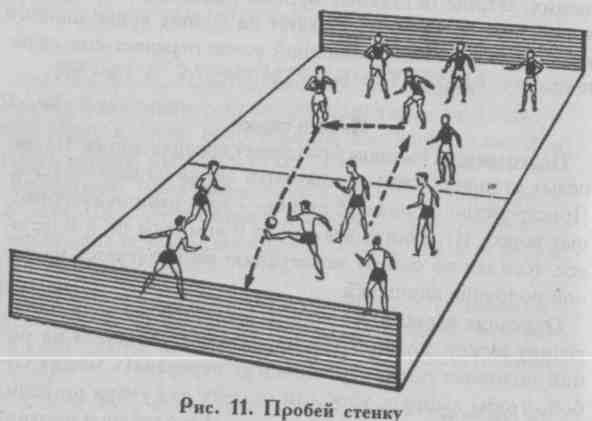
**Пробей стенку**

**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 2 команды по 5-8 чело­век. Каждая по своему усмотрению располагается на од­ной половине площадки.

**Описание игры.** Футбольный мяч вбрасывается на се­редину 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: 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. Мяч можно задерживать но­гой, туловищем, отбивать головой. Игра продолжается 10 минут, после чего команды меняются сторонами пло­щадки (рис. 11).

Выигрывает команда, набравшая за 20 минут больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

**Правила.** Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии «ворот» назначается штраф­ной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком.



**НОГОЙ И ГОЛОВОЙ ЧЕРЕЗ СЕТКУ**

**Подготовка.** 2 команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Вы­сота сетки 180-200 см.

**Описание 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 больше

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, как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

Играют 3 партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

**Правила.** Ошибками считается касание мяча одним иг­роком дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

**Вариант.** Можно проводить игру по принципу «Пионер­бола» с двумя мячами одновременно.

***ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА И БАСКЕТБОЛА***

Размеры волейбольной площадки для ребят младшего школьного возраста и подростков — 6x12 м. Столбы для сетки вкапываются на расстоянии 50 см от боковых ли­ний. Ширина сетки 90 см.

Верхний край сетки натягивается на разной высоте: для мальчиков и девочек 12-13 лет — 2,10 м; для мальчиков и девочек 14-15 лет — 2,20 м; для мальчиков 14-15 лет —

2,30 м.

Площадку нужно хорошо выровнять и утрамбовать. На неровной площадке играть нельзя. Здесь не должно быть травы, потому что на траве можно поскользнуться, осо­бенно после дождя.

Перед игрой баскетбольную площадку надо тщатель­но подмести и слегка побрызгать водой.

**Передал — садись Подготовка.** Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды и выстраиваются в колонны по одно-

3. Физкультура

**66**

**67**

му, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

**Описание игры.** По сигналу руководителя капитан пе­редает мяч (двумя руками от груди или другим установ­ленным способом) первому игроку колонны, который ло­вит его, возвращает обратно капитану и сразу же прини­мает положение упора присев. Затем капитан обменива­ется передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками ко­манды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча пер­вой и не нарушившая правил.

**Правила.** Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуть­ся на свое место и продолжать передачи.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, по­лучив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капи­тана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передача­ми с остальными игроками, Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова ока­жется впереди.

**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 (рис. 12).

**Описание игры.** Руководитель бросает мяч в щит и на­зывает любой номер. Оба игрока под этим номером вы-



бегают 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. Если бегущий игрок финиширует в ко­нец шеренги раньше мяча, то очко начисляется его коман­де. Другая команда тоже получает очко за то, что ее иг­рок завладел мячом после броска по щиту. Если же фи­ниш первым пересек мяч, то команде засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на

свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила.** Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

**Нападают пятерки** Подготовка. Играют 3 команды на баскетбольной пло­щадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки,

**@ 68 @**

расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пя­терке. У игроков команд куртки (майки) разного цвета. Описание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забро­сить мяч в корзину. 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 минут. Побеждает команда, набрав­шая больше очков. Игра проходит по правилам баскет­бола.

**По НАЗЕМНОЙ МИШЕНИ**

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площад­ки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром"1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке тен­нисный мяч.

Описание **игры.** По сигналу 2 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. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка. Если он обошел блок, но промахнулся и мяч призем­лился в пределах площадки — 1 очко.

**Перестрел бол**

Подготовка. Игроки располагаются с 2 сторон от сет­ки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Описание **игры.** Игра начинается с подачи одной из ко­манд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его

**© 69 ®**

по всем правилам волейбола, переправляя 3-м ударом на сторону соперников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за . линию «плена». Команда теряет подачу. Игра возобнов­ляется. «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 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки «пленный» возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию «плена» идет 2-й игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящим­ся в «плену».

Игра длится 10-15 минут. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в «плен»). Итоги подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

**Правила.** Игра идет по волейбольным правилам. Для упрощения игры (при ее освоении) можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Оговариваются так­же и другие моменты игры.

**Волейбол с выбыванием**

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

**Описание игры.** По сигналу начинается игра в волей­бол. Когда судья фиксирует у одной из команд 3-ю по сче­ту ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону про­тивника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда



**\*"'**

® 70 @

снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т. д.

Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжа­ется, но команда, совершившая очередную 3-ю 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 (это правило при жела­нии можно исключить).

Встреча состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площад­ку. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и оп­ределять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

**Правила.** 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 волейболе).

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

***ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ* I**

Плавание не только доставляет огромное удовольствие, но и прекрасно развивает мускулатуру, легкие, укрепляет сердце. Поэтому каждый должен научиться хорошо пла­вать, овладеть такими способами плавания, которые по­зволяют плыть быстро и долго. Если обучение плаванию происходит не в бассейне, а в естественных условиях, то перед купанием преподаватель выбирает на реке участок,

**® 71 ®**

удобный для обучения плаванию. Дно должно быть песча­ным, плотным, не иметь ям, острых камней и коряг.

Занятия на воде проводятся небольшими группами по 10-15 человек. Если в воде одновременно находится мно­го ребят, то за ними трудно уследить. На берегу всегда надо оставлять 2-3 дежурных — лучших пловцов, в обя­занности которых входит наблюдение за купающимися и оказание помощи в случае необходимости. При занятиях на реке дети должны соблюдать строгую дисциплину и порядок, не допускать шалостей в воде. Когда ребята на­учатся хорошо держаться на воде и будут соблюдать дис­циплину во время занятий, можно пускать в воду сразу весь класс.

Проводить занятия можно не позже чем за полчаса до еды (обеда, завтрака) и не раньше чем через 1-2 часа пос­ле еды. Пребывание в воде перед едой и особенно сразу после приема пищи вредно для здоровья. Если же ребята шли под лучами жаркого солнца или занимались физичес­кими упражнениями (бегом, прыжками и т. п.), то перед купанием они должны отдохнуть 5-10 минут.

Входят в воду по команде. Надо приучить ребят вхо­дить в воду быстро и решительно. Не умеющие плавать, взявшись за руки, бегут в воду и, достигнув глубины по пояс, смело окунаются с головой, умеющие держаться на воде бросаются в реку с берега.

Из воды выходят все одновременно, также по команде. Не разрешается никому оставаться в воде после того, как дано распоряжение «На берег выходи». Продолжитель­ность купания увеличивают постепенно. Начинать надо с 3-5 минут и увеличивать до 15-20 минут. Купание до озноба и головной боли, что нередко делают ребята, очень вредно. Перед занятиями надо разделить ребят на две груп­пы: не умеющих держаться на воде и умеющих плавать.

**72**

**73**

Кто не умеет плавать, тот обычно боится воды, и стра> мешает ему научиться плавать Поэтому начинать обу-чение следует с игр и упражнений на мелком месте, что­бы ребята освоились с водой и перестали ее бояться Объяснить ребятам, как следует держать себя в воде, мож­но простым примером: в ведро наливают воды, немного больше чем наполовину, и опускают его в реку. Ведро поплывет, слегка возвышаясь краями над водой. Затем берут ведро за ручку, вытаскивают наполовину из воды и отпускают. Ведро бултыхнется вниз, наполнится водой и утонет. То же происходит с человеком, который не уме­ет плавать и, боясь утонуть, пытается повыше поднять голову над водной поверхностью.

Место для обучения плаванию новичков следует огра­дить. Ограду делают из жердей, связывая их концы чем-либо и укрепляя на месте при помощи якорей — больших камней с привязанными к ним просмоленными веревками или концами толстой проволоки. За границу, отмеченную плавающими на якорях жердями никто из новичков не дол­жен выходить.

**Плавание стилем кроль**

Кроль — самый быстрый способ плавания, он с успе­хом применяется и на короткие, и на длинные дистанции (рис. 13, 14).

Этим способом плавания может овладеть каждый, уме­ющий держаться на воде.

На груди. При плавании на груди тело пловца свобод­но лежит на поверхности воды в горизонтальном положе­нии.

Ноги, свободно вытянутые, нажимают на воду сверху вниз и снизу вверх. Нажимая на воду сверху, одна нога, вследствие сопротивления воды, немного сгибается в ко­лене, а вторая в это время, поднимаясь к поверхности, вы-

прямляется. Руки поочередно заносятся по воздуху впе­ред, погружаются в воду вначале кистью, а затем и лок­тем.

В воде рука вытягивается вперед и опускается вниз, постепенно ускоряя гребок. Пальцы рук соединены вмес­те и немного согнуты. Над водой рука, свободно согну­тая в локте, проносится круговым движением вперед, при­чем кисть проходит у самой поверхности воды.



**@ 74 ©**

Для плоха голову надо повернуть в сторону так, что­бы рог был на поверхности поды. Пловец дышит ртом, затем надо снова лицо опустить в воду и выдыхать уже в воде (ртом или носом). Лицо должно погрузиться в воду раньше, чем рука коснется воды.

Голову для вдоха поворачивают в одну и ту же сто­рону.

При плавании способом кроль ноги работают гораздо чаще, чем руки: на каждые 2 гребка руками делается от 6 до 8 ударов ногами.

На спине. Способом кроль можно плавать не только на груди, но и на спине. Ноги работают так же, как и при плавании на груди. Руки поочередно проносятся в возду­хе и гребут с постепенным ускорением. Дыхание пловца связано с движениями рук: поднимая руку над водой, пло­вец делает вдох (ртом); поднимая вторую руку, выдыха­ет носом.

***ИГРЫ НА ВОЛЕ***

Игры на воде — не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство фи­зического развития и закаливания. Они организуются в неглубоком месте открытого водоема или в бассейне как на мелком, так и на глубоком месте. Это зависит от ха­рактера игры. Не умеющим плавать игра поможет пре­одолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать по-настоящему. Ведь плавание очень важный, жизненно необходимый на­вык. При организации игр на воде, так же как и при обуче­нии плаванию, важно соблюдать все известные меры бе­зопасности. Перед играми на воде необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений пе-

**@ 75 ©**

ресчитывать время от времени детей, внимательно сле­дить за ними во время пребывания в воде.

**Поплавки-1**

Игра напоминает обычные салки в воде, однако, спа­саясь от водящего, в момент опасности играющие прини­мают положение поплавка. Игрок, которого «пятнашка» достигнет прежде, чем он примет положение поплавка, ме­няется с ним ролями.

Положение поплавка можно заменить любым другим положением: на спине, с выставленной из воды ногой и т. п., в зависимости от умения играющих и поставленной задачи.

**Торпеды**

Игру можно проводить как упражнение в парах. Игро­ки встают друг к другу лицом и берутся за руки, а затем отрывают ноги ото дна и упираются ступнями друг в дру­га. По команде «Марш!» они отпускают руки и, оттолк­нувшись ногами друг от друга, скользят по воде в про­тивоположные стороны. Побеждает тот, кто сумеет про-скользить дальше.

***ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ***

**Поплавки-2**

Играющие заходят в воду по грудь, делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоня­ют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскры­вают руки, чуть коснувшись дна, и всплывают, как по­плавки, наверх. После каждого всплытия игрок снова опускается на дно. Кто за 2 минуты сделает больше уп­ражнений?

**■ I**

**@ 76 ®**

**Тритоны**

Играющие опускаются на дно и движутся по дну, вы­тянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Дается задание пройти таким образом несколько метров. Кто продвинется под водой дальше, тот и выиграл.

**Стрелы**

Играющие отходят от бортика и поворачиваются ли­цом к мелкой части бассейна (водоема). С помощью ве­дущего или его помощников дети ложатся на воду голо­вой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стре­лу. Руководитель, захватив одной рукой играющего за ноги, а другой поддерживая снизу живот или спину (в за­висимости от положения играющего — на груди, на спи­не), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу. Отличной считается та стрела, которая •доль­ше всех проскользит.

В условиях мелкого бассейна дети могут устроить со­ревнование, самостоятельно отталкиваясь ногами от од­ного из бортиков.

**Два товарища**

Играющие встают парами спиной друг к другу и захва­тывают партнеров согнутыми руками у локтей. После этого, сделав глубокий вдох, поочередно нагибаются впе­ред до касания лицом поверхности воды. Можно провес­ти соревнование между парами на количество и качество выполнения упражнения.

**Медуза**

Сделав глубокий вдох и наклонившись вперед, зани­мающиеся свободно ложатся на воду. Тело вначале не­сколько погружается в воду, а затем всплывает. Упражне-

**@> 77 ©**

ние удается в том случае, если сделать глубокий вдох и не производить каких-либо движений.

Можно выполнять упражнение разводя руки и ноги в стороны, стараясь таким образом пролежать на воде 10 секунд. Труднее выполнять упражнение лежа лицом вверх.

**Бегуны**

Играющие выстраиваются вдоль бортика на мелком ме­сте бассейна (водоема). Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать как можно скорее к противоположному бортику (или по воде вдоль берега) и коснуться руками бортика или воткнутой в дно водоема вешки. Дается за­дание держать при этом руки на поясе, за головой или вверху. В паре побеждает тот, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону.

Можно устроить простую или встречную эстафету с бегом по воде.

**Водолазы**

Это игра для тех, кто любит нырять и плавать под во­дой. Участники выстраиваются на берегу, а руководи­тель бросает на дно реки или бассейна несколько (по чис­лу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются со­брать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания во­долазов.

**Салки на воде**

Водящий назначается руководителем. Водящий и ос­тальные игроки могут передвигаться в воде произволь­ным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине. Не разрешается выбегать на берег и ны-

**® 78 @**

рять. Пятнать можно только верхнюю часть туловища. Запятнанный меняется с водящим местами.

Можно положить на поверхность воды два-три надув­ных круга. Тогда, спасаясь от водящего, игроку разреша­ется ухватиться за круг. Водящий не имеет права пятнать держащегося за круг и должен догонять другого участ­ника игры. Правила запрещают держаться за круг более 6 секунд.

Игру можно провести и разбившись на команды. На го­ловах должны быть шапочки разного цвета. Каждый иг­рок, плавая свободно на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног. Торпедированный игрок выбывает из игры, которая длится до тех пор, пока все игроки одной коман­ды не выйдут из строя.

Одновременное торпедирование друг друга расцени­вается как ничья, и оба игрока, расходясь в стороны, про­должают игру.

**Морской бой**

Зайдя в воду по пояс дети становятся в две шеренги лицом к лицу на расстоянии 2-3 шагов. По сигналу они начинают бой, стараясь заставить противоположную сто­рону отступить, обдавая брызгами стоящих напротив иг­роков. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, не отступит и сохранит больше игроков. Поле боя покидает и тот, кто, спасаясь от брызг, окунулся.

**Рыбаки и рыбки**

Играющие делятся на две равные (по числу игроков) команды — «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» делятся на три тройки, выстраиваются на берегу (около бортика бас­сейна) и берутся за руки.

**Ф 79**

По сигналу руководи геля «рыбаки» ловят «рыбок», свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). «Рыб­ка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг нее руки. 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».

Можно провести не командный, а групповой вариант игры. В этом случае трое «рыбаков» ловят последова­тельно трех «рыбок», из которых составляют новую трой­ку ловцов. Игра продолжается, пока не останется одна, самая ловкая «рыбка». Она выбирает себе двух помощ­ников, и игра повторяется.

**Морские витязи**

Играют мальчики. Разделившись на пары, одни изоб­ражают коней, другие — всадников, т. е. морских витя­зей. Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Игра может носить характер командной борьбы. По сигналу «витязи» сближаются и стараются стащить друг друга с «коня», окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают «кони». «Витязь», оказав­шийся в воде, покидает вместе с «конем» поле боя. В игре разрешается одному «витязю» бороться против 2-3. За­канчивается сражение «витязей», когда все игроки одной из команд будут повергнуты в воду.

**Эстафета в воде**

Эстафета может быть проведена с бегом по воде вдоль берега, с вбеганием в воду, окунанием возле вешки и воз­вращением обратно, а также на глубине по грудь (или на глубоком месте) с преодолением отрезка одним из спосо­бов плавания.

***^^xix* v иа**

**® 80 ®**

На расстоянии 12-18 м от берега устанавливаются дна-три флажка (воткнутых в дно или плавающих с грузом на дне). В бассейне эстафету можно проводить поперек ванны (с хорошо плавающими — вдоль ванны).

Напротив флажков выстраиваются команды, первые номера которых по сигналу вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, передавая касанием руки эстафету следующему.

Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на выполнение задания.

**Чехарда**

Игра проводится на глубине по пояс. Участвуют две команды мальчиков по 6-8 человек. Игроки стоят в ко­лонну по одному в двух метрах один от другого. Все иг­роки принимают положение ноги врозь. Игру начинают последние номера команд. Они перепрыгивают, отталки­ваясь от дна, через стоящего впереди, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игро­ка, поднимаются и снова перепрыгивают и т. д., пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший ста­нет в исходное положение впереди направляющего, вся колонна делает 4-5 шагов назад. Сзадистоящий про­должает игру. Она заканчивается, когда начавший пры­гать снова окажется последним, а направляющий, окон­чив прыжки и подныривания, поднимет руку вверх.

Можно проводить игру и следующим образом. Когда первый перепрыгнет через третьего игрока, в игру всту­пает тот, кто оказался последним. Упражнения должны проделывать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним в колонне.

Во время ныряния разрешается отталкиваться (под­тягиваться), держась за ноги партнера. Для точной ориен­тировки в воде глаза лучше держать открытыми.

**© 81 ®**

**Гонка мячей в воде**

Играющие (по 6-8 человек в каждой команде), рас­ставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится у направляющих в колоннах.

По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (го­лова и плечи находятся в воде), передают мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит пере­дачу мяча установленное количество раз. Игрок, уро­нивший мяч, должен поймать его и продолжать передачи.

Для тех, кто умеет плавать, гонка мяча может заклю­чаться в ведении мяча руками и головой, в процессе пере­движения вперед до отметки и обратно. Соревнования но­сят командный характер и проводятся в виде эстафеты.

**Успей нырнуть**

Играющие делятся на две команды. Одна выстраивает­ся по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к центру. 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 минут игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игро­ков противника.

**@ 82 ®**

**Курьер**

Игра проводится на глубоком месте. Играющие выст­раиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руково­дитель перед игрой раздает всем по листу сухой бумаги. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгреба­ют и, работая ногами, плывут до вехи, поставленной в воде на расстоянии 20-25 м от берега, огибают ее и воз­вращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым воз­вратит руководителю сухой листок бумаги.

Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока, не разре­шается также становиться на ноги и идти по дну. Игра проводится с группой учеников, умеющих достаточно хорошо плавать. Важно показать ребятам наиболее удоб­ные приемы плавания с помощью движений ног и одной руки.

Игру можно проводить в виде эстафеты, где «донесе­ние» (бумагу или эстафетную палочку) передают из рук в руки. В этом случае в игре одновременно участвуют две-три команды. В бассейне игра проводится с касанием бортика при повороте.

**Дельфины**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, что­бы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6-10 обручей выкладывают перед командами между бортиками бассейна. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

После сигнала к началу игры первый из них прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а в другой обруч ныряет сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок проплывает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, иг-

**® 83 ®**

рок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед.

Руководитель и его помощники следят за правильностью преодоления дорожки. Если игрок, не показываясь на по­верхность, пронырнет под двумя обручами, команде на­числяется штрафное очко. Победа команде засчитывает-ся в том случае, если она закончила игру первой при наи­меньшем числе ошибок. Усложняя игру, можно дать в руки преодолевающим обруч резиновый мяч.

**Гонка катеров**

Можно проводить гонку катеров в виде встречной эс­тафеты, где друг перед другом выстраиваются, к при­меру, две команды из 5 мальчиков и 5 девочек каждая. Для игры нужны 4 плавательные доски.

После сигнала к началу игры два игрока, по одному представителю от каждой пятерки, одновременно плывут с доской вперед. Они работают одними ногами, оставляя за собой (словно катера) пенистый след. Задача игроков одной команды встретиться где-то на полпути и, обме­нявшись досками, продолжать движение вперед. Возле про­тивоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами быстро выхо­дят из воды. При этом каждый раз при встрече происходит обмен досками.

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Вы­игрывает команда, где мальчики и девочки первыми за­кончат «гонку катеров», поменявшись между собой ме­стами.

**Водный бой**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, кото­рые различаются шапочек по цвету на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек.

**@ 84 ©**

Перед началом поединков игроки в разных сторонах во­доема (бассейна) занимают на досках положение лежа или сидя.

По сигналу, подгребая руками, играющие сближают­ся. Подплыв друг к другу, каждый старается улучить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому потерять равновесие и оказаться в воде. Тот, кого постигнет такая участь, выбывает из борьбы.

Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить на время (5-8 минут) или до полной побе­ды одной из команд.

**Мокрый мяч**

Участвуют две команды, которые выстраиваются на берегу или на одном из коротких бортиков бассейЯа ли­цом к воде. В руках у первых номеров резиновые мячи средних размеров. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каж­дый направляется не к своему мячу, а к тому, что бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второму номеру. Сделавший это первым получает для своей ко­манды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. По­беждает команда, набравшая больше очков.

**За мячом**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных (коротких) бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией «дома», который они защищают.

**® 85 ©**

Руководитель бросает мяч на середину между коман­дами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начина­ют перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к «дому» противника и коснуться мячом бортика бассейна на его стороне. Можно бросить мяч в бортик, но с рас­стояния не более двух метров.

В открытом водоеме поле для игры ограничивают по­плавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 ми­нут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за границу «дома» противника.

**ВОДНЫЙ БАСКЕТБОЛ**

В отличие от обычного баскетбола в водный баскет­бол играют обычно не с двумя, а с одной корзиной. Участ­ники игры должны уметь плавать и владеть мячом. В ко­манде может быть 5-6 человек. У игроков должны быть шапочки разного цвета. Одна команда защищает корзи­ну, другая — атакует. Сама корзина находится на сере­дине водоема и представляет собой плавающую, хорошо надутую автомобильную камеру среднего размера. К ней на трех растяжках крепится груз, лежащий на дне, чтобы камера не могла свободно двигаться в процессе игры. Иногда к камере на трех-четырех распорках прикрепля­ют настоящее баскетбольное кольцо с сеткой. Задача ата­кующей команды забросить в середину камеры (или в корзину) мяч. Через 10 минут команды меняются ролями. Играют 20 минут, после чего подводится итог. Побе­дитель определяется по числу заброшенных мячей.

Можно приблизить игру к настоящему баскетболу, ис­пользуя две камеры, в которые соревнующиеся пловцы должны забрасывать мяч.

**87**



ГЛАВА 3

АТТРАКЦИОНЫ

Слово «аттракцион» в переводе с французского озна­чает «зрелищный, эффектный». И действительно, этот вид игр всегда привлекает много игроков и зрителей, потому что они помогают эффектно продемонстрировать лов­кость, глазомер, координацию движений, а также хлад­нокровие и выдержку. Упражнения, составляющие ат­тракционы, доступны ребятам любого возраста, в них охотно играют и взрослые.

**Достань городок**

Участник стоит соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье дру­гой). Приседая, он должен, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку или другой предмет), находящийся у ноги.

**Через палку**

Игрок берет гимнастическую палку так, чтобы ладони были на расстоянии 0,5 м. Сначала надо перешагнуть че­рез палку одной ногой, затем другой. Движение выполня­ется вперед и назад.

**ЛОВКИЙ ПЕРЕМАХ**

Поставив палку на пол перед собой и придерживая ру­кой за верхний конец, игрок переносит прямую ногу че­рез палку, не задевая ее. В момент перемаха палка от-

пускается, а затем игрок снова ее придерживает. Пере-мах можно производить правой и левой ногой.

**С ПОМОЩЬЮ СТУЛА**

Для игры нужен стул, на который садится играющий. Опираясь правой рукой о спинку, а левой о сиденье, он старается приподняться на руках и повиснуть на стуле в сидячем положении. Следующая задача игрока — пере­нести ноги назад между руками и, не зацепив стул, встать возле него на землю.

**Жонглеры**

Игрок берет в руки два теннисных мяча и проходит с ними 10 шагов, перебрасывая одновременно из одной руки в другую.

Стоя на месте, игрок жонглирует тремя мячами в тече­ние 10 секунд.

Игрок берет мяч в правую руку и отводит ее за спину, затем подбрасывает так, чтобы мяч перелетел через ле­вое плечо. Ловит мяч левой рукой и повторяет упражне­ние, начиная с левой руки.

Игрок с волейбольным мячом в руках наклоняется впе­ред и бросает мяч вверх между расставленными ногами. Затем разгибается, быстро поворачивается и ловит мяч в руки.

Игрок с мячом в руках выполняет прыжок вверх, одно­временно подбрасывая вверх волейбольный мяч. Повер­нувшись в воздухе на 360°, он должен поймать мяч и при­землиться, не выронив его из рук.

**Хлопни по шару**

К вбитой в землю палке или к табуретке привязывают хорошо надутый шарик. В 8-10 шагах от него становит­ся играющий с закрытыми глазами. В руках у него гим-

**@ 88 ®**

мистическая (или любая другая) палка. Игрок без чьей-либо помощи делает поворот кругом на 360°, затем идет вперед. Его задача — остановиться перед шаром и хлоп­нуть по нему палкой.

***ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ***

Это короткие игровые упражнения на ловкость, быст­роту, глазомер и координацию. Для их проведения не тре­буется много места и сложного инвентаря. Во время орга­низации аттракционов участники выполняют упражнения по очереди, и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями.

**Неуловимый шнур**

На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шну­ра лицом друг к другу встают по одному соревнующе­муся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию преподавателя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и др.). По сигналу игро­ки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать пер­вому.

**Вокруг стульев**

Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся. По сиг­налу игроки бегут вправо или влево (согласно условию), обегают стул соперника (не касаясь стула), снова садят­ся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

**Вернись в круг!**

На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы шну­ра (3-5 м) находятся в кругах. Соревнующиеся тоже рас­полагаются в кругах спиной друг к другу. Игра прово-

@ 89 ©

дится так же, как в предшествующем варианте. Выдер­гивать шнур можно лишь тогда, когда игрок, пробежав около круга соперника, снова встанет над шнуром спи­ной к нему.

Во всех трех описанных вариантах перед сигналом к началу бега играющим можно дать задание выполнить три или четыре несложных упражнения.

**Проворные мотальщики**

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

**Рапиристы**

В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечной коробке (или чурке такой же ве­личины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон от кругов. Задача игроков — выбить рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно от­бить его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

**Быстрые пальцы**

К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гим­настическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по 10 узких лент одинаковой длины. Со­ревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это.

**© 90 ®**

Соревнуясь (кто быстрее), можно также вязать различ­ного типа узлы.

Извилистой тропой

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 (надевают бумажный светонепроницаемый кол­пак). Он должен пройти в другой конец площадки, пооче­редно огибая каждое препятствие. Тот, кто свалит или про­пустит хотя бы один предмет, считается невыполнившим задание.

Построй вслепую!

Перед каждым игроком кладут пять городков. Игро­кам завязывают глаза и предлагают вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например ко­лодец или пушку. Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Можно также давать задание построить в течение 40 секунд две фигуры из 10 городков.

Прокладывая путь

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. По сиг­налу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и переступает на них, берет два других кирпича, перешагивает на них и т. д. Цель игры — пройти как мож­но быстрее Юм, не сойдя на землю. Можно провести со­ревнование одновременно между двумя игроками.

Аналогичным является соревнование с использованием двух табуреток. Игрок стоит на одной из них, а другую переставляет вперед, затем перебирается на нее и т. д.

**® 91 ®**

Сколько смог унести

За одной линией лежат 8-10 набивных или каких-либо других мячей. Задача игрока — взять и перенести за дру­гую линию (в десяти шагах) как можно больше мячей, удерживая их в руках, зажимая между ног, у подбородка и т. д. Никакими подсобными средствами пользоваться нельзя. Запрещается оказывать играющему и любую по­мощь.

**Бег** с ракетками

Игрок в обеих руках держит по деревянной ракетке. На ракетках находятся по два теннисных мяча или по две спи­чечных коробки, поставленных друг на друга. Задача иг­рающего — забежать за ограничительную линию и вер­нуться обратно, не уронив с ракеток поставленных пред­метов. Вначале можно проводить игру с одной ракеткой.

Слепой футболист

В начерченный на земле круг кладется мяч, в 6 шагах от него за ограничительной линией становится игрок. Ему завязывают глаза. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь снова оказаться лицом к мячу. Он должен по­дойти к мячу и ударить по нему ногой.

**Скользкая цель**

В шести шагах от ограничительной линии ставят табу­ретку. В руках у играющего четыре небольших мешоч­ка, набитых песком или горохом (вес 120-150 г). Задача игроков — бросать мешочки так, чтобы они остались ле­жать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешоч­ки соскальзывают с табуретки на землю.

**Накинь кольцо**

Кольца диаметром 20 см (из ивовых сырых прутьев, резины или полиэтилена) набрасывают на ножки перевер-



© 92 @

нутого стула, вбитые в землю колышки или на руку иг­рока, стоящего в 5-7 шагах от бросающего. Выигрывает тот, кто сумеет послать в цель большее число колец.

**Мишень-бутылка**

Бутылку из-под молока ставят на табуретку или стол. На толстый прут (удочку длиной 1,5 м) или гимнастичес­кую палку привязывают металлическое или пластмассо­вое кольцо (длина веревочки 60-70 см), Задача игрока, стоящего в одном шаге от бутылки, — попытаться в те­чение минуты надеть кольцо на горлышко бутылки. Сде­лать это нелегко, так как кольцо соскальзывает с гор­лышка бутылки.

**Воланы-дротики**

На утяжеленных воланах для игры в бадминтон укреп­ляют толстую иглу, выступающую над поверхностью на 2 см. Изготовляют также и специальную мишень, на ко­торой делают цифровую разметку. По сигналу играю­щие один за другим бросают пять воланов в прикреплен­ную к забору или дереву мишень. Побеждает игрок, на­бравший большее количество очков.

**Многоборцы**

Игроки должны во время личного или командного со­ревнования:

а) не слезая со стула собрать 10 различных предметов,  
разложенных в радиусе 1 м от стула;

б) пронести на руке 3 спичечные коробки, поставлен­  
ные ребром одна на другую;

в) пролезть в обруч, держа в руках ракетку, на кото­  
рой лежит теннисный мяч;

г) действуя гимнастической палкой, словно клюшкой  
(но не ударяя), провести деревянную булаву или городок  
в ворота (между ножек стульев) и вернуться обратно.

@ 93 @

ПОЕДИНКИ

В отличие от аттракционов в поединках идет противо­борство не с самим собой, а с реальным противником. В таких играх свои способности, умения и двигательные навыки надо проявить в открытом состязании с соперни­ком. Нередко победители соревнуются затем друг с дру­гом, чтобы среди наиболее подготовленных и сильных определить сильнейшего.

Хотя, как правило, мальчики соревнуются друг с дру­гом, а девочки — со своими сверстницами, в некоторых (не силовых) поединках девочка может оказаться более хладнокровной, ловкой и сообразительной, что и обеспе­чивает ей победу. Это важно помнить при организации игр во дворах, составляя пары для участия в играх-по­единках и команды для эстафет.

**Мишень-бутылка**

На землю ставят две бутылки из-под молока, каждый играющий держит в руке по 10 горошин (рука на уровне груди). Стоя над бутылкой, игроки по сигналу начинают соревнование. Выигрывает тот, кто за 1 минуту опустил сверху в бутылку больше горошин. В бутылки с узким горлом положить горошины труднее.

**Другой вариант игры.** Участники игры — «рыбаки», дер­жа в руках «удочку» (гимнастическую палку с привязан­ной к концу ниткой и кольцом), стараются в течение 1 ми­нуты надеть кольцо на горлышко бутылки. При этом «ры­боловы» стоят (или сидят) в метре от бутылки. Длина ве­ревки 60-70 см.

**Циркачи**

Нелегко передвигаться, перебирая ногами по большо­му вращающемуся шару или круглому без сучков поле-

**1**

**® 94 ®**

ну. Нсли добыть шар практически невозможно, то отпи­лить 2 кругляка от полена или добыть 2 куска (длиной 50-60 см) трубы диаметром 20-30 см в условиях двора вполне возможно. Применить их можно в соревновании на скорость и равновесие. Если в беге, переступая по вра­щающемуся предмету, оба участника оступились, им да­ется вторая попытка, после которой (в случае неудачи) они выбывают из соревнования.

**Поединок метких**

Гимнастические палки метровой длины прикрепляют­ся к спинам соперников с помощью бечевок, а лучше — резиновых растягивающихся колец. Свободный конец палки выступает на 40-50 см. В руках у каждого по 8-10 колец (пластмассовых, резиновых, фанерных), перед но­гами — черта, которую нельзя переступать.

По сигналу начинается «бой», в ходе которого каждый старается набросить на «антенну», торчащую за спиной соперника, как можно больше колец за 5 минут установ­ленного для игры времени. Каждый имеет право подби­рать кольца, брошенные противником (не попавшие в цель), и метать их в противоположную сторону.

**Выбей шайбу**

На земле чертят два круга диаметром 80 см. Расстояние между кругами — 1 м. В центре каждого круга лежит шай­ба или городок. Два соперника с клюшками (гимнастичес­кими палками) в руках стараются выбить шайбу из круга противника и защитить свою, не заходя при этом ни в тот ни в другой круг. На поединок дается 2 минуты. Если иг­роки не добились успеха, прибавляется еще 1 минута. Если нет ограниченной линиями площадки, то проводят две ли­нии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Иг­рающие с гимнастическими палками располагаются на старте. По сигналу они устремляются к противоположной

**® 95 ®**

линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым дос­тигнет линии финиша, не нарушив правил.

**Веселые обручи**

У обоих игроков в руках гимнастический обруч. Наи­более простой вариант соревнования — вращение обру­ча, стоящего на земле. По сигналу участники начинают вращать обруч движением пальцев одной руки. Чей об­руч дольше прокрутится, не упав на землю?

Во втором поединке участники держат обруч двумя ру­ками на уровне пояса, продев его через голову. По сигна­лу они начинают вращать обруч, работая животом и бед­рами (хула-хуп). Кто дольше проделает это полезное уп­ражнение?

Ловкости требует и третье упражнение. Участники од­новременно одной рукой посылают обруч вперед по пря­мой. Пока он катится, каждый игрок старается несколь­ко раз пробежать сквозь обруч туда и обратно (змейкой). Побеждает тот, кто проскочил сквозь обруч большее число раз.

**Поединок с ракетками**

Каждый из двух соревнующихся берет в руки ракетку от настольного тенниса и кладет на нее кубик или шайбу. Оба отводят руку с ракеткой в сторону и, свободно пере­двигаясь по площадке, стараются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3-5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выиграет поединок.

**По кирпичикам**

Для игры можно использовать обычные кирпичи, но луч­ше сделать их из дерева (бруски) или взять для игры круг­ляши не очень толстого полена.

**I**

@ 96 @

Каждый игрок встает на два кирпича, еще два держит в руках. По сигналу он наклоняется, кладет кирпичи пе­ред собой и, ступая на них, продолжает движение. Цель игры — пройти как можно быстрее 10 метров, не сойдя на землю. Аналогично соревнование с использованием двух табуреток. Игрок стоит на одной из них, а другую пере­ставляет вперед, затем перебирается на нее и т. д.

**Грибники**

Каждому игроку дают в руки корзинку или детское вед­ро, затем завязывают глаза. После этого на площадку в шахматном порядке кладут шайбы, теннисные мячи, ку­бики и т. п. — всего 10-15 штук. Это «грибы», которые по сигналу начинают искать соревнующиеся игроки. Тот, кому удалось нащупать «гриб», кладет его в свою кор­зинку. На сбор «грибникам» дается 3 минуты. Побежда­ет тот, кто собрал больше предметов.

**СОЙДИ С ПЕНЬКА**

На земле чертят два круга диаметром 40-50 см. Рас­стояние между ними 4-5 шагов, что зависит от длины ве­ревки, которая нужна для игры. Участники становятся на свои «пеньки» (круги).

По сигналу каждый тянет за конец веревки, стараясь стащить соперника с «пенька», т. е. чтобы он вышел из круга хотя бы одной ногой. Перетяжка повторяется 2-3 раза. Побеждает выигравший большее число поединков.

**Палка-рычаг**

Соревнующиеся встают спиной друг к другу и подни­мают вверх метровую палку, которую держат руками. Задача игроков — наклониться вперед и попытаться ото­рвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажет­ся в воздухе или отпустит палку.

Другой вариант. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями ног в ступни партнера) и

**® 97 ©**

берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки на­чинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто смог приподнять соперника, продержав его в таком поло­жении 5 секунд.

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

В наше время возвращается популярность «Веселых стартов». Готовят «Веселые старты» учителя физичес­кой культуры совместно с педагогами начальных клас­сов. Им помогают старшеклассники, родители учащих­ся. Подбирают посильные для детей этого возраста игро­вые задания (отдельно для 1-2-х и 3-4-х классов), проду­мывают систему подготовки участников и судей. Каж­дый класс выступает в единой спортивной форме, со сво­ей эмблемой. В школьных мастерских изготовляются су­вениры для победителей, старшеклассники помогают раз­метить и оформить места соревнований.

В день праздника на красиво оформленном школьном стадионе собираются родители, старшеклассники. Коман­ды начальных классов под звуки веселой музыки строят­ся на беговой дорожке. Все ребята — в праздничной спортивной форме, с яркими эмблемами. Ведущая обра­щается к присутствующим:

«Друзья! Мы начинаем веселый детский праздник! Все участники праздника и те, кто помогал ребятам готовить­ся к нему, считают, что он будет интересным, подарит нам радость. Мы просим уважаемое жюри и дорогих гос­тей во время торжественного построения и строевого смотра оценить строевую подготовку ребят, их спортив­ную, форму и эмблемы».

Звучит спортивный марш. Построенные в колонну по три команды во главе с капитаном выходят на поле ста­диона. Начинается смотр строевой подготовки капита­нов. Каждый из них поочередно выходит из строя, ра-

4. Физкультура

**© 98 ©**

портует жюри о готовности своей команды, выполняет ходьбу на месте, повороты налево и направо, несколько упражнений комплекса утренней зарядки и затем стано­вится в строй. После этого команда в полном составе вы­полняет конкурсные строевые упражнения.

Жюри объявляет результаты строевого смотра команд и их капитанов, заносит оценки в итоговые протоколы. Под звуки марша команда-победитель и все участники смотра покидают поле стадиона. Ведущая объявляет о начале следующих конкурсов.

**Скакалка под ногами**

*(эстафета для 1-2-х классов)* Команды по 24 человека в каждой (12 мальчиков и 12 девочек) строятся вдоль линии старта в колонны по два: слева — девочки, справа — мальчики. Интервал между командами — 3 м. Возле каждой команды находится су­дья-секундометрист (все судьи — учащиеся старших клас­сов). Перед направляющими каждой колонны на линии старта положена скакалка. Позади колонн на расстоянии 1 м от замыкающей пары проведена контрольная линия (параллельно стартовой), вдоль которой также распола­гаются судьи (по одному на каждую команду).

Судья-стартер дает общий старт. Судьи-секундомет­ристы включают секундомеры. Первая пара участников берет скакалку и быстро проносит ее под ногами своих игроков до пересечения контрольной линии. Участники, перепрыгнувшие через скакалку, сразу же поворачива­ются лицом к контрольной линии, чтобы вновь быть го­товыми к прыжку, когда первая пара будет проносить ска­калку в обратном направлении.

Вернувшись и положив скакалку на линию старта, пер­вые участники касаются вторых, после чего быстро ста­новятся в конец своих колонн. В игру вступает очеред-

**© 99 ©**

ная пара, которая выполняет то же задание, затем третья и т. д. Эстафета заканчивается, когда последние участ­ники, выполнив задание, займут свое место в строю.

По условиям игры нельзя наступать на скакалку и бро­сать ее за линию старта; вступать очередным участни­кам в игру до касания их предыдущими; возвращаться к команде, не добежав до контрольной линии. За каждую из перечисленных ошибок судьи начисляют 3 штрафные се­кунды. Команда-победитель определяется отдельно сре­ди 1-х и 2-х классов. Судьи сообщают жюри о результа­тах конкурса.

Во время музыкального антракта команды 1-х классов поочередно выполняют разученные комплексы утренней гимнастики. Жюри объявляет итоги первого конкурса и оценки, выставленные первоклассникам за выполнение общеразвивающих упражнений. Эти оценки будут учте­ны при подведении общих итогов праздника.

Хоккеисты

*(игра для 3—4-х классов)*

Команды классов (в каждой по 12 человек) строятся перед линией старта в колонны по одному. Интервал меж­ду командами — 4 м. Перед направляющим каждой ко­манды на линии старта положены клюшка и теннисный мяч; здесь же находится судья-секундометрист. В 20 м от линии старта обозначена контрольная линия, на которой против каждой команды установлен красный флажок. Возле каждого флажка — судья-контролер. Между стар­товой и контрольной линиями расставлено 6 булав (на расстоянии 3 м друг от друга).

По команде стартера направляющие игроки каждой ко­манды берут клюшку и мяч, обводя булавы, добегают до флажка и огибают его. После этого они бегут обратно к линии старта (так же обводя булавы). На старте они пере-

® 100 ®

дают инвентарь очередным игрокам и становятся в кон­це колонны. Игра заканчивается, когда последние игро­ки, выполнив задание и положив мяч и клюшку на линию старта, займут свое место.

По условиям игры запрещается сбивать и пропускать булавы, стартовать до сигнала судьи. За каждую ошиб­ку судьи начисляют команде 3 штрафные секунды. Ко­манда-победитель определяется отдельно среди 3-х и 4-х классов.

**ЧЬЯ КОМАНДА ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ?**

*(соревнования для 1-2-х классов).*

До начала конкурса делается разметка и проводится общая линия старта. Перпендикулярно ей обозначаются 4 параллельные линии (с интервалом 3 м). На них уста­навливаются разноцветные флажки и цифровые указате­ли разметки, чтобы участники, судьи и зрцтели могли следить за ходом соревнований.

В конкурсе участвуют 4 команды классов по 24 чело­века в каждой (12 мальчиков и 12 девочек). Ребята стро­ятся за линией старта в колонны по одному, каждая ко­манда — напротив одной из параллельных линий. Впере­ди стоят девочки, за ними — мальчики. На линии старта возле каждой команды находится судья с красным флаж­ком. Его задача — измерять результаты прыжков и сле­дить за правильностью их выполнения.

По команде стартера направляющие выполняют пры­жок в длину с места от стартовой линии. Судьи измеряют длину прыжка «своего» участника по пятке сзади стоящей ноги и отмечают это место красным флажком. После этого направляющий возвращается в строй и встает в конце своей колонны. Следующий участник подходит к флаж­ку и тоже выполняет прыжок в длину с места. Соревно­вания заканчиваются, когда все участники выполнят по

® 101 ®

одному прыжку. Судьи подсчитывают и сообщают жюри общий итог «своей» команды, т. е. суммарное расстоя­ние, которое ей удалось преодолеть. За каждую ошибку (прыжок с разбега, прыжок толчком одной ноги) из ре­зультата команды вычитается 5 см.

Во время музыкального антракта команды 3-х классов поочередно выполняют предварительно разученные ком­плексы утренней гимнастики. Жюри объявляет результа­ты 2-го и 3-го конкурсов, а также гимнастических выс­туплений третьеклассников.

**КТО БЫСТРЕЕ И ТОЧНЕЕ?**

*(соревнования для 3-4-х классов)* Команды по 24 человека в каждой (12 мальчиков и 12 девочек) строятся за линией старта в колонны по одному. На линии старта возле каждой команды находится судья-секундометрист. Рядом с ним лежат три теннисных мяча. В 5 м от линии старта проведена контрольная линия. Здесь против каждой команды стоит судья-контролер и держит гимнастический обруч, обтянутый сеткой (для сбора мя­чей). Рядом с ним — помощник, который должен собирать мячи, не попавшие в сетку.

По команде стартера судьи-секундометристы включа­ют секундомеры. Судьи-контролеры, повернувшись бо­ком к «своей» команде, держат обручи. Направляющие каждой команды берут мячи и поочередно бросают их в обруч. Затем бегут к контрольной линии, собирают все мячи, возвращаются, кладут мячи на линию старта, ка­саются очередного участника и встают в конец своей колонны. Вторые номера выполняют те же действия и т. д. Игра заканчивается после того, как последние участни­ки каждой команды положат мячи на линию старта и вста­нут в строй. За переход линии старта во время метания команде начисляются 5 штрафных секунд. Судьи сооб-

*\*

© 102 ©

щают жюри количество попаданий, а секундометристы ■ — чистое и штрафное время «своей» команды. Жюри под­водит общие итоги 4-го конкурса и сообщает их присутствующим.

**Челночный бег**

*(соревнования для 1—4-х классов)* Команды по 24 человека (12 девочек и 12 мальчиков) строятся за линией старта в колонны по одному (интер­вал — 4 м). В 15 м от линии старта обозначена контрольная линия. На стартовой и контрольной линиях напротив каж­дой команды кладутся соответственно красный и синий кубики. Возле каждого кубика стоит судья. По сигналу стартера направляющие команд берут красные кубики и бегут с ними к контрольной линии. Здесь они кладут эти кубики, берут синие и, вернувшись к линии старта, кла­дут на нее синие кубики. После этого они возвращаются к команде и, коснувшись руки очередного участника, встают в конец своей колонны. Участникам, стоящим вторыми, предстоит выполнить то же задание — поме­нять кубики местами. Соревнования заканчиваются, ког­да все участники команд, выполнив задание, займут свои места.

За преждевременный старт (до касания руки следую­щего участника), недобегание до контрольной линии, небрежное размещение кубиков на контрольной и стар­товой линиях команде начисляются 3 штрафные секун­ды. По окончании конкурса судьи сообщают жюри чис­тое и штрафное время «своей» команды. Жюри объявля­ет результаты конкурса и называет победителей —- от­дельно в каждой возрастной группе.

**Комбинированная эстафета**

*(для 1-4-х классов)* Участвуют команды по 8 человек от каждого класса (4 девочки и 4 мальчика). Интервал между командами —

**© ЮЗ ©**

3 м. Эстафета состоит из 8 этапов по 15 м. На каждом этапе обозначается линия старта. На этапах размещают­ся участники с соответствующим инвентарем и судьи-се­кундометристы. По сигналу старта включаются секун­домеры.

1-й этап — девочки, бег с прыжками через скакалку; 2-й — мальчики, многоскоки; 3-й — девочки, ведение боль­шого резинового мяча; 4-й — мальчики, бег с двумя кег­лями на ладонях; 5-й — девочки, бег, с теннисным мячом на ракетке в вытянутой руке; 6-й — мальчики, обводка футбольным мячом 5 булав, расставленных через 3 м; 7-й — девочки, езда на трехколесном велосипеде; 8-й — мальчики, гонки на педальных автомобилях.

За каждую ошибку (преждевременный старт, падение резинового или теннисного мяча, скакалки, булавы) ко­манде начисляются 3 штрафные секунды.

Состязания окончены. Пока жюри занято общим под­ведением итогов, команды строятся на поле стадиона. Зрители бурно приветствуют юных спортсменов. Мно­гие одержали свою первую победу. Жюри объявляет ре­зультаты. Победителям и призерам праздника «Веселые старты» вручаются призы, всем участникам — памятные медали. Под звуки спортивного марша ребята покидают поле стадиона.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

Эстафетных игр много. Ниже приводятся некоторые из них. Однако при организации игровых эстафет важно со­блюдать следующие правила:

1. Количество игроков в командах (в том числе маль­чиков и девочек) должно быть равное.
2. Впереди в колоннах стоят ребята меньшего роста, сзади — большего.

**■**

@ 104 ®

1. Забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает.
2. Раньше времени выбегать за линию старта (прини­мать эстафету) не разрешается.
3. Заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал.
4. Независимо от окончания игры одной командой, она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки.
5. Результат подводится по количеству завоеванных оч­ков. Для этого каждая команда перед началом игры по­лучает по 20 очков. Команда, закончившая первой, со­храняет это число, закончившая второй — получает 18 очков, третьей — 16 очков и т. д.
6. За каждую ошибку в ходе игры начисляется одно штрафное очко (судья при команде).
7. При подведении итогов игры определяется порядок окончания командами эстафеты и опрашиваются судьи. Штрафные очки команд высчитываются из того числа очков, которое сохранила команда к концу игры.

10. Побеждает команда, набравшая больше очков (не  
обязательно закончившая эстафету первой).

**Эстафета с передачей мяча**

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками — 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участ­ников — широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько, от 4 до 6, раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

В игре можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

@ 105 ©

Способы передачи мяча:

а) двумя руками сверху с наклоном назад, последний  
игрок, получив мяч, перекатывает его направляющему  
по полу между ног участников;

б) так же, обратно мяч передается из рук в руки внизу,  
между ногами;

в) двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами  
туловища.

**Эстафета с перебежкой**

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками — 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Последний игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед и, став впереди колонны, про­должает передачу мяча и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

а) двумя руками сверху;

б) двумя руками снизу (между ног);

в) двумя руками справа (слева).

**Эстафета «Посадка картошки»**

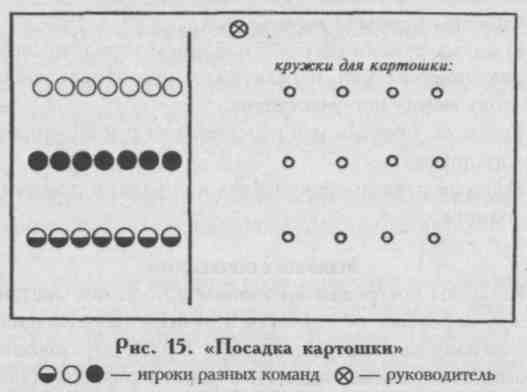
Играющие делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов. Интервалы в колоннах — полшага. Перед сто­ящими впереди проводится стартовая линия. На расстоя­нии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки (лунки) или кладутся маленькие обручи — по количеству картошки в каждом мешочке. Кружки находятся на расстоянии 1 шага один от другого (рис. 15).

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, на­полненному картофелем (по количеству кружков-лунок).



106

107



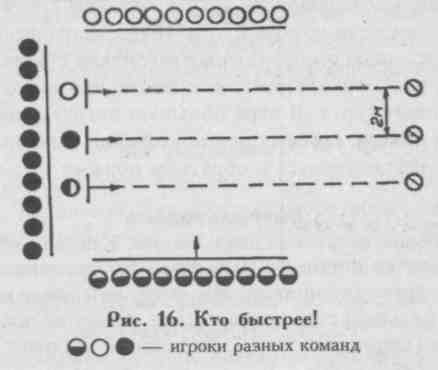
По сигналу преподавателя игроки с мешочками подбе­гают к своим кружкам (лункам) и кладут по одной кар­тошке в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бе­гут к своим кружочкам, собирают картошку в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т. д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны. Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок закон­чить раскладку картофеля, считается победительницей.

Если во время бега игрок уронил картошку, он должен поднять ее и положить в мешок и только тогда продол­жать игру.

Если при раскладке картошка не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продол­жать игру. Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. .Закончить раскладку и сбор картошки должны все игроки.

**Кто быстрее!**

Играющие делятся на 2-3 команды и выстраиваются по разным сторонам площадки. Обозначается стартовая



линия, на которую становится по одному игроку от каж­дой команды. В 15-20 шагах от каждой команды обозна­чен кружок, в который кладут палочку (рис. 16).

По команде руководителя «Марш!» игроки бегут к кружкам, берут палочки и стучат ими три раза по полу, кладут палочки в кружки и бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым — два очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая меньшее ко­личество очков.

**Поезда**

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

По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются 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 вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают пре-

108

109

пятствие. После поворота вокруг команды к ним присое­диняются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, ког­да вся команда, изображающая вагончики поезда (не рас­цепляя рук), финиширует, т. е. последний игрок пересе­чет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в ко­лоннах располагаются в обратном порядке.

**Встречная эстафета**

Играющие делятся на две команды. Каждая в свою оче­редь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим ко­манды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде «Марш!» они на­чинают бег.

Бегуны, 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. (рис. 17).

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пе­ребежки раньше.

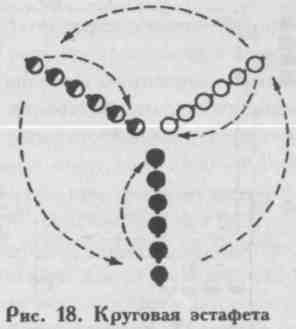
Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: играк, оказавшийся на противопо­ложной стороне, после передачи ему эстафеты снова бе­жит туда, откуда начинал бег.



Каждый игрок, перебежавший на противоположную по­ловину, отдает эстафету товарищу по команде и остает­ся на его месте. Заканчивается эстафета перебежкой пос­леднего игрока.

**Круговая эстафета**

Все играющие делятся на 3-5 команд и встают в сере­дине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеоб­разное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга явля­ется командой. Игроки, крайние от центра круга, дер­жат в правой руке эстафетную палочку. По сигналу ве­дущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его сторо­ны) мимо остальных «спиц» к своей и передают эста­фетную палочку ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги ближе к центру команды (рис. 18).



Все игроки делают полшага от центра. Получивший эс­тафетную палочку игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру ока-

110

111

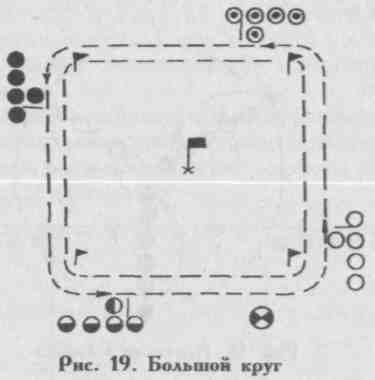
жется с краю и ему принесут эстафетную палочку, он под­нимает ее вверх, возвещая об окончании игры его коман­дой. По поднятой руке будет видно, кто закончил эстафе­ту раньше.

Правила запрещают во время обегания касаться сто­ящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

Эстафету по кругу, как и встречную эстафету, описан­ную выше, можно проводить с баскетбольным мячом.

**Эстафета «Большой круп»**

На четырех углах площадки ставятся флажки, а в цен­тре — большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от ли­нии старта (рис. 19).



От каждой команды вызываются к линии старта по од­ному бегуну. По сигналу они 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.

Руководитель следит за выполнением правил. Малые флажки обегают с наружной стороны. Последний в ко­манде игрок, прежде чем бежать к центральному фла­гу, должен обязательно обежать четвертый угловой фла­жок.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Предлагаемые комплексы гимнастических упражнений составлены для различных массовых спортивно-гимнас­тических выступлений и спортивных праздников школь­ников. Все они апробированы и могут оказать методи­ческую помощь всем, кто занимается подготовкой и про­ведением массовых спортивно-гимнастических выступ­лений школьников по программе «Старты надежд» и дру­гих физкультурно-спортивных праздников в школах и детских спортивно-оздоровительных лагерях. Несомнен­но, что при искренней заинтересованности и творческой фантазии многие руководители массовых спортивных праздников могут придумать свои, более зрелищные и ори­гинальные комплексы гимнастических упражнений.

То же можно сказать о музыкальном сопровождении и костюмах участников. Приведенное перед каждым комп­лексом упражнений музыкальное сопровождение можно

@ 112 ®

заменить новыми, более современными ритмами. Мы преднамеренно подробно не останавливаемся на оформ­лении костюмов участников при выполнении различных упражнений, считая это делом вкуса художника и руко­водителя каждого конкретного выступления.

Упражнения для ребят младшего школьного возраста

**Комплекс 1. Упражнения с мячами**

Дети выбегают на поле и строятся в колонны по 12 уча­стников в каждой. Интервал и дистанция между участни­ками — 2 м. Расчет колонн слева направо (в нечетных стоят девочки, в четных — мальчики). В руках у всех ре­бят резиновые мячи средней величины: у мальчиков — красные, у девочек — голубые. Музыкальное сопровож­дение: любая современная популярная музыка, желатель­но без слов.

Исходное положение — основная стойка, мяч внизу.

I. 1. Руки вперед. 2. Руки вверх. 3. То же, что на счет 1.  
4. Руки вниз. 5. Руки перед грудью. 6. То же, что на счет 2.  
7. Наклониться вперед, коснуться мячом земли. 8. Выпря­  
миться, мяч на грудь.

II. 1. Присед, мяч вперед. 2. Выпрямиться, мяч вниз.  
3. Присед, мяч на грудь. 4. То же, что на счет 2. 5. Девоч­  
ки: присед, мяч вниз; мальчики: основная стойка, мяч  
вверх. 6. Девочки: выпрямиться, мяч вверх; мальчики:  
присед, мяч вниз. 7. Девочки: присед, мяч вниз; мальчики:  
выпрямиться, мяч вверх. 8. Всем: прыжком стойка ноги  
врозь, мяч вверх.

III. 1. Наклон влево. 2. Основная стойка, мяч вверх.  
3. Наклон вправо. 4. То же, что на счет 2. 5-7. То же, что  
на счет 1-3. 8. Мяч вниз.

® 113 ®

IV. 1. Наклон вперед, положить мяч. 2. Выпрямиться,  
руки в стороны. 3. Наклон вперед. 4. То же, что на счет 2.  
5. То же, что на счет 3. 6. Выпрямиться, руки на пояс.  
7. То же, что на счет 3, но взять мяч. 8. Прыжком выпря­  
миться, мяч на грудь.

V. 1. Поворот (девочки — налево, мальчики — напра­  
во), мяч на грудь. 2-7. Подскоками поменяться местами с  
партнером и вернуться в исходное положение. 8. Основ­  
ная стойка, мяч вверх.

VI. 1. Наклон вперед, коснуться мячом земли. 2. Упор  
присев. 3. Выпрямить ноги. 4. То же, что на счет 2. 5. Маль­  
чики: выпрямиться, мяч вверх; девочки: упор присев, мяч  
вниз. 6. Поменять положение. 7. То же, что на счет 5. 8.  
Всем: выпрямиться, мяч вниз.

VII. 1. Мальчики: опуститься на правое колено; девоч­  
ки: мяч на грудь. 2. Мальчики: положить мяч на левое  
колено. 3-6. Девочки: обежать вокруг мальчиков (по ча­  
совой стрелке). 7-8. Мальчики: выпрямиться, приставить  
правую ногу, мяч вверху; девочки: повернуться кругом,  
мяч перед грудью.

VIII. 1-6. Подскоками поменяться местами с партне­  
ром, вернуться в исходное положение и выполнить пово­  
рот (девочки — направо, мальчики — налево). 7. Наклон  
вперед, положить мяч. 8. Выпрямиться, руки вверх. 1-6.  
Махи «согнутыми руками над головой. 7-8. Наклонить­  
ся вперед, взять мяч.

**Комплекс 2. Танцевальные упражнения**

После выполнения комплекса 1 дети перестраиваются в круги (в каждом круге по 12 девочек и 12 мальчиков), которые стоят парами лицом против часовой стрелки. Мальчики стоят внутри, девочки — снаружи круга. Му-

© 114 ©

зыкальное сопровождение: белорусский народный танец

«Бульба».

Исходное положение — мальчики и девочки берутся за руки, мяч придерживают сбоку снаружи.

I-II. 1-15. Шаги польки вперед. 16. Приставить ногу, повернуться лицом внутрь круга, мяч на грудь.

III-IV. 1-15. Шаги польки по кругу, поменяться 2 раза местами. 16. Встать лицом к основному направлению дви­жения, снова взяться за руки, мяч сбоку снаружи.

V-V1. 1-7. Шаги польки вперед. 8. Приставляя ногу, повернуться лицом внутрь круга, мяч впереди в согну­тых руках.

VII-VIII. 1^4. Девочки: выполнить 4 прыжка на месте, ударяя сверху своими мячами по мячам мальчиков; маль­чики: стоять на месте, держа мяч. 5-7. То же, что на счет 1-4, но выполнять наоборот. 8. Всем: поворот направо.

IX-X. 1-14. Шаги польки вперед (навстречу партнеру).

1. Прыжком присесть с поворотом внутрь, положить мяч.
2. Прыжком выпрямиться, руки на пояс.

XI. 1-6. Шаги польки на месте с разведением и сведе­  
нием. 7-8. Всем выполнить 3 хлопка в ладоши.

XII. 1. Хлопок в ладоши. 2. Хлопок в ладоши с партне­  
ром (правыми руками). 3. То же, что на счет 1. Здесь и  
далее девочки начинают движение с правой, а мальчики  
— с левой ноги. 4. Хлопок в ладоши с партнером (левыми  
руками), опустить руки вниз (девочкам взяться за юбоч­  
ки). 5-6. Девочки: полуприсед на левой йоге, правая скре­  
стно сзади; мальчики: наклонить голову вперед. 7. При-

© 115 ©

сед, взять мяч. 8. Выпрямиться с поворотом в основном направлении, мяч на грудь.

**Комплекс 3. Упражнения с цветами (бумажными, поролоновыми)**

Построение школьников перед выполнением упраж­нений — в разомкнутом строю. Интервал и дистанция между участниками — 2 м. Расположение девочек и маль­чиков такое же, как и в комплексе 2. Музыкальное сопро­вождение: «Дружат дети на планете» Ю. Чичкова.

Исходное положение — основная стойка, цветы внизу, в обеих руках.

I. 1. Руки в стороны. 2. Подняться на носки, руки вверх. 3. Опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4. Руки вниз. 5-7. То же, что на счет 1-3. 8. Руки к плечам.

П. 1. Присед на носках (колени врозь), руки в стороны. 2. Выпрямиться, руки к плечам. 3-4. То же, что на счет 1-2. 5. Наклон вправо, руки в стороны. 6. То же, что на счет 2. 7. Наклон влево, руки в стороны. 8. Выпрямиться, руки перед грудью.

1. 1. Полуприсед с полунаклоном вперед, левую ру­ку — вперед, правую — назад. 2-7. Пружинистые полу­приседы на каждый счет, со сменой положения рук. 8. Вып­рямиться, руки к плечам.
2. 1. Поворот налево, руки в стороны. 2. Вернуться в исходное положение. 3. То же, что на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что на счет 2. 5.Поворот (мальчики — налево, девочки — направо) лицом друг к другу. 6. То же, что на счет 2. 7. Поворот (мальчики — направо, де­вочки — налево) лицом друг к другу. 8. То же, что на счет 2.

© 116 ®

V. 1-3. Мальчики: сделать три шага вперед (начиная с  
левой ноги). 4. Приставить правую ногу, руки в стороны.  
5. Всем: соединить цветы вместе. 6. Руки в стороны.  
7. Соединить руки вместе. 8. Девочки: присед на левом  
колене, цветы в левой руке, правая рука над головой;  
мальчики: цветы в правой руке, левой взять девочку за  
правую руку.

VI. 1-7. Мальчики: начиная с левой ноги, обежать вок­  
руг девочек (против часовой стрелки). 8. Девочки: вып­  
рямиться.

1. 1. Девочки: присед; мальчики: стоять на месте. 2. Девочки: выпрямиться; мальчики: присед. 3-7. Смена положений. 8. Мальчики: выпрямиться и взять девочек за руки.
2. 1-4. Мелкими приставными шагами кружить про­тив часовой стрелки. 5-6. Поворот (мальчики — напра­во, девочки — налево). 7. Поднять цветы вверх (девочки — в правой руке, мальчики — в левой). 8. Полунаклон с полуприседанием (девочки — левая нога скрестносзади, мальчики — правая).

IX. 1-6. Выпрямиться, помахать цветами над головой.  
7-8. Вернуться в исходное положение.

**Комплекс 4. Упражнения с флажкам**

Перед выходом учащиеся построены в разомкнутые (на 2 м) колонны (в нечетных колоннах — девочки, в четных — мальчики). В каждой руке участники держат по флажку размером 30x40 см (девочки — белого цвета, мальчики — красного). С началом музыкального сопровождения пер­вая шеренга участников выбегает на свое место. За ней через 4 счета выбегает вторая шеренга и т. д. (интерваль-

© 117 @

ный выход). Музыкальное сопровождение: «Эх, хорошо!» И. Дунаевского.

Исходное положение — упор присев. После музыкаль­ной фразы ребята встают и начинают выполнять комп­лекс упражнений.

I. 1. Руки вперед. 2. Руки вверх. 3. То же, что на счет 1.

4. Руки вниз. 5. Левую руку в сторону, смотреть на ле­  
вую кисть. 6. Правую руку в сторону, смотреть на пра­  
вую кисть. 7. Левую руку за голову, смотреть вперед.  
8. Правую руку за голову.

II. 1. Левую руку вверх наружу, смотреть вверх. 2. Пра­  
вую руку вверх наружу. 3. Руки скрестно над головой  
(левая перед правой). 4. Руки в стороны книзу, упор при­  
сев, голову опустить. 5. Поднять голову, согнуть руки в  
стороны. 6. То же, что на счет 4. 7. Поднять голову, руки  
вперед. 8. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.

III. 1. Поворот туловища налево, выпад влево, правая  
рука вперед, левая назад. 2. Поворот туловища направо,  
руки в стороны. 3. То же, что на счет 1, но в другую сто­  
рону. 4. То же, что на счет 2, но в другую сторону.

1. Левую ногу в сторону на носок, наклон влево; правую полусогнутую руку вверх, левая полусогнутая внизу.
2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 7. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 8. Приставить левую ногу, руки вверх.

IV. 1. Круг левой рукой внутрь. 2. Круг правой рукой  
внутрь. 3. Присед, руки в стороны. 4. Выпрямиться, руки  
вверх. 5. Дугами наружу руки в стороны книзу, полупри­  
сед с полунаклоном вперед, колени врозь, руки назад кни­  
зу (ладонями вверх) — «старт пловца». 6. Выпрямиться,  
руки вверх наружу. 7. Круг обеими руками внутрь.  
8. Опустить руки через стороны вниз, основная стойка.

**I**

© **118** ©

V. 1. Девочки: присед, руки в стороны, голову опустить;  
мальчики: руки через стороны вверх наружу, смотреть  
вверх. 2. Девочки: исходное положение то же, что на счет  
1 у мальчиков; мальчики: то же, что на счет 1 у девочек.  
3. То же, что на счет 1. 4. Прыжком стойка ноги врозь,  
руки вниз.5. Выпад влево, руки вперед. 6. Приставить  
левую ногу, руки вниз. 7. То же, что на счет 5, но в дру­  
гую сторону. 8. То же, что на счет 6.

VI. 1. Дугой книзу, левая рука вправо. 2. Руки в сторо­  
ны. 3. Дугой книзу, правая рука влево. 4. То же, что на  
счет 2. 5. Наклон вперед, руки вперед. 6. Выпрямиться,  
руки вниз. 7. Наклон назад, руки в стороны. 8. Выпря­  
миться, руки вниз.

**VII.** 1. Руки на пояс. 2. Полуприсед. 3. Прыжком пово­  
рот налево кругом. 4. Руки в стороны. 5. Руки на пояс.  
6. То же, что на счет 2. 7. То же, что на счет 3. 8. Руки в  
стороны.

**VIII.** 1. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх.  
2. Основная стойка. 3. То же, что на счет 1, но другой  
ногой. 4. Прыжком упор присев. 5. Выпрямиться, руки в  
стороны. 6. Наклон вперед, руки вперед. 7. Выпрямиться,  
руки вверх. 8. Руки через стороны вниз.

**Комплекс 5. Упражнения с предметами**

Комплекс упражнений можно выполнять на спортивной площадке в пионерском лагере. Интервал и дистанция меж­ду участниками — 2 м.

**Упражнения в сомкнутых шеренгах**

Исходное положение — обруч внизу в правой руке.

I. 1. Повернуть обруч налево. 2. Присед. 3. Взять левой рукой обруч снизу. 4. Взять правой рукой свой и сосед-

© **119** ©

ний (справа) обручи. 5. Выпрямиться с поворотом напра­во, обруч вверх горизонтально. 6. Присед с поворотом на­право, обруч вниз. 7-8. То же, что на счет 5-6, но в дру­гую сторону.

**II.** 1-2. Последовательное волнообразное поднимание флангов шеренг: подняться четырем (1-4-й) участницам, стоящим на обоих флангах. 3-4. То же, что на счет 1-2, но встают следующие четыре (5-8-я) участницы, а преды­дущие поднимают обруч вверх. 5-6. То же, что на счет 1-2, но встают следующие четыре (9-12-я) участницы, а предыдущие приседают (1-4-е) и поднимают обруч вверх (5-8-е). 7-8. Продолжение «волны»; всем: присед, обруч перед собой.

Ш. 1-2. Нечетные шеренги: выпрямиться, обруч вверх. 3-4. Нечетные шеренги: присед, обруч вверх; четные: выпрямиться. 5-6. То же, что на счет 1-2. 7-8. То же, что на счет *Ъ-4* (присед спиной к трибунам).

**IV.** 1-2. Выпрямиться с поворотом налево кругом (8-я и  
7-я шеренги). 3-4. То же, что на счет 1-2, но для 6-5-й  
шеренг. 5-6. То же, что на счет 1-2, но для 4-3-й шеренг.  
7-8. То же, что на счет 1-2; всем: присесть лицом к трибу­  
нам.

V. 1-2. Всем: выпрямиться с поворотом направо, обруч  
вниз. 3-4. Всем: присед с поворотом направо, обруч вниз.  
5. Всем: выпрямиться, обруч вверх. 6. Всем: присед, об­  
руч вниз. 7. То же, что на счет 5. 8. Всем: выпрямиться,  
обруч перед собой. Перестроение в окружности.

**Упражнения в окружностях**

Исходное положение — присед лицом внутрь круга. Хват обруча такой же, как для упражнения в сомкнутых шеренгах.

**I**

@ 120 ©

I. 1. Выпрямиться с поворотом направо, обруч вверх горизонтально. 2. Присед с поворотом направо, обруч вниз. 3. То же, что на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что на счет 2, но в другую сторону. 5-6. То же, что на счет 1-2. 7. Выпрямиться, обруч перед собой. 8. Присед, обруч вниз.

П. 1-2. Левой (по отношению к трибунам) половине круга выпрямиться. 3-4. Левой половине присесть, пра­вой выпрямиться. 5-6. То же, что на счет 1-2. 7-8. То же, что на счет 3-4, всем: упор присев.

1. 1-8. Последовательное, волнообразное выпрямле­ние и приседание в окружностях; обруч перед собой и вверх.
2. 1-8. Продолжение волнообразных движений в ок­ружностях. Перестроение на уход.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕБЯТ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Комплекс 6. Упражнения типа зарядки**

Интервал и дистанция — 2 м. Музыкальное сопровож­дение: «Зарядка» А. Пахмутовой.

Исходное положение — основная стойка.

I. 1. Руки в стороны. 2. Руки к плечам. 3. Руки вверх (ладонями наружу). 4. Руки через стороны вниз. 5. Полу­присед, руки -вперед. 6. Выпрямиться, дугами книзу руки через стороны вверх (ладонями вперед). 7. Наклон впе­ред. 8. Упор присев.

II. 1. Выпрямиться, левую ногу в сторону на носок, руки через стороны вверх. 2. Приставляя ногу, упор присев,

© 121 ©

руки через стороны вниз. 3. То же, что на счет 1, но дру­гой ногой. 4. Приставить правую ногу, руки в стороны.

5. Согнуть левую руку за голову, смотреть на кисть пра­  
вой руки. 6. То же, что на счет 5, сменив положение рук.  
7. Руки в стороны. 8. Руки вверх.

1. 1. Присед колени врозь, руки в стороны книзу (ла­донями назад), голову опустить. 2. Поднять голову, по­вернуть руки ладонями вперед. 3. То же, что на счет 1. 4. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны. 5. Наклон влево, руки на пояс. 6. Выпрямиться, руки в стороны. 7. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 8. Выпрямить­ся.
2. 1. Поворот туловища налево, руки на пояс. 2. По­ворот туловища направо, стойка ноги врозь, руки в сто­роны. 3. То же, что на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что на счет 2, но в другую сторону. 5. Выпад влево, руки вниз-скрестно (левая перед правой), голову опустить.

6. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 7. То же, что на  
счет 5, но в другую сторону, сменив положение рук. 8. То  
же, что на счет 6.

1. 1. Прыжок с поворотом налево, основная стойка. 2. Упор присев. 3. Упор лежа. 4. Упор лежа на бедрах. 5-6. Упор стоя согнувшись. 7. То же, что на счет 2. 8. Вып­рямиться, основная стойка.
2. 1. Прыжком поворот направо. 2. Упор присев. 3. Упор лежа, ноги врозь. 4. То же, что на счет 2. 5. Упор стоя. 6. Выпрямиться, руки через стороны вверх (ладонями впе­ред). 7. Руки на пояс. 8. То же, что на счет 2.

VII. 1. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.  
2. Руки через стороны вверх (ладонями вперед). 3. Наклон  
вперед, коснуться ладонями голеностопных суставов.  
4. Выпрямиться, руки на пояс. 5. Присед колени врозь, руки

®- 122 ©

в стороны. 6. То же, что на счет 4. 7. Наклон вперед. 8. Прыжком основная стойка.

VIII. 1. Прыжком стойка ноги врозь, руки вверх. 2. Прыжком основная стойка. 3. То же, что на счет 1, но руки в стороны. 4. То же, что на счет 2. 5-7. Начиная с левой ноги 3 шага на месте. 8. Приставить правую ногу, основная стойка.

**Комплекс 7. Упражнения типа зарядки**

Интервал и дистанция — 3 м. Музыкальное сопровож­дение «Зигзаги» А. Пахмутовой.

I. 1. Руки в стороны. 2. Согнуть руки в стороны, паль­цы сжаты в кулаки. 3. Руки вверх, смотреть на кисти. 4. Руки через стороны вниз. 5. Левую ногу в сторону на но­сок, левую руку в сторону, смотреть на кисть. 6. Приста­вить ногу, руку опустить. 7. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 8. То же, что на счет 6.

П. 1. Мальчики: руки вверх (ладонями наружу), девоч­ки: упор присев. 2. Мальчики и девочки: поменять исход­ное положение. 3. То же, что на счет 1. 4. Девочки: выпря­миться, руки вверх ладонями наружу. 5. Наклон вперед. 6. Полуприсед, руки в стороны. 7. Выпрямиться, руки вверх. 8. Руки через стороны вниз.

III. 1. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.  
2. Выпрямиться, руки на пояс. 3. Наклон назад, руки в  
стороны (ладонями кверху). 4. То же, что на счет 2, но  
руки вниз. 5. Левую ногу в сторону на носок, руки через  
стороны вверх. 6. Приставить ногу, руки вниз. 7. То же,  
что на счет 5, но другой ногой. 8. Приставить ногу, руки  
через стороны вниз, упор присев.

IV. 1. Выпрямиться, левую ногу назад на носок. 2. При­  
ставить ногу, упор присев. 3. То же, что на счет 1, но дру-

© 123 ®

гой ногой. 4. Упор присев. 5. Левую ногу в сторону на носок, смотреть прямо. 6. Приставить ногу, голову опус­тить. 7. То же, что на счет 5, но другой ногой. 8. Упор присев, голову опустить.

V. 1. Выпрямиться, основная стойка. 2. Прыжком стой­  
ка ноги врозь, руки в стороны. 3. Поворот туловища на­  
лево, выпад левой ногой, руки вперед (правая дугой кни­  
зу). 4. То же, что на счет 2. 5. То же, что на счет 3, но в  
другую сторону. 6. То же, что на счет 2. 7. Прыжком ос­  
новная стойка, руки в стороны. 8. Руки вниз.

VI. 1. Упор присев. 2. Выпрямиться, руки на пояс. 3. Мах  
левой ногой в сторону, руки вверх. 4. Приставить ногу,  
руки на пояс. 5. То же, что на счет 3, но другой ногой. 6.  
То же, что на счет 4, но руки вниз. 7. Руки в стороны. 8.  
То же, что на счет 1.

УП. 1. Прыжком стойка ноги врозь. 2. Руки в стороны. 3. Присед, руки в стороны. 4. Выпрямиться, руки на пояс. 5. Наклон вперед. 6. Полуприсед, руки вперед. 7. То же, что на счет 4. 8. Прыжком ноги вместе, руки вниз.

УП1. 1. Шаг левой на месте, левую руку к плечу. 2. То же, что на счет 1, но другой ногой и рукой. 3. Шаг левой на месте, левую руку вверх. 4. То же, что на счет 3, но другой ногой и рукой. 5-7. Три хлопка в ладоши над го­ловой (руки согнуты). 8. Руки через стороны вниз, основ­ная стойка.

**Комплекс 8. Упражнения типа зарядки**

Интервал и дистанция — 2 м. Музыкальное сопровожде­ние: «Вместе весело шагать« В. Шаинского.

Исходное положение — основная стойка.

I. 1. Руки к плечам. 2. Руки вверх ладонями наружу. 3. То же, что на счет 1. 4. Руки через стороны вниз. 5. При-

© 124 ©

сед колени врозь, руки в стороны. 6. Основная стойка.

7. То же, что на счет 5. 8. То же, что на счет 6.

П. 1. Наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх. 2. Основная стойка. 3. То же, что на счет 1, но в другую сторону, сменив положение рук. 4. То же, что на счет 2. 5. Наклон вперед, коснуться пальцами голеностопных су­ставов (ладони соединены). 6. Выпрямиться, основная стойка. 7. То же, что на счет 5. 8. То же, что на счет 6.

1. 1. Упор присев. 2. Упор лежа. 3. Согнуть руки. 4. Выпрямить руки. 5. То же, что на счет 3. 6. То же, что на счет 4. 7. Упор присев на левой ноге, правую в сторо­ну на носок. 8. Поворот направо в сед.
2. 1-2. Упор лежа сзади. 3-4. Сед. 5-6. То же, что на счет 1-2. 7-8. То же, что на счет 3-4.

V. 1. Согнуть ноги. 2. Выпрямить ноги. 3-6. То же, что  
на счет 1-2. 7-8. Поворот налево, упор лежа на бедрах.

VI. 1-2. Упор лежа согнувшись («домик»). 3-4. Упор  
лежа на бедрах. 5-6. То же, что на счет 1-2. 7. Упор лежа.

8. Упор присев.

1. 1. Прыжком (с поворотом направо) стойка ноги врозь, руки в стороны. 2. Дугами книзу руки вверх (хлоп­ком соединить ладони). 3. Наклон вперед. 4. Выпрямить­ся, ладони соединены. 5. То же, что на счет 3. 6. Прыжком выпрямиться, руки вверх, ладони соединены. 7. «Старт пловца». 8. Выпрямиться, руки вверх ладонями вперед.
2. 1. Мах правой ногой вперед, руками коснуться го­лени. 2. Вернуться в и. п. 3. То же, что на счет 1, но другой ногой. 4. То же, что на счет 2. 5. «Старт пловца». 6. Упор присев. 7. Выпрямиться, руки через стороны вверх, хло­пок в ладоши над головой. 8. Руки через стороны вниз, основная стойка.

® 125 ©

**Комплекс 9. Упражнения с гимнастическими палками для мальчиков**

Выход — строевым шагом под марш, палку к правому плечу. Музыкальное сопровождение: «Дважды два — че­тыре» В. Шаинского.

Исходное положение — основная стойка, палка внизу.

I. 1. Палку вперед. 2. Палку вниз. 3. Палку вверх. 4. То  
же, что на счет 2. 5. Присед колени врозь, палку вверх.

1. Разгибая ноги, наклон вперед, палкой коснуться земли.
2. Полуприсед, палку на грудь. 8. Выпрямиться, палку вверх.

II. 1. Левую ногу в сторону на носок. 2. Выпад влево,  
палку на голову влево, смотреть влево. 3. Встать на пра­  
вую ногу, левую в сторону на носок, палку вверх. 4. При­  
ставить левую ногу. 5. То же, что на счет 1, но другой  
ногой. 6. То же, что на счет 2, но в другую сторону. 7. То  
же, что на счет 3, но другой ногой. 8. То же, что на счет 4.

Ш. 1. Полуприсед колени врозь, палку на грудь (левым концом кверху). 2. Выпрямиться, палку вверх горизон­тально. 3. То же, что на счет 1, но палку другим концом кверху. 4. То же, что на счет 2. 5. Поворот туловища на­лево, палку на грудь (хват на ширине плеч). 6. То же, что на счет 4. 7. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 8. Руки вверх.

1. 1. Согнуть левую ногу вперед, руки вниз; коснуть­ся палкой колена левой ноги. 2. Приставить левую ногу, палку вверх. 3. То же, что на счет 1, но другой ногой. 4. То же, что на счет 2: 5. Палку за голову. 6-7. Два пружи­нящих наклона вперед прогнувшись. 8. Прыжком стойка ноги врозь, палку вверх.
2. 1. Выпад влево, палку за голову вправо. 2. Разгибая левую ногу, стойка ноги врозь, палку вверх. 3. То же, что

® 126 ®

на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что на счет 2.

5. Наклон вперед, палку положить. 6. Выпрямиться, руки  
в стороны. 7. Наклон вперед, взять палку (хват на шири­  
не плеч). 8. Прыжком выпрямиться, основная стойка, пал­  
ку вверх.

VI. 1. Упор присев, положить палку. 2. Упор лежа на бедрах. 3. Упор присев, взять палку. 4. Выпрямиться, пал­ку вверх. 5. Полуприсед колени врозь, палку за голову.

6. Наклон вперед. 7. Сед на пятках, палку на грудь.  
8. Сед на коленях, палку вверх.

УЛ. 1. Сед на пятках с наклоном вперед. 2. То же, что на счет 1. 3. Стойка на коленях, палку вверх. 4. Палку вниз. 5. Левую ногу в сторону на носок, палку вверх. 6. Приставить ногу, палку вниз. 7. То же, что на счет 5, но другой ногой. 8. То же, что на счет 6.

УШ. 1. Стойка на правом колене, левую согнутую ногу вперед, палку на грудь. 2. Выпрямиться, приставляя пра­вую ногу. 3. Шаг левой ногой назад, палку вверх. 4. При­ставить ногу, палку на грудь. 5. Прыжком стойка ноги врозь, палку вверх. 6. Прыжком основная стойка, палку вниз. 7. Палку к правому плечу, сохраняя хват левой ру­кой. 8. Левую руку через сторону вниз, основная стойка.

**Комплекс 10. Упражнения с гимнастическими палками**

Интервал и дистанция между участниками — 2 м. Гим­настические палки окрашены в красный цвет. Музыкаль­ное сопровождение: «Чей загар сильнее» В. Шаинского.

Исходное положение — основная стойка, палка внизу.

1.1. Поднимаясь на носки, палку вперед. 2. Палку вверх. 3. Палку вперед. 4. Палку на грудь. 5. Поворот тулови­ща направо, палку вперед вертикально (левая рука

® 127 ®

сверху). 6. Поворот туловища налево, палку на грудь. 7. То же, что на счет 5, но в другую сторону, поменяв положение рук. 8. Поворот туловища направо, отставляя правую ногу, стойка ноги врозь, палку вниз.

II. 1. Палку на грудь. 2. Приставляя правую ногу, пал­ку вверх. 3. Палку вперед. 4. То же, что на счет 1. 5. С поворотом туловища направо палку вперед вертикально (левая рука сверху). 6. С поворотом туловища налево палку на грудь. 7. То же, что на счет 5, но в другую сто­рону, сменив положение рук. 8. С поворотом туловища направо, отставляя правую ногу, стойка ноги врозь, пал­ку вниз.

Ш. 1. Палку на грудь. 2. Приставляя правую ногу, пал­ку вверх. 3. Мах правой ногой вперед, палку вперед. 4. То же, что на счет 2. 5. То же, что на счет 3, но другой ногой. 6. То же, что на счет 2. 7. Полуприсед, палку впе­ред. 8. Выпрямиться, основная стойка, палку вверх.

IV. 1. Палку к плечу влево. 2. Палку к плечу вправо.

1. Мах правой ногой в сторону, палку к плечу влево.
2. Приставляя правую ногу, палку к плечу вправо. 5. То же, что на счет 1. 6. То же, что на счет 3, но другой ногой. 7. Приставляя левую ногу, палку к плечу влево. 8. Палку на грудь.

V. 1. Наклон вперед, положить палку к ногам. 2. Вып­  
рямиться, руки вверх ладонями наружу. 3. Согнуть руки  
в стороны (пальцы сжаты в кулаки). 4. Руки вверх ладо­  
нями наружу. 5. Круг руками наружу. 6. Дугами наружу  
руки вниз, хлопок ладонями по бедрам. 7. Дугами нару­  
жу руки вверх, хлопок в ладоши над головой. 8. Присед,  
дугами наружу руки вниз, голову опустить.

VI. 1. Поднять голову. 2. Упор лежа. 3. Упор лежа на  
бедрах, ноги врозь. 4. То же, что на счет 2. 5. Упор лежа.

© 128 ®

ноги врозь. 6. То же, что на счет 2. 7. Упор присев, взять палку. 8. Выпрямиться, палку вниз.

VII. 1-2. Поворот (первые номера — направо, вто­  
рые — налево). 3-4. Шаг вперед с левой (правой) ноги.  
5-6. Поворот в основном направлении (к зрителям).  
7. Упор присев, голову опустить. 8. Поднять голову.

VIII. 1. Правую ногу в сторону на носок. 2. Приста­  
вить ногу, упор присев. 3. То же, что на счет 1, но другой  
ногой. 4. То же, что на счет 2. 5-6. Поднимаясь на носки,  
палку вверх. 7. Палку на грудь. 8. Палку вниз.

IX. 1. Палку вперед. 2. Палку вверх. 3. Палку к право­  
му плечу. 4. Дугой наружу левая рука вниз. 5-7. Три шага  
на месте, начиная с левой ноги. 8. Приставить правую  
ногу.

— 3 м. Пахму-

**Комплекс 11. Упражнения без предметов для девочек среднего школьного возраста**

Интервал и дистанция между участницами Музыкальное сопровождение: «Робинзониада» А товой.

Исходное положение — основная стойка.

I. 1. Руки вперед. 2. Руки в стороны. 3. Руки вверх. 4. Руки за голову. 5. Полуприсед с полуповоротом напра­во. 6. Выпрямиться с полуповоротом налево, руки за го­лову. 7. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 8. То же, что на счет 6, но в другую сторону.

П. 1. Прыжком поворот направо. 2. Полуприсед, руки вперед. 3. Выпрямиться, руки вниз. 4. То же, что на счет 1, но в другую сторону. 5-8. То же, что на счет 1-4.

Ш. 1. Левую ногу в сторону на носок, руки перед грудью (пальцы сцеплены в «замок«). 2. Руки вверх. 3. Наклон вле-

@ 129 @

во. 4. Приставить левую ногу, дугами наружу руки вниз. 5. То же, что на счет 1, но другой ногой. 6. То же, что на счет

2. 7. То же, что на счет 3, но в другую сторону. 8. То же, что  
на счет 4.

IV. 1. Наклон вперед. 2. Упор присев, смотреть прямо.

3. Опустить голову. 4. Поднять голову. 5. Упор стоя со­  
гнувшись. 6. То же, что на счет 2. 7. Выпрямляясь, под­  
няться на носки, руки в стороны. 8. Руки вверх.

V. 1. Опуститься на всю стопу, правую руку за голову.

1. Левую руку за голову (пальцы сцеплены в «замок»).
2. Руки вверх (пальцы в «замке»). 4. Руки за голову. 5. Левую руку через сторону вниз. 6. Правую руку через сторону вниз. 7. Хлопок в ладоши над головой. 8.. Руки через стороны вниз.

VI. 1-2. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки в  
стороны и вверх. 3-6. Поворот переступанием налево на  
360°. 7-8. Руки за голову, прогнуться.

VII. 1. Прыжком полуприсед на левой ноге, правая впе­  
ред на пятку, руки в стороны (ладонями кверху). 2. Прыж- •  
ком подняться на носки, руки на пояс. 3. То же, что на  
счёт 1, но поменять положение ног. 4. То же, что на счет 2.  
5-8. То же, что на счет 1-4.

Упражнения для ребят младшего и среднего школьного возраста

**Комплекс 12. Упражнения типа зарядки**

Интервал и дистанция — 2 м. Исходное положение — основная стойка.

I. 1. Руки вперед. 2. Руки перед грудью. 3. Руки вверх.

4. Дугами наружу руки вниз. 5. Левую руку в сторону,

**5. физкультура**

© 130 ©

повернуть голову налево. 6. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 7. Присед, руки в стороны книзу, ладо­ни назад. 8. Опустить голову.

П. 1. Поднять голову, ладони вперед. 2. Опустить голо­ву, ладони назад. 3. То же, что на счет 1. 4. Упор присев, голову опустить. 5. Выпрямиться, руки перед грудью.

6. Руки вверх наружу, смотреть прямо. 7. Дугами внутрь  
руки в стороны. 8. Прыжком стойка ноги врозь, руки на  
пояс.

Ш. 1. С поворотом туловища налево выпад левой но­гой. 2. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 3. То же, что на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что на счет 2, но руки в стороны. 5. Присед на левой ноге, руки перед гру­дью. 6. То же, что на счет 4. 7. То же, что на счет 5, но другой ногой. 8. Стойка ноги врозь, дугами книзу руки вверх.

*TV.* 1. Прыжком упор присев, голову опустить. 2. Прыж­ком выпрямиться, руки на пояс. 3. Мах левой ногой в сто­рону, руки в стороны (смотреть на кисть левой руки). 4. Приставить ногу, руки вниз. 5. То же, что на счет 3, но в другую сторону. 6. Приставить правую ногу, руки на пояс. 7. Руки в стороны. 8. Руки через стороны вверх.

V. 1. Упор присев, дугами вперед руки вниз. 2. Выпря­  
миться, левую ногу назад на носок, руки вверх-наружу  
(ладонями вперед). 3. Упор присев. 4. То же, что на счет 2,  
но другой ногой. 5. «Старт пловца». 6. Руки вперед.

1. Выпрямляясь, руки вверх наружу (ладонями наружу).
2. Руки в стороны.

VI. 1. Круг левой рукой книзу. 2. Круг правой рукой  
книзу. 3. Присед, руки в стороны книзу, голову опустить.  
4. Повернуть ладони вперед, голову поднять. 5. Руки впе­  
ред. 6. Выпрямиться, дугами книзу руки в стороны.

**I**

© 131 ©

1. Согнуть руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки).
2. Руки вверх.

VII. 1. Наклон вперед. 2. Выпрямиться, руки на пояс.  
3. Наклон назад. 4. Полуприсед, руки в стороны. 5. Прыж­  
ком поворот налево кругом в стойку ноги врозь, руки на  
пояс. 6. Прыжком упор присев. 7. То же, что на счет 5, но  
руки в стороны. 8. Руки на пояс.

VIII. 1. Прыжком полуприсед на левой ноге, правая впе­  
ред на носок, руки в стороны книзу (ладонями кверху),  
смотреть налево. 2. Прыжком выпрямиться и подняться  
на носки, руки на пояс. 3. То же, что на счет 1, поменяв  
положение ног. 4. То же, что на счет 1. 5. Прыжком стойка  
ноги врозь, руки вперед. 6. Прыжком основная стойка,  
руки в стороны. 7. То же, что на счет 5, но хлопок в ладо­  
ши над головой. 8. Прыжком основная стойка.

**Комплекс 13. Упражнения типа зарядки**

Интервал и дистанция между участниками — 2 м. Му­зыкальное сопровождение.

Исходное положение — основная стойка.

I. 1. Руки вперед. 2. Руки вверх. 3. Руки перед грудью.  
4. Руки вниз. 5. Правую руку в сторону. 6. Левую руку в  
сторону. 7. Полуприсед, хлопок в ладоши над головой  
(руки прямые). 8. Выпрямиться, руки в стороны.

II. 1. Выпад вправо, руки вперед. 2. Толчком разгибая  
правую ногу, приставить ее к левой, руки в стороны.  
3. То же, что на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что  
на счет 2. 5. Правую руку вперед. 6. Левую руку вперед.  
7. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны. 8. Дуга­  
ми книзу руки перед грудью.

Ш. 1. Поворот туловища направо, руки на пояс. 2. По­ворот туловища налево, руки перед грудью. 3. То же, что

© 132 ©

на счет 1, но в другую сторону. 4. То же, что на счет 2, но в другую сторону. 5. Прыжком основная стойка, руки в стороны. 6. Присед, руки вперед. 7. Выпрямиться, руки в стороны. 8. Руки вверх.

IV. 1. Выпад вправо, левую руку за голову, правую в  
сторону. 2. Приставить правую ногу, руки вверх. 3. То  
же, что на счет 1, но в другую сторону, сменив положение  
рук. 4. Приставить левую ногу, руки вверх ладонями на­  
ружу. 5. Присед, руки в стороны-книзу. 6. Выпрямиться,  
руки вверх наружу. 7. Наклон вперед. 8. Выпрямиться,  
руки на пояс.

V. 1-2. Поднимаясь на носки, дугами наружу руки  
. вверх, ладони соединить. 3-4. Опускаясь на всю стопу,

руки на пояс. 5. Руки в стороны. 6. Полуприсед, колени вместе, хлопок ладонями по бедрам. 7. Выпрямиться, руки на пояс. 8. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI. 1. С поворотом туловища направо выпад правой  
ногой, руки вперед (левая дугой книзу). 2. Поворот туло­  
вища налево, руки в стороны (левая дугой книзу). 3. То  
же, что на счет 1, но в другую сторону, поменяв положе­  
ние рук. 4. То же, что на счет 2, но в другую сторону,  
поменяв положение рук. 5. Прыжком упор присев. 6. Упор  
лежа на бедрах. 7. То же, что на счет 6, ноги врозь. 8. Упор  
присев.

VII. 1. Правую ногу в сторону на носок, руки вперед.  
2. Приставить ногу, руки вниз, упор присев. 3. То же, что  
на счет 1, но другой ногой. 4. То же, что на счет 2. 5. Вып­  
рямиться, руки вверх-наружу. 6. Полуприсед с полуна­  
клоном вперед, руки за голову. 7. Выпрямиться, руки  
вверх наружу. 8. Руки вниз.

VIII. 1-3. Три шага на месте, начиная с левой ноги.  
4. Приставить правую ногу, руки в стороны. 5. Руки че­  
рез стороны вверх, хлопок в ладоши над головой. 6. Руки

© 133 ©

через стороны вниз, хлопок ладонями по бедрам. 7 . То же, что на счет 5. 8. То же, что на счет 6, основная стойка.

**Комплекс 14. Упражнения типа зарядки для ребят младшего и среднего школьного возраста**

Интервал и дистанция между участниками — 2 м. Му­зыкальное сопровождение: любой вальс.

Исходное положение — упор присев. Вступление. Всем выпрямиться.

I. 1. Девочки — левую, мальчики — правую ногу в сто­  
рону на носок, руки через стороны вверх. 2. Всем: упор  
присев. 3. То же, что на счет 1, но другой ногой. 4. То же,  
что на счет 2. 5. Девочки — левую, мальчики — правую  
руку в сторону. 6. Сменить положение рук. 7. Всем: руки  
в стороны. 8. Всем: руки вверх.

II. 1. Всем: присед, руки вниз, голову наклонить. 2. Де­  
вочки: поднять голову. 3. Девочки: опустить голову; маль­  
чики: поднять голову. 4. То же, что на счет 3, но поменять  
положение головы. 5. Всем: выпрямиться, наклоняясь и  
отводя ногу в сторону на носок (девочки — левую, маль­  
чики — правую). 6. Упор присев. 7. То же, что на счет 5,  
поменяв положение ног. 8. Основная стойка, руки на пояс.

Ш. 1. Поворот: девочки — налево, мальчики — напра­во, руки в стороны. 2. Приставить ногу, руки на пояс. 3. Присед, руки вперед. 4. Подняться на носки, руки на­зад. 5. То же, что на счет 3. 6. Выпрямиться, руки вниз. 7. Поворот: Девочки — направо, мальчики — налево, руки вверх-скрестно. 8. То же, что на счет 2, но руки через сто­роны вниз.

IV. 1. Прыжком поворот: девочки — налево, мальчи­ки— направо. 2. Всем: упор присев. 3. Выпрямиться, руки

® 134 ®

назад. 4. То же, что на счет 2. 5-6. То же, что на счет 3-4. 7. Выпрямиться, руки на пояс. 8. Прыжком поворот: де­вочки — направо, мальчики — налево, руки вверх.

1. 1. Девочки — левую, мальчики — правую руку в сторону. 2. Всем: руки в стороны. 3. Руки вниз-скрестно. 4. То же, что на счет 2. 5. Руки вверх-скрестно. 6. То же, что на счет 2. 7. Руки к плечам. 8. Упор присев.
2. 1. Прыжком выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны. 2. Прыжком упор присев. 3-4. То же, что на счет 1-2. 5. Выпрямиться, руки на пояс. 6. Руки вверх-наружу. 7. Руки в сторону книзу. 8. Руки вниз.

VII. 1^4. Скрестные движения согнутыми руками над  
головой. 5. Девочки: полуприсед, правая нога сзади; маль­  
чики: наклон головы вперед; всем: руки в стороны-книзу.  
6. Девочки: выпрямиться; мальчики: поднять голову, руки  
вниз. 7-8. Поворот кругом.

VIII. 1-8. Перестроение.

**Комплекс 15. Упражнения с шестами для юношей старшего школьного возраста**

Участники (по 5 человек на каждый шест) располага­ются в шахматном порядке. Интервал и дистанция — 4 м. Расчет пятерок — слева направо.

Исходное положение — основная стойка, шест внизу.

I. 1-2. Шест вперед. 3-4. Шест вверх. 5-6. Шест на  
грудь. 7-8. Шест вниз.

II. 1. Шаг влево, шест вперед. 2. Шест вверх. 3-4. На­  
клон вперед с последующим выпрямлением, круг руками  
влево. 5-6. Наклон вперед с последующим выпрямлени­  
ем, круг руками вправо. 7. Шест" на голову. 8. Приста­  
вить левую ногу, шест вниз.

© 135 ®

III. 1. Шест вверх. 2-3. Два пружинящих наклона впе­  
ред, шест у голеностопных суставов. 4. Выпрямиться,  
шест вверх. 5-6. Полуприсед колени врозь, шест вперед.

7. То же, что на счет 4. 8. Шест вниз.

1. 1-2. Шаг влево, круг руками вправо. 3-4. Шаг впра­во, круг руками влево. 5. Дугами влево, круг руками вле­во. 6. То же, что на счет 5, но в другую сторону. 7-8. Ду­гами книзу руки вниз.
2. 1. Присед, шест вниз. 2. Перехват правой в хват сни­зу. 3. Выпрямиться с поворотом налево, шест вверх. 4. Приставить правую ногу, шест на правое плечо. 5. Шест на левое плечо. 6. Шест на правое плечо. 7. Шест вверх.

8. Левую руку на пояс.

VI. 1-2. Круг правой рукой вперед. 3-4. Наклон впе­  
ред с последующим выпрямлением, круг правой рукой  
вперед. 5-6. Два быстрых круга вперед согнутой правой  
рукой. 7. Поворот направо, круг правой рукой влево.  
8. Приставить левую ногу, шест вверх (перехват левой в  
хват сверху).

VII. 1. Присед, шест вниз. 2. Перехват правой в хват  
сверху. 3-4. Нечетные шеренги поднимают правый и опус­  
кают левый конец шеста (с соответствующим приседа­  
нием или подниманием участков); четные выполняют то  
же в другую сторону. 5-6. Поменять положение шеренг.  
7-8. Всем: основная стойка, шест вверх.

VIII. 1. Нечетные: основная стойка, шест вверх; чет­  
ные: присед, шест вниз. 2. Поменять положение шеренг.  
3. То же, что на счет 1. 4-7. Всем: прыжком стойка ноги  
врозь, руки вверх наружу. 8. Прыжком основная стойка,  
шест на грудь.

137



ГЛАВА 4

ИГРЫ С МЯЧОМ

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей попу­лярностью, и это неудивительно. Круглый мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует провор­ных рук и повышенного внимания. Сюжеты игр с мячом очень разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно выбивать. Для подрост­ков мяч нередко символизирует приближение к спортив­ным играм, для большинства которых необходим этот круглый легкий привлекательный снаряд.

**Мяч по кругу**

Играющие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Выбирают водящего, который находится за кругом. Одному из игроков (возле которого стоит во­дящий) дают волейбольный мяч.

По сигналу играющие передают мяч друг другу. Водя­щий, бегая по кругу, старается коснуться мяча рукой. Если ему это удается, то водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится за пределами круга возле игрока с мячом, и игра продолжается. После 8-10 минут игры подводится итог.

Выигрывают участники, которые не были водящими или побывали в их роли реже по сравнению с другими. Игрок меняется с водящим ролью в том случае, если до­пустит касание мяча в своих руках или перебросит мяч через одного (двух) игроков. Водящему запрещается, бе­гая за кругом, толкать остальных играющих.

**Ловля мяча**

Участники игры — 6-8 человек — выстраиваются ше­ренгой в полушаге друг от друга. Ведущий находится в 4-5 шагах от игроков с волейбольным или резиновым мячом. Он бросает его любому игроку, перед этим на­зывая какой-либо продукт питания, например: мед, ма­лина, торт и т. п. (в этом случае мяч надо ловить), или произнося слова, обозначающие что-либо несъедобное, например: канат, палка, очки и т. п. (мяч ловить не сле­дует).

Игроки в зависимости от смысла слова ловят или не ловят мяч. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед, но про­должает играть. При повторной ошибке он выбывает из

игры.

Игру продолжают до тех пор, пока в шеренге не ос­танутся двое самых внимательных. Из них выбирают но­вого ведущего, и все повторяется сначала. Необходимо выполнять главное правило: запрещается бросать мяч и одновременно называть слово. В одном из вариантов предлагается смена ведущего игрока тем, кто не оши­бется после броска. Тогда в игре постоянно происходит

смена.

В другом варианте игру проводят без выбывания. Тог­да за ошибки начисляют штрафные очки. После 3-4 ми­нут определяют самых внимательных игроков.

***ШКОЛА МЯЧА***

Так называют игровые упражнения с мячом, которые проводятся как на ровной площадке, так и возле стены. Можно соревноваться в парах, а можно и в команде.

**Поймай от пола!**

Две команды строятся в колонны по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

® 139

@ 138 ®

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диамет­ром 60-70 см. По сигналу первый игрок ударяет мячом об пол в круг обусловленным способом и быстро стано­вится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выпол­нению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

1. бросить мяч об пол и поймать его двумя руками;
2. бросить мяч об пол и поймать его правой рукой;
3. бросить мяч об пол и поймать его левой рукой.

**Поймай от стены**

Команды строятся в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обус­ловленным способом и быстро становится в конец колон­ны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем участники без остановки выполня­ют второе и последующие задания. Выигрывает коман­да, первой и с меньшим количеством ошибок закончив­шая всю серию заданий. Броски выполняются двумя ру­ками снизу. Задания:

1. бросить мяч в стенку, дать ему удариться от стены об пол и поймать двумя руками;
2. поймать мяч от стены сразу после отскока;
3. бросить мяч об пол так, чтобы он отскочил к стене, а после отскока от стены поймать.

Затем можно выполнить те же задания, что и в первой серии, но броски производятся двумя руками сверху (из-за головы). Затем те же задания выполняются одной ру­кой, то правой, то левой.

**Мой веселый мяч!**

Игроки образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вто-

**« О •**

**°г7'**

**•- *^* о**

***J\***

**v.- */'J0***

**Рис. 20. Мой веселый мяч**

рые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу (рис. 20).

После сигнала ведущего мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока своей команды. Каж­дая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану.

Если мячи столкнулись, их надо поднять и продолжать игру с места падения.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи на­ходятся в разных сторонах круга и передаются (по сигна­лу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). При этом также первые номера передают мяч только первым, а вто­рые — вторым. Задача каждой команды — передавать мяч быстрее, чтобы один мяч догнал другой. По неожиданно­му свистку (хлопку) можно менять направление передач.

**Мяч в центр**

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Таким образом, получаются два круга. Игроки в обо­их кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в середину своих кругов с мячом в руках (волейбольным или баскетбольным). Хорошо отметить

1ШШНШЙ!

© 140 ®

места нахождения игроков маленькими кружками на рас­стоянии 1-1,5 м один от другого.

По сигналу руководителя центральные игроки, находя­щиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, получа­ют его от них обратно, передают 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. Второц игрок ста­новится в середину круга и так же продолжает игру: пе­редает мяч третьему, получает от него, передает чет­вертому и т. д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрового. Побеждает команда, первой закончив­шая передачу мяча.

**Правила.** Передавать мяч можно любым заранее уста­новленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, ударом мяча о землю, волейбольным пасом, ногой по земле.

Мяч передается всем игрокам в строгой последователь­ности. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжать игру.

Очередной центровой игрок может начинать переда­чу мяча, как только поймает его от предыдущего цент­рового.

**Передал — садись**

Играющие стоят в двух-трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2-3 м. Расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. За черту, проведенную в пяти-шести шагах перед командами, выходят по одному представителю команды, хорошо владеющему передача­ми мяча (капитаны).

По сигналу ведущего игроки, стоящие за чертой, пере­дают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвраща­ет обратно и сразу же принимает положение упора при-

© 141 ®

сев. Стоящий в кругу перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда послед­ний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда счита­ется победительницей, если закончила передачи мяча рань­ше остальных и без нарушений правил.

При обучении передачам ребят младших классов мож­но проводить игру у гимнастических скамеек, находящих­ся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом слу­чае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

Когда ученики в достаточной мере овладеют переда­чами мяча, можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае игрок, стоящий в колонне последним, получив мяч от игрока, стоящего в круге, бежит с ним, ударяя о землю, и становится в круг на место капитана, а тот становится во главе колонны (все делают полшага назад).

Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись по­следним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

**Ну-ка, отними!**

Все играющие, кроме двух-трех водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой баскет­больный мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, — коснуться мяча рукой, который играющие перебрасыва­ют между собой. На место водящего, который задел мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч то­варищу по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило трех се­кунд. В течение этого времени игрок должен перебросить

мяч партнеру.

■

© 142 ©

Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу (передвигаясь по кругу шагом или бе­гом). Это облегчает задачу водящих, но усложняет дей­ствия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих в зависимости от под­готовленности игроков может быть увеличено или сокра­щено.

**КТО БЫСТРЕЕ**

Играющие стоят за линией. С правой стороны от руко­водителя — пять игроков одной команды, слева — пять игроков другой. Игроки рассчитываются по порядку но­меров, и каждый запоминает свой номер. На другой сто­роне находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударя­ет о землю перед собой (на 3-5 м). В это время руководи­тель называет любую цифру. Два игрока под этим номе­ром (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей завладеть им и передать помощнику.

В случае удачи команде засчитывается очко. После это­го игроки возвращаются в свои команды и вызывается следующая пара. Игра длится 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Два мяча**

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противопо­ложным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часо­вой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колон­ны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получив-

© 143 ©

ший мяч, повторяет упражнение и т. п. Выигрывает ко­манда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а так­же при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сто­ронами на площадке, а, сделав передачу партнеру, быст­ро отбегают назад в конец колонны.

**Поймай мяч с лета**

Играют две команды на большой площадке (длиной не менее 40 м). В 20-30 м от средней линии на каждой поло­вине площадки проводятся коновые (лицевые) линии. Каж­дая команда произвольно располагается на своем поле в 5-10 м от средней линии. Один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч по направле­нию коновой линии команды противника. Ее игроки ста­раются поймать мяч с лета. Если это удастся, поймав­ший мяч делает три больших шага вперед с места ловли и выполняет бросок на площадку противника (мяч, упав­ший на землю, бросают с места его приземления). Броски и ловля продолжаются до тех пор, пока одна из команд не забросит мяч за коновую линию противника. Она и ста­новится победительницей.

Игроки каждой команды бросают мяч по очереди, ус­тановленной до начала игры (по тактическому расчету). Поймавший мяч с лета передает его для броска очередно­му игроку.

**Пушбол**

Св,ое название эта игра получила от английских слов «пуш» и «бол», что значит «толкать мяч». Распростране-

**Lian jl v wu**

144

145

ны два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. Инвен­тарь для них очень незатейлив.

Для игры в воздухе используют обычный надувной дет­ский шарик. Его наполняют не водородом, а воздухом, и поэтому он становится как бы невесомым: подброшен­ный вверх, он затем медленно опускается вниз. Вот с по­мощью такого шара, надутого до размера большого ар­буза, и проводится игра.

Площадка — размером с волейбольную (баскетболь­ную). Если игра проводится на поляне, то прямоугольник размером 20x10 м ограничивают с помощью воткнутых в землю флажков (прутиков, палок).

В каждой команде от трех до пяти человек. Мяч подбра­сывают вверх в середине площадки. Задача игроков каж­дой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, — не давать ему опуститься вниз на землю и заставить его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Ко­манда за это получает очко. Та команда, которая первой наберет 5 очков, побеждает.

В этой веселой игре с прыжками и короткими перебеж­ками существуют правила: не бегать с шаром в руках и не упускать его за боковую линию. Иначе он передается игроку другой команды, который ударом ладони (без по­мех противника) вводит его в игру.

**Охраняй капитана**

Играющие делятся на две команды, в каждой из кото­рых 1 капитан, 3-4 нападающих и такое же число защит­ников. Площадка делится средней линией пополам. Капи­таны и защитники остаются на своей половине площад­ки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач мяча прибли-

зиться к капитану противника и осалить его мячом. Это­му противодействуют защитники, стремящиеся перехва­тить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается толь­ко на своей половине площадки) команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить сред­нюю линию (в помощь своим нападающим), а нападаю­щим — возвращаться на свою половину для помощи за­щитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15-20 минут. Команда, набрав-' шая больше очков, побеждает.

**Мяч** — **ловцу**

На прямоугольной площадке размерами не менее 6x12 м очерчиваются в диаметрально противоположных углах по две линии полукругом. Это — нейтральные зоны. В самом углу остается место для ловца. Посередине пло­щадки чертится круг для начала игры (рис. 21).



© 146 ®

Играющие делятся на две равные команды: в каждой выбирают капитана и ловца-водящего. Одна команда от другой отличается повязками. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки из разных команд размещаются по всей площадке произвольно. У центрального круга встают ка­питаны, лицом к своему ловцу.

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 его так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и в свою очередь подвести его и бросить своему лов­цу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец.

Игроки каждой команды делятся на защитников'и на­падающих. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а на­падающие — ближе к ловцу противника.

Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за пойман­ный мяч команда получает очко.

Первая половина игры длится 10-15 минут, после чего команды меняются сторонами площадки и начинается вторая половина игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Следует соблюдать следующие правила игры: мяч мож­но вести -ударами о землю, но не бегать с ним в руках; если ловец поймал мяч от земли (или во время ловли вы­шел из своего угла), мяч не засчитывается; никто из игро­ков не имеет права заступать в нейтральную зону; нельзя толкать друг друга и вырывать мяч, а также упускать мяч за линию площадки.

® 147 ®

При нарушении правил одной из команд другая выбра­сывает мяч из-за боковой линии вблизи места нарушения.

Борьба за мяч

В игре участвуют две разные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки или жилеты. Площадка для игры ограничивается. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из второй.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, ко­торые стараются поймать его или отбить кому-либо из сво­их игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать между своими игроками 10 передач подряд. Команда, ко­торой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен сопер­никами, счет передач начинается снова. Играют 10-15 ми­нут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Руководитель следит за следующими правилами:

1. вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать;
2. если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противника вбрасывает его с того места, где он переле­тел границу. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
3. мяч можно вести, только ударяя об пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, судья останавли­вает игру и мяч вбрасывает игрок другой команды с гра­ницы площадки, напротив того места, где допущена ошибка;



® 148 ®

1. если во время передачи мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется-и начинается вновь;
2. если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул игрока), судья останав­ливает игру, отдает мяч пострадавшей команде и продол­жает счет.

**Всадники с мячом**

Играющие образуют круг и рассчитываются на пер-вый-второй. Первые номера — «кони»; вторые садятся им на плечи: они — «всадники». В центре круга стоит водящий.

«Всадники» перебрасывают друг другу мяч, который водящий старается перехватить. Если это ему удастся или если мяч упадет на пол, «всадники» должны поменяться «конями». «Кони» же могут сопротивляться, капризни­чать, что затруднит «всадникам» ловлю мяча.

**Варианты:**

а) если мяч падает на пол или пойман водящим, то «всад­ники» сами становится «конями». «Конь» же не может по­меняться ролью со своим «всадником», но должен искать другого. Водящий тоже пытается как можно скорее най­ти себе «коня»;

6) «всадники» играют в мяч. Водящего в центре круга  
нет. Если мяч из-за капризов «коня» падает на пол, «всадни­  
ки» слезают с «коней»; и те, и другие стараются поднять  
мяч, кто быстрее. Если «конь» схватит мяч, он кричит:  
«Стой!», — после чего все «всадники» должны остановить­  
ся. «Конь» бросает мяч в ближайшего к нему «всадника». В  
случае его попадания «кони» меняются с «всадниками» ро­  
лями. Не удастся попасть — все остается неизменным.

**Чешский мяч**

Для этой игры необходим мешочек, набитый песком. Игроки становятся в круг и перекидывают мешочек но-

® 149 @

гами (коленями, ступнями) так, чтобы мешочек не упал на пол. При падении мешочка игру можно повторить.

**Метко по цели**

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи, число которых, равно половине играющих.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки.

Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игро­ки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

По сигналу игроки одновременно бросают мячи, стара­ясь попасть в волейбольный мяч, чтобы он откатился за линию противника. При удачном «залпе» команда полу­чает одно очко и мяч снова ставится в центр.

Если же волейбольный мяч не выбит, игроки противо­стоящей команды, собрав теннисные мячи, так же из-за черты дружно бросают их в цель.

Игра длится 10 минут, побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Если мяч выкатился за боковую линию, руководитель возвращает его на поле и игра продолжается.

**Салка и мяч**

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследова­ния водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Однако водящий может запятнать мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

© 150 ©

**Защищая мяч**

Играющие образуют круг, в центре которого укрепле­ние (треножник из гимнастических палок или несколько гимнастических булав). Один игрок назначается «сторо­жем». Игроки за линией круга пытаются разрушить мя­чом укрепление, а «сторож» старается отбить мяч любой частью тела (руками, ногами, туловищем). Игрок, раз­рушивший укрепление, становится «сторожем». Если ук­репление построено из большого числа булав, например из пяти, оно считается разрушенным лишь в том случае, когда повалены все пять булав. Одну-две поваленные булавы сторож может поставить опять, но в это время разрешается бить мячом по укреплению. Если в водяще­го попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от како­го-либо предмета, то попадание не засчитывается; при броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя, заступившему попадание не засчитываете^.

**Защищай товарища**

Все игроки становятся в круг, в центр которого стано­вятся два водящих. Один из них защищает другого от по­падания в него мяча и руками, и ногами, и всем корпу­сом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, они оба меняются местами с тем, кто по­пал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитни­ки. Игра начинается вновь.

**Белые и черные**

Игроки делятся на две равные (по числу игроков) ко­манды — «белых» и «черных». Обе команды равномерно размещаются на площадке. Судья решает, какая коман­да получает мяч первой. Если мяч получают «белые», то они должны выбить мячом команду «черных». «Белые» перебрасывают мяч друг другу до тех пор, пока не при­близятся к игроку «черных». Выбитые игроки продолжа-

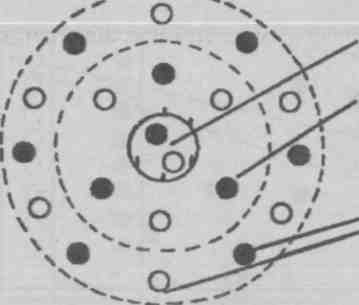
© 151 ©

ют играть, так что каждый игрок может быть выбит не­сколько раз. За каждого выбитого игрока команде, владе­ющей мячом, засчитывается очко. Каждая команда выби­вает определенное время (например 5 минут). В конце игры очки команд суммируются и сравниваются. Если за опре­деленный отрезок времени команда «белых» выбила 30 игроков, а команда «черных» — 35, счет матча — 35:30 в пользу «черных».

**Ловкие мячи**

На площадке чертят три концентрических круга диамет­ром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга рас­ставляют 6 городков (чурок, малых булав). 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 (рис. 22).

. *капитаны защитники*



*падающие*

Рис. 22. Ловкие мячи

Ведущий 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.

**I**

152

**153**

Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, ко­торый убирается с площадки. Руководитель дает мяч дру­гому капитану, и игра продолжается. Выигрывает коман­да, капитан которой раньше собьет четыре городка.

Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и за­держивать его в руках более 3 секунд. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и пова­лит его на землю, городок считается сбитым мячом капи­тана другой команды.

**Мяч в поле** Игроки делятся на две равные (по числу игроков) ко­манды. Одна из них выстраивается в шеренгу вдоль ли­нии у одной из сторон площадки. Игроки второй коман­ды свободно размещаются по всей площадке. В 18-20 м от стартовой линии устанавливаются ворота из флажков (стоек) шириной 1 м (рис. 23).

По сигналу первый игрок команды, которая построи­лась вдоль линии, бросает мяч далеко в поле, затем бежит через поле в ворота и возвращается назад. Игроки, сто­ящие на поле, стараются схватить мяч и перебросить на-

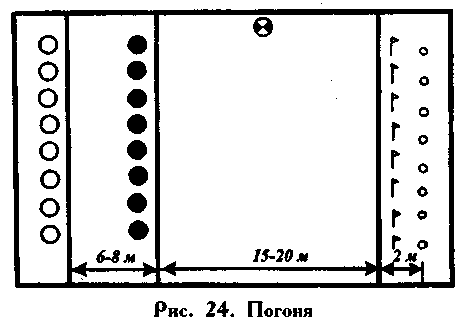
зад, за стартовую линию. Если метнувший прибежит рань­ше, чем будет возвращен мяч, он приносит своей команде одно очко. В противном случае очко достается команде, играющей на поле.

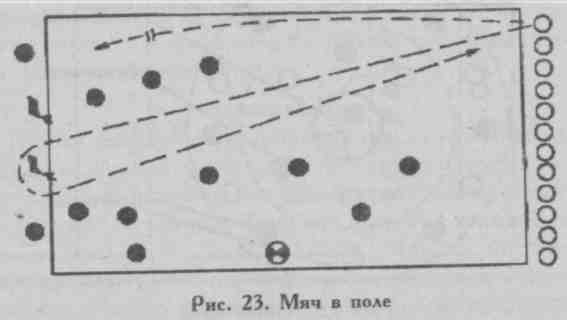
После того как все игроки метнут мяч и пробегут по одному разу, команды меняются местами и игра повто­ряется. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**Погоня**

Участники выстраиваются на площадке в две разомкну­тые шеренги в 6-8 м одна за другой. Пары (стоящий впе­реди и сзади) подбираются так, чтобы скорость бега у них была примерно одинакова. В 15-20 м от первой ше­ренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу участников в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерча­тый (теннисный) мяч (рис. 24).

По команде «На старт!» игроки обеих команд прини­мают положение высокого или низкого старта (по зада­нию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным





@ 154 @>

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 номера, возвратившись на прежнее место, ста­новятся за линию, где стояли вторые номера. В кого по­пали мячом, поднимают руку. Пока ведущий подсчиты­вает число запятнанных, игроки метавшей шеренги под­бирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями.

После нескольких перебежек подсчитывается общее чис­ло игроков, запятнанных каждой командой. Одновремен­но с командой-победительницей отмечаются и те, кто ни разу не был запятнан.

Руководитель следит, чтобы каждый обегал св6\*й мяч и после поворота убегал по прямой, не уклоняясь в сторо­ну. За нарушение этих правил команде начисляется штраф­ное очко.

**Свечи**

На одной стороне площадки проводится черта длиной в 4 шага. Все остальное пространство площадки называ­ется полем. Играющие выбирают двух игроков: ме­тальщика и подающего. Они встают у черты. Все осталь­ные игроки произвольно размещаются по полю. Ме­тальщик берет лапту (толстая палка с немного обстру­ганным концом, чтобы лучше было ее держать), а подаю­щий — маленький мяч. Подающий, стоя у черты, невысо­ко подбрасывает мяч, а метальщик сильно бьет по нему лаптой, стараясь послать его как можно выше и дальше.

Игроки, стоящие в поле, стараются поймать мяч на лету, т. е. поймать «свечу». Тот, кому это удастся, становится метальщиком, а бывший метальщик бежит на его место.

© 155 ®

Если «свечу» поймать не удалось, один из игроков под­нимает мяч и немедленно бросает его подавальщику. Если подавальщик поймает мяч, не заходя за черту, он стано­вится метальщиком, а бросивший мяч становится новым подавальщиком. Бывший метальщик бежит в поле на ме­сто ушедшего игрока.

Правила игры следующие: если метальщик промахнул­ся 2 раза или отбил мяч назад, то он меняется местом с подавальщиком. Если тот 3 раза подряд плохо подал мяч, то он идет на поле, а на его место назначается новый по­давальщик. Нельзя отбивать мяч в землю, он должен ле­теть по воздуху.

***ИГРЫ С ПЛАСТМАССОВОЙ ТАРЕЛОЧКОЙ***

Игры с пластмассовой тарелочкой очень нравятся де­тям любых возрастов. Это, пожалуй, самый легкий и не­замысловатый снаряд, с которым можно провести не­сколько интересных игр. Но прежде чем приступить к иг­рам, надо научиться правильно держать тарелочку, точ­но передавать и ловить ее. Держат летающую тарелочку следующим образом: на некотором расстоянии от туло­вища, слегка наклонив вниз стороной, обращенной к ту­ловищу, большой палец на верхней (выпуклой) плоско­сти, остальные — под краем. Бросок начинают, развер­нувшись плечом к цели, при этом кисть руки с тарелкой «закручена» к себе. Затем делают взмах кистью вперед, раскручивая тарелку, с одновременным шагом по направ­лению к цели. Рука при этом выпрямляется.

Ловят тарелку пружинным движением руки. При этом указательный палец располагается на верхней плоскости тарелки, а большой — под краем. Чтобы научиться ло­вить тарелку, можно выполнить ряд упражнений: подбра­сывание тарелки вверх с последующей ловлей, передача тарелки друг другу на расстояние 4-5 м.

® 156 ©

**КТО ДАЛЬШЕ**

Участники по очереди бросают тарелку от условной (стартовой) линии. Каждый старается метнуть тарелку как можно дальше. Как и в спорте, каждому дается по три попытки, которые участники выполняют одну за дру­гой. Чтобы оценка броска была более объективной, один из игроков (чья очередь метать последним) находится в поле и втыкает прутик (кладет кубик) туда, где косну­лась земли тарелочка. Победитель игры тот, у кого бро­сок оказался дальше всех.

**Треугольник**

Шестерка участников делится пополам. Каждая трой­ка — команда. Игроки встают по треугольнику в 8-10 шагах друг от друга. При этом одна тройка находится недалеко от другой, чтобы легче было наблюдать за иг­рой соседей.

У одного из игроков в каждой тройке — тарелочка. По сигналу, который дает играющим судья, начинается пере­броска тарелочки вправо по кругу от игрока к игроку. За­дача каждой команды-тройки не уронить ее на землю в те­чение 3-5 минут, отведенных на игру. Если же тарелочка упала, ее поднимает один из игроков и продолжает переда­чи. В какой тройке за установленное время будет меньше неточных передач (падений тарелочки), та команда и вы­играла. При повторении игры тарелочку бросают влево, то есть против часовой стрелки. Команды могут быть сме­шанными или раздельными. Не исключено, что тройка де­вушек может обыграть команду юношей.

**По кругу**

Для игры нужны две тарелочки, желательно разного цве­та. Шестерка игроков встает по кругу в 6-8 шагах один от другого, а тарелочки берут в руки первый и четвер­тый номера.

© 157 ®

Договариваются начинать метать обе тарелочки одно­временно влево по кругу. Каждый старается ловко пой­мать тарелочку и точно бросить ее игроку, стоящему сле­ва. В ходе игры одна тарелочка должна «догнать» дру­гую. Игрок, который не успел освободиться от тарелоч­ки в то время, как к нему прилетела вторая, выходит из круга, и игра возобновляется. Игрок, оказавшийся с дву­мя тарелочками (это обычно случается, если одну из них он уронил на землю), выбывает из круга. Игра заканчи­вается, когда из шести игроков право продолжать игру получат лишь двое. Они и объявляются победителями. Од­нако и они могут продолжать игру, передавая тарелочку друг другу одновременно — один снизу, другой сверху (по договоренности) до тех пор, пока один из них не выро­нит тарелочку из рук.

Нужно сказать, что судья может исключить из игры не только игрока, не сумевшего вовремя освободиться от пойманной тарелочки, но и того, кто бросил тарелочку неточно: слишком высоко или в сторону от партнера.

**КТО ТОЧНЕЕ**

В землю втыкают колышек, а на расстоянии 6, 10 и 14 м от него чертят три квадрата размером 1x1 м. Вместо квад­ратов можно положить гимнастические обручи или сде­лать мишени из веревок, натянутых на колышки, чтобы цели легче было различить на траве.

Каждый игрок по очереди подходит к колышку и броса­ет одну за другой 3 тарелки в цель. За каждое попадание начисляются очки: в дальний квадрат — 3 очка, в сред­ний — 2 очка, в ближний — 1 очко. Попадание от земли не засчитывается. Если брошенная тарелка осталась в квад­рате, то добавляется еще 1 очко. Побеждает самый меткий участник игры, набравший наибольшую сумму очков.

Если у каждого участника игры своя тарелочка, то мож­но условиться, что каждый бросает в цель 6 тарелок кря-

**аш v wci**

***шшш^шшш^^^^шшвшшшшашяшшшяшшш***

© 158 ®

ду, а очередной игрок собирает тарелочки, а затем сам бросает их по мишеням.

**Лети, тарелочка!**

Пятерка игроков встает по кругу на расстоянии 4 ша­гов друг от друга, а один из юношей — водящий — зани­мает место в кругу. Игроки передают тарелку друг дру­гу в любом направлении, но не стоящему рядом. Находя­щийся в центре круга старается перехватить тарелку или задеть ее рукой. Если это ему удается, он меняется мес­том с игроком, упустившим тарелочку. Водящего в кру­гу заменит также тот, кто уронил тарелку на землю. Если водящий в течение 3 минут не сумел отыграться, его ме­сто занимает другой игрок.

ЗИМНИЕ ИГРЫ

Игры на утоптанной снеговой площадке наиболее мно­гочисленны, разнообразны и широко распространены сре­ди детей. Связанные с бегом, прыжками, метанием мяча и другими видами движений, они оказывают благоприят­ное воздействие на физическое развитие играющих. #

Репертуар игр на снеговой площадке большой, поэто­му не представляет труда подобрать их для любого воз­раста. Многие из игр носят командный характер и содей­ствуют воспитанию взаимовыручки. Полезно напомнить, что следует избегать малоподвижных, статичных игр, во время которых участникам приходится подолгу стоять на месте, или игр чрезмерно подвижных, после которых может быстро наступить переохлаждение организма.

Для игр на площадке часто требуется разметка на сне­гу. Она делается разведенным в горячей воде и охлаж­денным на морозе раствором синьки или любого анили­нового красителя (синего, оранжевого, бордового).

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.), хорошо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь

@> 159 **®**

следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он все­гда находился в порядке.

Ниже приводятся игры с сопротивлением, бегом, прыж­ками, а также игры полуспортивные и спортивные, кото­рые с успехом можно провести на заснеженном утоптан­ном поле.

**Палка** — снег

В игре участвуют 10-15 человек. Для игры нужны заос­тренные с одного конца палочки (по числу играющих).

Участники игры становятся в круг и кидают по очере­ди свою палочку вверх. Падая, она должна воткнуться заостренным концом в снег. Тот, кому это удастся, вы­ходит из круга. И так до тех пор, пока не останется один игрок, он становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга детей. Осаленные игроки становятся его помощниками.

Игра прекращается, когда один игрок останется непой­манным. Он и объявляется победителем.

Снежный тир

На заборе или стене рисуют два круга диаметром 80 см. Внутри больших кругов закрашивают мелом малые в 30 см («яблочко»). Мишени можно прибить к деревянным столбикам, крепко воткнутым в снег. В 8-10 м вы­страиваются две команды по 6-10 человек.

По сигналу руководителя участники соревнований на­чинают лепить снежки и бросать в щиты. Каждый делает по 5 бросков. За попадание в «яблочко» дается два очка, в остальную часть круга — одно. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Можно продолжать соревнование до тех пор, пока одной из команд полнос­тью не удастся залепить малый круг снегом.

**Снежный** обстрел

Игра проводится на снеговой площадке размером 10x20 м. На одной короткой стороне отмечают линию

© 160 ©

«города», а на другой — линию кона. Играющие делятся на две команды: первая, перебегающая, располагается за лицевой линией, вторая, обстреливающая, вдоль боковой линии. Каждый игрок этой команды готовит по 3 снежка.

По сигналу руководителя игроки первой команды пы­таются по одному перебежать за противоположную ли­нию площадки, а игроки второй команды бросают снеж­ки, пытаясь попасть в них.

Играющий, в которого попали снежком, выходит за пре­делы площадки. После того как все участники закончили перебежку, подсчитывают число игроков, вышедших из игры, а оставшиеся перебегают по одному обратно, ста­раясь увернуться от снежков. Судья устанавливает, сколь­ко человек вернулось обратно. После этого игроки меня­ются местами.

Выигрывает команда, в которой большее число игро­ков вернулось к себе за линию.

**На санях**

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 на­ходятся два участника от каждой команды с санями, в конце первого и всех последующих этапов возле флаж­ков стоят по одному игроку от каждой команды. Конец последнего этапа является одновременно финишем. Пе­ред началом эстафеты ребята, по двое от каждой коман­ды, выстраиваются на старте. Один садится в сани, а дру­гой берется за веревочку. По сигналу «Марш!» игроки трогаются в путь.

Добежав до конца первого этапа, сани останавливают­ся. Игрок, крторый ехал в санях, встает и берется за ве-

© 161 ©

ревочку, а тот, кто ожидал у флажка, садится в сани, что­бы ехать ко второму флажку. Здесь также происходит смена, и снова ехавший в санях становится впереди са­нок, а в них садится новый игрок. Сани направляются к третьему, затем к четвертому этапу и т. д.

Сани с меняющимся седоком и везущим, не снижая ско­рости, должны объехать весь круг и финишировать. В этой игре-эстафете выигрывает та команда, которая первой обойдет все этапы и явится к финишу.

**Бобслей на снегу**

Соревнуются 2-3 команды.

Вариант 1 (одноместные сани). Игрок младшего возра­ста лежит в санях. Напарник из числа старших ребят ве­зет сани за веревку 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.

Вариант 2 (четырехместные сани). Двое саней связы­ваются веревкой. На них размещаются четыре седока. Везут сани также четверо ребят: двое — спереди, двое — сзади. Они преодолевают дистанцию до флажка и обрат­но. После этого игроки меняются ролями и забег прово­дится еще раз. Побеждает команда, преодолевшая трас­су за меньшее время.

**Ловкие**

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. Каждой команде принадлежит своя крепость, они расположены друг против друга по диагонали.

К спинам ребят прикрепляют номера от 1 до 5. У одной команды номера, к примеру, голубого цвета, у другой — желтого.

6. Физкультура

® 162 ®

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 на спине. Осаленный идет в крепость пленив­шей его команды. Оттуда он может быть освобожден, если кто-либо из игроков его команды прорвется в крепость и коснется пленного рукой.

Каждый участник игры может отдыхать в своей крепо­сти, но не более минуты и при условии, что там нет вто­рого игрока из его команды.

Игра длится 30 минут. Побеждает команда, которая со­хранит на поле больше игроков.

**Снежная крепость**

Играющие делают из снега стены высотой до 2 м. По углам крепости — башни, на них — щиты. Чтобы Лучше видеть штурмующих из крепости, внутри, возле стен, де­лают снежный вал. На подступах к стенам крепости — препятствия: три ряда веревок на небольших кольях или обычные флажки. Первое заграждение находится в 10 м от крепости, второе — в 15 м, третье — в 25 м. Играющие делятся на две команды — штурмующие (15-20 человек) и обороняющиеся (8-10 человек). По сигналу начинается штурм крепости, т. е. обстрел снежками из дальней зоны. Если штурмующие попали по одному разу в каждый из двух щитов, то они переходят ко второй линии обороны. При повторном попадании они переходят на ближний ог­невой рубеж, но сделать это нелегко, так как обороняю­щиеся отвечают огнем из крепости (заранее заготовлен­ными снежками). Тот, в кого попали, выбывает из игры. Перед последним препятствием штурмующие также дол­жны попасть по одному разу в щит, и только после этого имеют право атаковать, т. е. ворваться в крепость и за­владеть флагом.'В этом случае победа на стороне штур-

® 163 @

мующих. Если на пути к крепости все штурмующие по­ражены меткими попаданиями, победа достается защит­никам крепости. Руководитель следит за тем, чтобы под­стреленные игроки покидали поле боя, а штурмующие переходили на новые рубежи.

**Соревнования с флажками**

Соревнуются 2 команды с четным (не менее 10) числом игроков.

Для игры нужны флажки двух цветов (по количеству участников).

Игра проводится на площадке, имеющей форму квад­рата. Каждый игрок одной из команд получает 2 флажка разного цвета. Разбившись на 2 группы, игроки этой ко­манды располагаются у противоположных сторон пло­щадки.

Игроки другой команды, также разбившись на 2 груп­пы, занимают другие стороны квадрата.

По сигналу руководителя обе команды устремляются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось 2 флажка одного цвета, Задача второй команды (без флаж­ков) — помешать этому. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний вы­ходит из игры. В результате победительницей считается первая команда, если больше половины ее игроков суме­ли обменяться флажками. В противном случае побеждает вторая команда.

При повторении игры участники меняются ролями.

**Игра парами**

Для игры выбирают двух водящих, которые выходят за границы прямоугольной площадки размером 10x20 м. Остальные разбегаются по ней.

По сигналу руководителя водящие, взявшись за руки, начинают ловить игроков. Пойманным считается'Т©т,<;вок^



@ 164 ©

руг которого водящим удалось сомкнуть руки. Он отхо­дит в сторону и ждет, когда будет пойман второй игрок. Эти двое составляют еще одну пару и сразу же включа­ются в игру. Третья пара состоит из двух игроков, пой­манных любой из этих пар. Игра заканчивается, когда на площадке останутся два свободных игрока. Они как побе­дители составляют пару новых водящих, и игра начина­ется снова.

По правилам водящим запрещается грубо хватать за одежду убегающих игроков, а тем в свою очередь не раз­решается сопротивляться после того, как вокруг них сом­кнулись руки водящих. Игрок, выбежавший за границы площадки, считается пойманным.

**Эстафета**

Соревнуются 2-3 команды по 7 человек. Для игры нуж­ны лыжи с палками, коньки и санки. Эта игра хороша тем, что в ней могут принять участие лыжники, легкоатлеты, конькобежцы, любители санного спорта. Трасса эстафе­ты пролегает по пересеченной местности, на ней разме­чаются этапы и расставляются игроки от каждой коман­ды. Хорошо, если старт и финиш будут в одном месте.

Первыми вступают в борьбу легкоатлеты. Они бегут с лыжами под мышкой, преодолевая расстояние 50-80 м, а затем передают лыжи игрокам своей команды, ожи­дающим в начале второго этапа. Те становятся на лыжи и без палок устремляются к лагерному катку. Это тре­тий этап, где их ожидают конькобежцы с лыжными пал­ками в руках. Лыжник на втором этапе, поравнявшись с конькобежцем, касается его рукой, и тот бежит по катку, делая два полных круга. Затем передает палки игроку, сидящему возле катка на санках. Это четвертый этап. Игрок на санках берет палки и, отталкиваясь ими (не сле­зая с санок), продвигается к пятому этапу. Это расстоя­ние должно быть невелико (20-30 м). В начале пятого эта­па его ждут два лыжника без палок. Поравнявшись с ними.

© 165 ©

игрок на санях протягивает свои палки. Лыжники берут­ся каждый за палку и устремляются по последнему эта­пу, буксируя игрока на санках. Здесь игроков дожидает­ся легкоатлет, который берет палки под мышки и с ними завершает эстафету.

В комбинированной эстафете могут принимать учас­тие мальчики и девочки. Важно лишь выбрать посильные для них участки пути. В эстафету можно включить так­же метание снежков в цель или спуск с горы на санках или лыжах, если местность позволяет это сделать.

В некоторые традиционно летние виды игр, особенно спортивные, дети любят играть на утоптанных снего­вых площадках. Однако на снегу играть сложнее, поэто­му продолжительность игры меньшая. Кроме того, нуж­на соответствующая одежда, да и правила игры часто упрощены.

Ниже описываются некоторые игры, которые часто можно наблюдать во дворах, на школьных спортплощад­ках, в зимних спортивно-оздоровительных лагерях.

**Футбол на снегу**

Поле для игры может быть несколько меньшим, чем ле­том (длина 50-70 м, ширина 30-40 м). Размер ворот — не более 2 м 10 см в высоту и 6 м 30 см в ширину. Условно ворота можно изобразить стойками для прыжков или дру­гими предметами. Снег на поле утаптывается, если по­кров его не превышает 20 см. В противном случае снег сгребается и укладывается по краям поля. Если есть воз­можность посыпать поле для игры золой или песком, это надо сделать. Поле следует разметить линиями. Особен­но важно обозначить штрафную площадку и среднюю линию. Снежный вал, окружающий поле, может заменить боковые границы. Несмотря на это, по углам следует поставить флажки, чтобы легче было ориентироваться судье и игрокам. Если нет черты, обозначающей середиг

® 166 ®

ну, на продольных границах поля ставят флажки. Можно играть обычным футбольным или волейбольным мячом. Если утоптанное снежное поле покроется ледяной кор­кой, его можно разрыхлить железными лопатами или граблями, а потом посыпать свежим снегом или песком. Футбольная команда состоит, как обычно, из 11 чело­век. Играть можно и при наличии 8 человек, но не мень­ше. Правила игры общепринятые. В помощь себе судья может выбрать одного или двух помощников, особенно в тех случаях, когда поле слабо размечено. Продолжи­тельность игры для детей 11-12 лет — 30 минут (с пере­рывом в 10 мин после первых 15 мин игры), для ребят старшего возраста — 50 минут (с перерывом в 10 мин после первых 25 мин игры).

**Ручной мяч на снегу**

Эту игру можно провести на заснеженном футбольном поле или на площадке меньших размеров.

В игре принимают участие 2 команды по 5-7 игроков. Поскольку игра проводится по упрощенным правилам, разметка поля чрезвычайно проста: средняя линия и шес­тиметровые полукруги перед воротами. Размер ворот — 2x3 м (можно использовать и обычные футбольные воро­та). Если для игры нет специального мяча, можно играть футбольным.

Чтобы мяч на морозе не сделался очень твердым и уп­ругим, его пропитывают специальной мазью для кожи, ка­сторовым маслом или рыбьим жиром.

Игра начинается со средней линии. Участник команды, получивший по жребию право начать игру, бросает мяч своим партнерам, при этом игроки другой команды рас­полагаются не ближе 3 м от средней линии. В ходе игры участники перебрасывают мяч друг другу любым спосо­бом. Их задача — приблизиться к воротам противника и, не заходя за шестиметровую линию площадки вратаря, бросить мяч в ворота. Мяч, оказавшийся в воротах, не

@ 167 ®

засчитывается, если во время броска были нарушены пра­вила игры: бросающий заступил за линию вратарской пло­щадки, мяч был подправлен ногой или головой, перед брос­ком была совершена пробежка (т. е. игрок сделал с мячом более трех шагов, не ударив им ни разу о землю). За на­рушение последнего правила в любой точке поля мяч пе­редается противнику для введения в игру с места нару­шения. Во время игры можно отнимать: мяч у противни­ка, действуя только открытой ладонью одной руки. Не разрешается толкать противника, ударять его мячом. За эти нарушения назначается семиметровый штрафной бро­сок в ворота, которые защищает вратарь.

Поскольку за линию вратарской площадки не имеют права заходить нападающие противоположной команды, вратарь не всегда должен ловить мяч; сильный удар он может сначала отбить, а затем взять мяч в руки. Вратарь вбрасывает мяч только руками.

**Настольный теннис на снегу**

Игра в настольный теннис (описание которой мы не при­водим) получила большое распространение среди детей. Ее можно проводить не только в помещении, но и на све­жем воздухе в безветренную погоду. Активные движения, с которыми связана игра, не дают замерзнуть и оказыва­ют благотворное влияние на основные функции организ­ма. Игрокам нужно лишь надеть лыжные костюмы и ва­режки. На ногах могут быть лыжные ботинки, а на голо­ве шапочка. Стол для игры, сетка и ракетки выносятся на улицу перед началом игры, а остальное время хранят­ся в помещении. Можно организовать первенство по на­стольному теннису среди мальчиков и девочек.

***ИГРЫ НА САНКАХ И ЛЫЖАХ***

Множество полезных и увлекательных игр можно орга­низовать с санками и лыжами на горках. Для таких игр и соревнований следует выбрать достаточно отлогую,; без

© 168 ®

пеньков и деревьев горку, определить пути спуска двух или нескольких лыжников или ребят на санках (так, что­бы пути спуска не пересекались), указать ребятам, где подниматься, чтобы не мешать катающимся. Преподава­тель во время игр обычно занимает место у подножия горы: отсюда удобнее следить за игрой, делать замеча­ния участникам, давать отмашку флажком тем, кто го­тов съехать на санках вниз.

Если горка разъезжена полозьями санок и ее скат пре­вратился в твердый ледяной наст, вместо санок хорошо использовать санки-ледянки, различного размера фанер­ки, на которых можно спускаться по одному, парами, группами.

Не менее интересны спуски с горы на лыжах, отдель­ные виды которых (так же как и на санках) описываются ниже.

**С ГОРКИ НА САНКАХ**

Соревнования по спуску с горы на санях могут быть проведены в порядке турнира между участниками. За каждое правильно выполненное задание засчитывается выигрышное очко. Кто больше наберет очков, тот явля­ется победителем турнира. Вот несколько игр-заданий:

1. Спуститься на санках скрестив ноги, спина прямая.
2. Спускаясь на санках с горы в указанном положении, проделать 10 круговых движений руками.
3. Встать на санках на колени; спускаясь в этом поло­жении, проделать 10 глубоких наклонов.
4. Лечь на санки спиной, руки в стороны; спускаясь с горы в указанном положении, проделать 10 движений но­гами, как при ходьбе большими шагами.
5. Спуститься с горы, стоя одной ногой на санках, раз­ведя руки в стороны.
6. Стать на санках; спускаясь с горы, 2 раза прыжком повернуться кругом.

© 169 ®

1. Лечь на санки лицом вниз; спускаясь с горы, 2-5 раз перейти в положение стоя и наоборот.
2. У подножия горы ставят в виде ломаной линии 5 го­родков с промежутками в 4-5 м. Участники игры, взяв в руки 2 короткие заостренные с одного конца палки, дол­жны съехать на санках с горы, огибая городки «змейкой». Управлять санками разрешается только с помощью па­лок.
3. Лечь на санки лицом вниз. Развести руки в стороны и прогнуться («самолет»). Под колени подкладываются два снежка. Получает очко тот, кто, спустившись с горы в указанном положении, не раздавил снежки.
4. Спускаясь с горы в положении приседа, 5 раз соско­чить с санок, держась за боковые стороны, и снова вер­нуться в исходное положение.
5. Вдоль склона горы устанавливаются вертикально стоящие щиты. Каждый заранее заготавливает себе по 6 снежков. Спускаясь с горы, надо попасть снежками в щиты. За каждое попадание начисляется очко.
6. Десять санок привязывают одни к другим (как по­езд)'. На первых санках сидит судья. Участник садится на последние санки. Спускаясь с горы, надо успеть прополз­ти по всем санкам. Очко получает тот, кто успеет это сделать до того, как санки остановятся.

**Лыжная победа**

На склоне делается коридор из флажков, в котором про­кладывается лыжня. Ребята, разделившись на команды, поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задеть флажок и не выехать из ко­ридора). За ошибки участники получают штрафные очки.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных оч­ков.

Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда его закончил предыдущий.

На пологом длинном склоне ставятся несколько ворот, расстояние между которыми — 10-15, м. Играющие

® 170 ®

поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворога гак, чтобы их не свалить.

Выигрывает тот, кто сможет 2-3 раза спуститься с горы, не свалив ни одних ворот.

Если игроков много, их можно разделить на команды.

**Дружные шеренги**

Играющие выстраиваются в шеренги. Им даются зада­ния: спуститься с горы цепью, взявшись за руки или под руки, в глубоком приседе; спуститься шеренгой, держась за вытянутые в стороны руки, с изменением стойки спус­ка (приседает не вся шеренга, а вторые номера, затем по команде вторые номера встают, а первые приседают).

Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее вы­полняют все упражнения.

**На горку и с горки**

Соревнуются 2-3 команды по 5-8 человек. Лыжники выстраиваются в колонны по одному на одной общей ли­нии. Каждая колонна — отдельная команда.

По сигналу руководителя все участники бегут на лы­жах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном со­ставе скорее других окажется на горе.

После этого можно провести состязание по спуску с горы на лыжах с командным зачетом. Для этого в 50-60 м от подножия флажками отмечается линия финиша. Спуск начинают одновременно первые игроки каждой ко­манды. За ними следуют остальные, причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересе­чет линию финиша. Выигрывает команда, которая затра­тит на спуск меньше времени.

Способы подъема и спуска могут быть произвольными (с палками, без палок, «елочкой», «лесенкой», «плугом» и пр.) или заранее устанавливаются руководителем.

@ 171 ®

')ту игру следует использовать и для проведения инди­видуального соревнования на быстроту подъема и спус­ка с горы.

***ИГРЫ ЛЫЖНИКОВ НА ПЛОШАЛКЕ И В ЛЕСУ***

Игры на лыжах интересны и полезны, потому что зак­репляют важные навыки в передвижении на лыжах. Игры на лыжах полезны и потому, что проводятся на воздухе, что содействует оздоровлению и физической закалке уча­стников. Организация игр на воздухе зимой накладыва­ет на преподавателя обязанность контроля за состояни­ем лыж и палок, одеждой детей, предварительным выбо­ром и подготовкой места для проведения игр. Важен так­же постоянный контроль за численностью детей — уча­стников сюжетных игр и эстафет на местности.

**СКОЛЬЗНИ ДАЛЬШЕ**

Все играющие делятся на три-четыре команды, кото­рые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок.

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. Можно условиться, что разбег производится с палками, а скольжение — без палок. Если позволяет лыжня, последу­ющие игроки могут брать старт с того места, где закон­чили скольжение первые, и т. д.

Второй вариант игры заключается в том, что соревну­ются не команды, а игроки на лыжах, число которых со­ставляет 6-8 человек.

® 172 ®

На ровной площадке они выстраиваются в шеренгу и втыкают в снег палки. По сигналу каждый делает три-четыре шага до отметки и скользит до полной остановки. Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.

Затем все встают в шеренгу с палками в руках. По сиг­налу все должны повернуться кругом переступанием (ос­тавляя на снегу рисунок веера) и сделать один толчок пал­ками, выехав немного вперед. Кто начнет продвижение после поворота на 360° первым, тот выигрывает, а кто последним — проигрывает.

**Лыжный змей**

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 против каждой колонны надо врыть в снег пал­ку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

По сигналу лыжники в колоннах, держась да бечевку, бегут к финишной черте. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.

**Правила.** Все лыжники должны бежать, держась за ве­ревку. Если игрок отпустил ее, он должен догнать свою колонну и ухватиться за бечевку. В противном случае команда получает штрафное очко. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет фи­нишную черту.

**Все по местам**

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.

@ 173 ®

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.

Правилами предусматривается, что за водящим идут только приглашенные лыжники. Двигаясь, все лыжни­ки повторяют движения, выполняемые водящим. По сиг­налу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

**Кто быстрей**

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. По сигналу ве­дущего команды бегут к своим линиям финиша. Выигры­вает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию. После этого можно дать задание командам поме­няться местами на площадке (за финишными линиями). Это делается также по общему сигналу. Игроки бегут к средней линии, пересекают ее (стараясь не столкнуться) и бегут дальше, стараясь быстрее пересечь отмеченную флажками линию. Условия присуждения победы такие же, как и в первом случае. Второй вариант лучще проводить без палок.

@ 174 @

Можно проводить игру в несколько ином построении. Команды располагаются на расстоянии 4 м лицом друг к другу. По сигналу игроки поворачиваются кругом и бе­гут к своим финишным линиям.

**Завладей палкой**

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 ведущего, другая — слева. Лыжные палки все участники игры втыкают в снег позади себя.

Ведущий берет одну из палок и кидает ее, словно ко­пье, вперед. Палка, пролетев 15-20 м, падает и втыкает­ся в снег. В это время ведущий (или его помощник) назы­вает любой номер, например 5.

Игроки обеих команд, имеющие этот номер, стреми­тельно бегут на лыжах к палке. Каждый старается обо­гнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, получает для своей команды одно очко. Игроки стороной возвращаются на свои места, а руководитель берет вторую палку и сно­ва бросает ее вперед, вызывая новый номер, и т. д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчи-тывается общее число очков, набранное командами. Вы­игрывает команда, набравшая больше очков. При одно­временном проведении игры на просторной поляне со сме­шанной группой мальчиков и девочек можно расположить их шеренгами спиной друг к другу (в 2-3 шагах) и ме­тать палку в противоположные стороны.

**Эстафета без палок**

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. По сигналу ведущего «Марш!»

® 175 ®

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 устремляются вперед их партнеры по ко­манде. Прибежавшие встают в конец колонны.

Команда, в которой последний по порядку лыжник со­вершил перебежку, заканчивает эстафету. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрей и без нарушения правил (преждевременный выход вперед).

Игру можно проводить и с одной парой палок на ко­манду. Тогда прибежавший к противоположной колонне с палками передает их стоящему впереди игроку, после чего тот устремляется к колонне, стоящей напротив, и т. д.

**Ускоренный ход**

Эта игра поможет ребятам после прогулки быстрее до­браться домой.

Лыжники строятся в две колонны и идут рядом. Дис­танция между игроками — длина вытянутой палки. Каж­дая колонна является командой и рассчитывается по по­рядку номеров.

Преподаватель занимает место сбоку. Он 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 поравняется с ним, быстро становится в конец колон­ны.

Очко присуждается той команде, игрок которой пер­вым занял место в конце колонны.

Через 1-2 минуты, когда лыжники выровняют дистан­цию и немного успокоятся, ведущий продолжает вызов номеров. Команды повторяют тот же маневр.

@ 176 ®

Чтобы игра проходила интересней, лучше вызывать иг­роков, идущих в передней части колонны. Номера за вы­званными лыжниками сохраняются.

Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны преподавателем. Побеж­дает команда, набравшая больше очков.

**День и ночь**

Участники игры, разделившись на две команды, рав­ные по количеству игроков, выстраиваются на лыжах с палками в руках в две колонны по одному. Колонны сто­ят параллельно друг другу в 2 м от средней черты (обо­значенной флажками). Дистанция между игроками — дли­на одной лыжи. Командам даются названия: «день» и «ночь». В 25 м от средней черты с каждой стороны пло­щадки находятся «города» обеих команд. Они ограничи­ваются условными линиями (намеченными синькой, раз­веденной анилиновой краской) или флажками по "углам площадки.

Преподаватель в любом порядке произносит названия команды. Игроки команды, название которой произнесе­но, делают поворот в сторону своего «города» и бегут за его линию. Игроки другой команды поворачиваются к убегающим и стараются их догнать, коснувшись палкой лыжи убегающего. Настигнутые останавливаются. Пре­подаватель подсчитывает число запятнанных, после чего они присоединяются к своей команде. Затем обе команды вновь занимают свои места у средней черты. После не­скольких перебежек игра заканчивается. Команда, сумев­шая запятнать больше игроков противоположной коман­ды (за одинаковое количество перебежек), объявляется по­бедительницей.

**Догони и коснись**

Команды становятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу на лыжах (с палками, без

@ 177 ©

палок). Командам даются названия, после чего препода­ватель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5-6 м, ведущий игру дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой «город».

Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки лыжи впереди бегущего игрока. Подсчитывается количе­ство запятнанных таким образом игроков, после чего ко­манды вновь выстраиваются за линиями. Наступает дру­гая команда. Итог игры подводится после 3-4 перебежек. Перевес получает команда, запятнавшая больше участ­ников.

Можно провести пятнашки, описанные выше, с ленточ­ками, которые закладываются сзади за воротник. Игра проводится без палок. Задача игроков, преследующих бегущих, — выдернуть ленточку, пока те не пересекли линию своего «города». Последнее правило одинаково для всех вариантов игры.

**Шведская эстафета**

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, то лыжники бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если играю­щих тридцать человек, из которых составляют три ко­манды по десять человек, то на каждом этапе стоят по два участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эстафеты — второй игрок. Начинают шведскую эстафету с преодоления дистанции большей протяженности, а заканчивают пробегом на лы-



178

179

жах 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.

**Гонка с форой**

Играющие делятся на 2 команды, в одну из них отбира­ются сильные лыжники, в другую — послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллель­ные лыжни по кругу: внешняя — 250 м, внутренняя — 200 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

По сигналу преподавателя 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 езади команды (рис. 25).

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 та команда, которая набрала больше очков за то, что ее игрок первым закончил бег по кругу.

Игру можно проводить и в виде непрерывной эстафе­ты. Тогда прибежавший в конец колонны передает иду­щему впереди ленту (зажатую между рукой и палкой), а тот в свою очередь передаст ее дальше по колонне, пока она не окажется в руке идущего впереди игрока. Для него это сигнал к началу бега по кругу. Таким образом, каж­дый игрок должен в ходе эстафеты пробежать один круг.

Если фора (50 м), даваемая сильными лыжниками сво­им товарищам по тренировке, велика (или мала), то пере­распределить силы можно за счет одного лыжника, кото­рый увеличит численность одной или уменьшит число игроков другой команды.

**Лесная гонка**

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 в лесу на лыжах не более 150-400 м. На наиболее трудных участках дистанции (подъем в гору, повороты) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть меньше остальных (рис. 26).

Через 15-20 минут после того, как капитаны ушли рас­ставлять своих игроков на дистанции, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, уст-

180

181



ремляются 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 эстафетную ленточку от старта к фи­нишу. Это зависит от подготовленности ребят и правиль­ной расстановки игроков на дистанции. Эстафета-ленточ­ка повязывается на пояс. Потеря ее в пути равносильна поражению команды. Следует условиться, что сразу же после игры все участники собираются в одном месте. Здесь и подводятся итоги игры.

**ПО СЛЕДАМ ЛЕСНЫХ ЗВЕРЕЙ**

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 2 команды должны иметь вырезанные из фанеры и надевающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц.

I к-рваи 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 минут после первой команды выходит вторая. Ее задача — повторить тот же путь и вернуться назад, но не более чем на 30 минут позже первой. Однако игроки второй команды не просто идут по следам своих товари­щей. Они тоже 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 может. Таким образом, за лосем не может бежать лиса, а за волком заяц и т. д.

Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 минут 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 минут 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. В ходе соревнования с игроками идут посредники, которые проверяют правиль­ность оставляемых ими следов. По возвращении вторая команда докладывает, в каком порядке и какие следы

© 182 ®

оставляла первая команда, а ребята из третьей группы дают оценку действиям своих предшественников.

Если какая-либо команда перепутала следы, то она счи­тается проигравшей, независимо от времени, которое зат­ратила на продвижение по лесу.

**Детский биатлон**

Биатлон — вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба по цели. В детском биатлоне стрельбу можно заменить метанием снежков в цель. На дистанции 500-600 м в трех разных местах ставят три переносных щита размером 50x50 см. Лыжня проходит в 8-10 м от них. Возле каждого щита находится судья.

Участвуют в игре две команды. Первые номера команд берут старт одновременно (или через 30 секунд). Пройдя первый этап, лыжник делает остановку, лепит снежок и бросает в цель. Если ему удалось попасть в щит, он про­должает путь, а второй номер его команды получает пра­во взять старт (судья дает отмашку). Если цель поразить не удалось, то лыжник бросает снежки до тех пор, пока не попадет. Выигрывает команда, которая раньше других соберется на финише.

Важно, чтобы вся дистанция просматривалась судьей на старте, поэтому лыжня может иметь форму полукру­га или круга. Снежки можно заменить шишками или тряпочными мячами. Соревнования между 2-4 команда­ми проводятся как более простая эстафета с продвижени­ем на лыжах по прямой (30-40 м), метанием снежков в цель и возвращением обратно к своей команде.

Для ребят старшего возраста игра пройдет интереснее, если снежки заменить духовой винтовкой. Мишенью бу­дут служить надувные шары, расположенные в 15 м от трассы. Участник делает 5 выстрелов. За каждый про­мах команде начисляется 5 штрафных секунд. Эту игру можно проводить в парке или в зимнем лагере, так как необходима соответствующая подготЪвка.

@ 183 ®

***ИГРЫ НА АСФАЛЬТЕ***

Играть на асфальте можно в самые разнообразные игры, которые могут включать любое количество детей. Предлагаем вам игры как с использованием простейших предметов, так и без них. Игры могут быть «механизиро­ванными». К примеру, сейчас почти в каждой семье име­ются велосипеды. Чтобы дети не носились на них по дво­рам и автомобильным дорогам, их страсть к езде на вело­сипедах можно реализовать в специальных играх.

В последнее время очень популярным стал скейтборд. Роликовая доска прекрасно развивает координацию дви­жений и ловкость, а быстрая езда на роликовых коньках позволяет укреплять сердечно-сосудистую систему, по­вышать устойчивость организма к физическим нагрузкам.

Наряду с этими играми мы предлагаем и ряд других, которые можно организовать в любом дворе.

Если ваш ребенок еще не умеет кататься на роликовой доске, то выполните несколько следующих упражнений.

1. Ребенок убегает от вас по прямой линии. Вы догоня­ете его на скейтборде, подхватываете под мышки и везе­те его как можно дольше, не меняя направления движе­ния.
2. То же упражнение, но ребенок должен встать ногами на скейтборд и катиться стоя вместе с вами.
3. Вы движетесь по прямой линии на скейтборде. Ребе­нок должен догнать вас и на ходу впрыгнуть на ролико­вую доску (разумеется, с вашей помощью).

**Полоса препятствий**

Для тех, кто уже умеет кататься на скейте, можно пред­ложить полосу препятствий. Через каждые 5-6 м ставят­ся: 4 цветных кубика, затем корзинка с теннисными мя-

**1**

@ 184 ffi

чами; подвешиваются два воздушных шара на высоте I м, через 5 м кладется последний кубик.

Задание: обойти все кубики, делая петлю вокруг каж­дого, из корзины взять мяч и на ходу попаси, им в !-й шар, проехать в приседе под вторым шаром, обогнуть кубик и по прямой вернуться к месту старта.

Это упражнение можно выполнять на время или как эс­тафету (если сделать дистанции для двух игроков).

Описанную выше полосу препятствий можно преодо­леть и с помощью роликовых коньков. Можно играть на роликовых коньках и в футбол. Но это лишь в том слу­чае, если все члены вашей семьи и ваши друзья уверенно держатся на коньках.

Для тех, кто только начинает овладевать этим искус­ством, можно предложить несколько простых упражнений, которые помогут овладеть техникой катания на ролико­вых коньках.

1. После нескольких поочередных толчков правой и ле­вой ногой:

а) присесть и прокатиться как можно дальше на двух  
ногах;

б) прокатиться на одной ноге по прямой линии;

в) прокатиться на цравой ноге по кругу вправо, затем  
влево (то же на другой ноге);

г) прокатиться по заранее начерченной зигзагообразной  
линии.

Для выявления победителя все эти упражнения можно проводить парами или организовать соревнования между семьями.

**Поезд**

Все участники на роликовых коньках встают в колон­ну по одному, держась руками за плечи впередистояще-го. По команде ведущего все начинают движение в ко-

® 185 ®

лонне. Ведущий имеет право изменить направление дви­жения. Тот, кто расцепил «поезд», выбывает из игры.

**Хоровод**

Участники встают в круг и берутся за руки. По коман­де ведущего начинают движение в том направлении, ко­торое укажет ведущий. Условия игры те же, что и в пре­дыдущей.

**СКЕЙТБОЛ**

Игра проводится на поле размером 10x15 м. Ворота от 1 до 2 м в зависимости от количества игроков и их подго­товленности. Маленький мяч или кубик отбивают краем доски или роликами при резком развороте. Он выполня­ется так: ноги расставлены по краям доски, вес тела при­ходится на толчковую ногу; когда доска опирается толь­ко на задние ролики, передние на секунду отрываются от земли, и в это время доска энергично разворачивается и бьет по мячу.

**Пробейте круг**

На площадке чертится круг диаметром 4-8 м (в зави­симости от количества игроков). Все играющие становят­ся по кругу с внешней стороны на расстоянии 1-2 шагов друг от друга. Водящий находится в середине с легким пластиковым кубиком. По сигналу он старается выбить ногой кубик таким образом, чтобы он вылетел за преде­лы круга. Игроки должны задержать кубик любым спо­собом, не прикасаясь к нему руками. Тот, кто выпустит кубик из круга, становится водящим. Игроки заранее должны договориться, что проигравшим является тот, у кого кубик выскочит из круга с правой (левой) стороны. Для усложнения игры можно выбирать двух водящих и играть двумя кубиками.

@ 186 ®

**Футбол v стены**

Играющие, от 2 до 6 человек, в определенной последо­вательности отбивают мяч. Первый из играющих ударя­ет ногой по мячу так, чтобы, ударившись об стену, он отлетел подальше. Второй игрок может остановить мяч футбольным приемом и с этого места ударить по стене. Кому не удастся попасть в стену — выбывает из игры.

Отлетевший от стены мяч можно останавливать при­емами игры в футбол. На стене обозначаются ворота, в которые нужно попасть мячом.

**Мазила**

Устанавливают последовательность, в которой игра­ющие бросают мяч в баскетбольную корзину или другую цель, если играют не на баскетбольной площадке.

Первый игрок бросает мяч с любого места. Если бро­сок удачный, то следующий должен бросать именно с это­го места. Если его бросок окажется неточным, то он на­казывается одним штрафным очком и ему приписывает­ся буква «М». За последующую ошибку (за непопадание мячом в цель с того места, откуда попал предыдущий иг­рок) играющий наказывается еще одним штрафным оч­ком, ему приписывается буква «А» и т. д. Игрок, допус­тивший 6 ошибок, «мазила», выбывает из игры, а осталь­ные продолжают играть до тех пор, пока не останется один игрок, допустивший менее 6 ошибок. Он — победитель.

Если очередной игрок промахнется, то следующий бро­сает с любой точки площадки.

**21 очко**

Играют у баскетбольного щита. Играющие по очереди бросают мяч в корзинку. Первый бросок выполняется с линии штрафного броска, второй бросок с того места, где играющий завладел мячом, отскочившим от щита или кольца и ударившимся один раз о землю. Третий бросок выполняется с того места, куда отскочил мяч после вто-

@ 187 ©

рого броска (после второго броска мяч ударяться о зем­лю не должен). За попадание в корзину после первого броска дастся 3 очка, после второго — 2, после третье­го — 1 очко. Побеждает тот, кто быстрее наберет 21 очко.

Если игрок сделает все три удачными броска, т. е. на­берет 6 очков, то он получает право на повторную по­пытку и т. д.

Если игрок наберет больше 21 очка (их при суммирова­нии после очередного удачного броска может оказаться 22 или 23), то из набранной суммы вычитается 21, и иг­рок продолжает набирать очки дальше, стараясь набрать ровно 21.

**Классики**

Это поистине международная игра. В нее играют во мно­гих странах мира. Примечательно, что число клеток в фи­гурах соответствует числу классов в средней школе дан­ной страны.

На асфальте чертится фигура «классов». Формы ее бы­вают разные, как показано на рис. 27. Длина клеток — от 30 до 50 см, ширина — 50 см. Клетки обозначаются циф­рами. У каждого из играющих бита — небольшой плос­кий камешек, черепок, жестяная баночка.

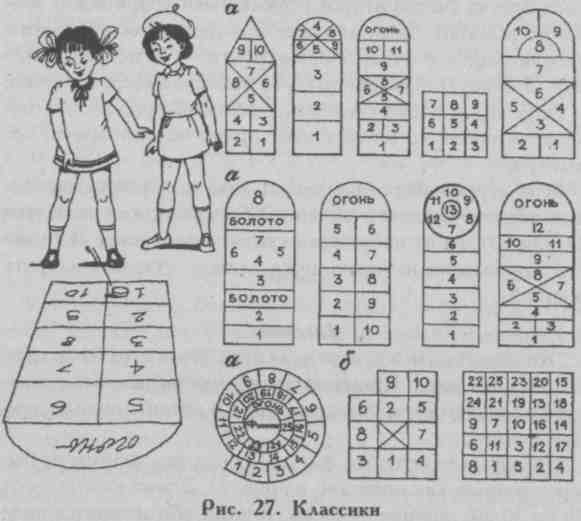
Один из играющих становится перед чертой кона и бро­сает свою биту в первый класс. Если это удалось, то иг­рок прыгает на одной ноге туда, где лежит бита, подби­рает ее и прыгает дальше. Так же бросают биту во все последующие классы. Выигрывает тот, кому удалось окончить последний класс первым.

Если играющий попадет битой на черту или не в тот класс, куда следовало, встанет на обе ноги, наступит на линию, то он должен уступить место следующему игро­ку. Когда опять подойдет его очередь, он продолжает иг­рать с того класса, в котором совершил ошибку.

В фигуре отмечаются те классы, в которых можно от­дохнуть (в них игрок встает на две ноги), или наоборот, в

188

189^



которые нельзя наступать (обозначенные как «огонь», «болото»). Если в них попадает бита, то все пройденные классы «сгорают». Надо начинать сначала. Разновидности игры.

1. Попав битой в нужный класс, игрок прыгает до него на одной ноге и выталкивает биту носком ноги назад через все предыдущие классы за коновую линию, а сам прыгает через следующие клетки фигуры. Из четных классов надо прыгать на правой ноге, из нечетных — на левой.
2. Бросив биту в очередную клетку, игрок прыгает до нее на одной ноге, а последующие клетки преодолевает, перемещая носком ноги перед собой биту. Из последней клетки выбивает ее через коновую черту.

3. Чертят фигуру и нумеруют клетки, как показано на рис. 27, б. Размер каждой клетки — 30x30 см. Надо пры­гать по порядку из одной клетки в другую на двух ногах. Перед игрой договариваются, в какую сторону надо сде­лать поворот во время прыжка.

Для всех вариантов классов существуют общие обяза­тельные правила:

1. Прыгая, не вставать на линии, разделяющие клетки;
2. Не допускается, чтобы бита попадала на линии, раз­деляющие клетки;
3. Нельзя, чтобы бита перескочила очередную клетку;
4. Передвигать биту строго по номерам клеток.

***УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ***

1. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его.
2. Бросить мяч вверх, хлопнуть за спиной в ладоши и поймать его.
3. Бросить мяч вверх, наклониться, коснуться концами пальцев носков ног и поймать мяч.
4. Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он пе­релетел через плечо вперед, и поймать его этой же рукой. То же другой рукой.
5. Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он про­летел под левой рукой вперед, и поймать его левой ру­кой. То же другой рукой.
6. Бросить мяч снизу под правую ногу и поймать его левой рукой. То же под левую ногу.
7. Ударить мячом о землю так, чтобы он высоко под­прыгнул, нагнуться, коснуться пальцами носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
8. Сильно ударить мячом перед собой о землю, повер­нуться кругом и поймать его.

190

191

9. Приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой  
рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой,  
поймать его левой рукой. То же под левую ногу.

1. Держать мяч в вытянутых назад руках. Быстро на­клониться и бросить мяч через голову вперед-вверх. Вып­рямившись, поймать мяч с лета.
2. Расставив ноги пошире, наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх-вперед через спину и голову. Выпрямиться и поймать мяч, не сходя с места.
3. Ударить мячом о стену, а когда он отскочит, пой­мать его обеими руками.
4. Бросить мяч в стену правой рукой и этой же рукой поймать.
5. Бросить мяч правой рукой в стену, а после отскока поймать левой. То же другой рукой.
6. Стоя спиной к стене, бросить мяч через себя так, чтобы он ударился о стену, повернуться и поймать мяч.
7. Бросить мяч в стену правой рукой под правую ногу и поймать отскочивший мяч правой же рукой. То же ле­вой рукой.

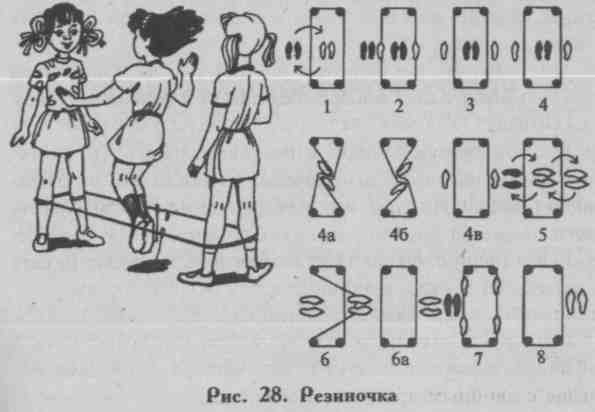
***ИГРЫ С КОРОТКОЙ СКАКАЛКОЙ***

1. Вращая скакалку вперед, сделать 8 подскоков на двух ногах, выпрямленных в коленях.
2. То же, но каждый второй подскок делать повыше, при­жимая колени к груди, а приземляться на выпрямленные ноги.
3. Вчетверо сложенная скакалка в опущенных руках. Сделать через скакалку 8 подскоков вперед и назад с ос­тановками после каждого подскока.
4. Вращая скакалку из-за головы вперед, выполнить 3 обычных подскока на двух ногах, четвертый подскок по­выше с двойным вращением скакалки.
5. Выполнить 3 обычных подскока, вращая скакалку вперед. На четвертом подскоке скрестить руки впереди и сделать прыжок в кольцо.
6. Те же упражнения повторить, вращая скакалку на­зад.
7. Выполнять прыжки через короткую скакалку вдво­ем, стоя лицом, спиной друг к другу (скакалку вращает один); стоя боком, спиной друг к другу (скакалку враща­ют оба).
8. Выполнять прыжки через длинную скакалку (двое вращают, остальные прыгают). Вбежав под вращающую­ся скакалку, выполнять прыжки: на двух ногах, повора­чиваясь на 90, 180°, на одной ноге, с ноги на ногу, выбе­жать из-под вращающейся скакалки.

**Резиночка**

Для игры надо взять обыкновенную резинку длиной 1,5 м. Концы ее связать.

Двое стоят ноги врозь, растягивают резинку ногами на высоте 15 см, обозначая ею границы площадки. Третий



192

прыгает. Допустивший ошибку меняется местами с од­ним из тех, кто держит резинку.

Выигрывает тот, кто быстрее выполнит все фигуры..

Приводим некоторые фигуры:

1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок (рис. 28,1 и т. д.)
2. Стоя между резинками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с резинок на пло­щадку, соединив ноги;
3. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки и вернуться в исходное положение;
4. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки, затем, зацепляя резинки ногами, прыгнуть, скре­стив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ноги врозь, затем, перепрыгивая через резинки, ноги вместе;
5. Стоя снаружи лицом к резинкам, перепрыгнуть че­рез одну, затем вторую резинку, ноги вместе, затем на­зад спиной вперед.
6. Из того же исходного положения толчком двумя но­гами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю;

Подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снару­жи от них.

7. Стоя снаружи боком к резинкам, прыгнуть, насту­  
пив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближ­  
нюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180°, насту­  
пить также на другую резинку. Спрыгнуть со второй ре­  
зинки с поворотом на 180° в обратную сторону. Встать  
снаружи от второй резинки.



ГЛАВА 5

СТАРИННЫЕ РУССКИЕ ИГРЫ

**Бабки**

В игре участвуют две команды, по 8 человек в каж­дой. Место для игры — ровная прямоугольная площадка 8 '4 м. На расстоянии 2 и 7 м от одной из коротких сторон прямоугольника чертятся две параллельные линии (коно­вая линия и черта, с которой метают).

Для игры надо иметь бабки (кости суставов ног мелко­го домашнего скота — свиней, коз, овец), по 10 штук на каждую из двух команд, всего 20 штук. Кроме того, один биток (наиболее крупная и тяжелая бабка). Перед каждой командой у коновой черты расставляются в определен­ном порядке и последовательности фигуры из 10 бабок. Сущность игры заключается в том, что каждая команда старается сбить поставленные бабки меньшим количе­ством битков.

По жребию одна из команд начинает игру первой. Иг­роки этой команды по очереди бросают битком в бабки, стремясь сбить их. Затем бьет другая команда, после чего метает снова первая и т. д. поочередно. Побеждает ко­манда, затратившая меньшее количество битков на то, чтобы сбить в определенном порядке установленные фи­гуры из бабок.

В игре последовательно сбиваются две фигуры: «забор» и «гусек». «Забор» ставится вдоль коновой черты, «гу­сек» — перпендикулярно к коновой черте.

Для того чтобы сбить первую фигуру, надо, начиная с любого конца «забора», последовательно сбить все баб-

7. Физкультура

9785170018048

@ 194 @

ки этой фигуры, но не более чем по две бабки с каждого броска битка,

Для того чтобы сбить вторую фигуру, надо, начиная с дальнейшего от коновой черты ряда «гуська», последо­вательно сбить все бабки этой фигуры, но не более чем по две бабки с каждого броска битка.

**Русская лапта**

Русская лапта — одна из увлекательных народных игр. Очень интересно играть в лапту командами, вдобавок, если на пути перебежек будут находиться препятствия, которые необходимо преодолеть. Этот менее известный вариант лапты мы здесь и опишем.

Играющие делятся на две команды, по 8 человек в каж­дой.

Одна команда становится за линией «города», отмечен­ной флажками, другая размещается на поле. Цветными тесемками отмечаются четыре отдельно стоящих дерева в поле. Если деревьев нет, можно вбить в землю высокие шесты с тем расчетом, чтобы между шестами (или дере­вьями) находились какие-нибудь препятствия (канава, бревно, скамейка, палка на рогульках и т. д.). Игрок из команды «города» бьет лаптой по мячу и выбегает впе­ред; он должен прикоснуться рукой ко всем четырем де­ревьям или шестам и вернуться от переднего дерева за черту «города».

Игроки поля стремятся поймать брошенный мяч и за­пятнать перебежчика, пока он не коснулся рукой первого из четырех деревьев.

Если игрокам поля не удается запятнать перебежчика, мяч возвращается команде «города» а перебежчик оста­ется у того дерева, до которого успел добежать. Теперь бросает мяч следующий игрок, а первый перебежчик про­должает свой путь. Так игра идет и дальше. Игрок, за­кончив перебежки и вернувшись за черту «города», полу­чает 1 очко. Как только кто-нибудь из команды поля за­пятнает любого перебежчика, происходит такая же

@ 195 @

«перестрелка» мячом между двумя командами, как и в обычной лапте. Ныть командой «города» выгоднее, так как только эта команда набирает очки. На соревнованиях игра продолжается 20 минут. Побеждает команда, на­бравшая за это время большее количество очков. Мяч, пойманный игроками команды поля с лета, не дает им пра­ва меняться ролью с командой «города». Перебежчик дол­жен преодолевать на пути все препятствия до последнего по порядку дерева. Возвращаясь в «город», он бежит сво­бодно, минуя преграды.

**Крокет**

Крокет развивает глазомер и меткость. Играют в кро­кет вдвоем или двумя командами по 3-4 игрока в каж­дой. Право на первый удар определяется жребием. Сна­чала ударяет свой шар первый игрок одной команды, за­тем первый игрок второй команды, потом второй игрок первой, второй игрок второй команды и т. д.

Вступая в игру, очередной игрок устанавливает свой шар против своего колышка на расстоянии длины молот­ка. Ударом молотка он посылает свой шар через ворота, стараясь прокатить его сквозь первую их пару. Затем, когда шар остановится, он снова бьет по нему молотком, направляя шар на позицию перед воротами, находящими­ся справа. Далее путь шара идет через эти ворота и по диагонали через «мышеловку» и следующие за ней воро­та. Потом надо направить шар на позицию против двух ворот у колышка противника, пройти эти ворота и кос­нуться шаром колышка. После этого начинается обрат­ный путь шара: через парные ворота противника, напра­во к воротам, находящимся наискось от «мышеловки», и т. д. пока шар, пройдя двое ворот, стоящих по диагонали, и «мышеловку», а затем и свои парные ворота, не уда­рится о свой колышек. Ударом о свой колышек игрок за­канчивает игру.

**I**

@ 196 ®

**Правила игры в крокет**

1. Право на удар игрок получает лишь в порядке очере­ди.
2. Если шар прошел через одни ворота, то игрок полу­чает право еще на один удар; если шар проведен сразу через двое ворот — на два удара. v
3. Ворота считаются пройденными, если шар целиком прокатился под ними и находится на достаточном рассто­янии, чтобы можно было просунуть ручку молотка меж­ду ним и воротами.
4. После того как шар проведен через «мышеловку», игрок получает право крокировать шары противника и своих партнеров, т. е. попадать в них своим шаром, на­правляя его в цель ударом молотка. В дальнейшем игрок может крокировать сразу после прохождения очередных ворот.
5. Скрокировав шар противника (или партнера), игра­ющий получает еще два удара. Он может использо'вать их по своему усмотрению:

а) приставив свой шар вплотную к шару противника, наступить на него ногой и ударом молотка по своему шару угнать шар противника далеко в сторону;

б) ударом молотка по своему шару погнать оба шара в желаемом направлении;

в) ударом молотка направить шар на позицию к воро­там, а следующим ударом пройти через них.

1. Скрокировав шар партнера, можно помочь его шару стать на позицию к воротам и т. п. (опять-таки ударяя молотком по своему шару, плотно придвинутому к шару партнера).
2. В командной игре участник, первым прошедший все ворота, но не «убивший» шар о свой колышек, становит­ся «разбойником».

Он получает право крокировать любые шары и исполь­зует это право, мешая противникам, угоняя их шары, и в

® 197 ®

то же время оказывает помощь партнерам, помогая им поставить свои шары на позиции.

1. «Разбойника» можно «убить», т. е. вывести из игры. Для этого надо скрокировать его шар и ударом молотка по своему шару направить его на колышек. Если шар «разбойника» коснулся колышка, от которого этот игрок начинал игру, то он считается «убитым».
2. Побеждает команда, игроки которой раньше прове­дут свои шары через все положенные ворота и «убьют» их о свой колышек.

10. Чтобы игроки не спутали шаров, на каждом долж­  
ны быть нарисованы круговые полосы — одна, две, три,  
четыре. На одном комплекте шаров наносятся красные  
полосы, на другом — черные.

***ГОРОАКИ***

**Краткие заметки о развитии игры**

Городки — исконно русская игра и притом одна из са­мых старинных народных игр. История ее возникновения и развития уходит в глубину веков. В ряде исторических документов имеются указания на существование город­ков еще в древней Руси.

Простая техника игры, несложное устройство земляной площадки, инвентарь, легко изготовляемый из подручно­го материала, — все это способствовало распростране­нию городков среди населения, особенно в сельских мест­ностях.

Существовало множество различных вариантов пра­вил и разных названий этой игры: «рюхи», «чухи», «чуш­ки», «городки» (средняя полоса России и Сибирь), «горо-дины» (б. Пермская губ), «деревянные бабки» (б. Вятская губ), «крэгли» (б. Черниговская губ), «скракли» (Украи­на), «клетки» (б. Кубанская область) и т. д.

Свои названия «рюхи», «чухи», «чушки» игра получи­ла, вероятно, из-за внешнего сходства деревянных чурок,

***\ГГ\ст* I**

© 198 ©

употребляемых в игре, с поросятами, которых в некото­рых местах России и до сих пор называют чушками, кли­чут их «чух, чух» или «рюхрюх».

«Городками» игра могла быть названа вследствие прак­тиковавшихся в ней очертаний в виде кругов и четырехугольников. Несомненно, что в названии игры отражены военные действия Древней Руси. Сущность игры заключается в борьбе — выбивании «противника» (чу­рок) из укрепленного (очерченного) «города». Концовка в большинстве разновидностей игры представляла три­умф победителя: проигравшие катали его от города до города на своих плечах.

Чурка (городок) была длиной около 4 вершков и диаметром от 1-1,5 до 2 вершков. Делали ее из какого-либо прочного дерева. Количество чурок, употребляе­мых в игре, колебалось от 8 до 50. Чурки помещались в «города», очерченные на земле в виде кругов (б. Вят­ская и б. Пермская губернии) или квадратов (средняя по­лоса России).

«Города» располагались друг против друга на рас­стоянии 20-30 шагов. На расстоянии 10—15 шагов в неко­торых местностях проводилась черта, которая называлась «полусалием» (б. Кубанская область). Играли на опреде­ленную фигуру, в каждой местности особую. В некото­рых губерниях (Пермская) ставили по 4 чурки (фигура напоминает пушку) и на оставшееся место (наверху) ста­вили «чижа», «попа» (особую чурку, напоминающую сво­ей формой шлем). В б. Олонецкой губернии (Карелия) бра­ли 5 городков и ставили их стоймя на передней черте «го­рода». В б. Херсонской губ. ставили столько городков («скракли»), сколько было игроков, и затем на каждый «город» давали половину городков, ставя их стоймя на средней черте, на некотором расстоянии друг от друга.

После того как игроки «зажгут город», т. е. выбьют хотя бы одну «чушку», «чижа» или «попа», переходят на

© 199 ©

«полусалие», «полукон». Но это положение существова­ло далеко не везде. В некоторых губерниях начинали игру с задней черты «города» противника, затем переходили на переднюю черту того же «города». Число игроков не ограничивалось, но обязательно должно было быть рав­ным в обеих командах.

Количество палок (бит) на игрока колебалось от 1 до 6, но чаще всего играли двумя. Забои производились по оче­реди, существовало правило отбоя. «Чушку» (чурку, го­родок), выбитую за черту «города», ставили «попом» и считали не выбитой.

Разновидность игры под названием «рюхи» культиви­ровалась в Сормове (б. Нижегородск. губ.). «Города» ус­траивались размером до 3 саженей в квадрате, и в них строили фигуру из 30 городков, один ряд на другой. Игру продолжали до тех пор, пока не выбивали всех городков.

Не существовало в старину ни стадионов, ни спарта­киад, ни календарных встреч, с судейскими коллегиями и премиями за первые места. Своеобразная «встреча горо­дов» происходила на Нижегородской ярмарке.

Завидев городошников, мальчишки неслись выбирать площадку, возвещая: «Городошники идут — города зажи­гать!». Поднимались со своих мест торговки с корзина­ми, теснились лотошники, очищая площадь для городков.

В 1923 году московские работники по играм, объединен­ные в «Кружок игр и празднеств имени Марца», разрабо­тали единые правила, положившие начало организован­ному проведению игры.

Инициатором массового распространения городков и первым автором единых правил был известный деятель в области спортивных игр — С. В. Сысоев.

Внедрение новых спортивных правил облегчалось тем, что игра была знакома широким массам населения. Еди­ные правила положили начало организованному прове­дению соревнования от сельского до республиканского масштаба. Были созданы специальные комиссии при

® 200 ®

секциях спортивных игр и коллегии судей городошного спорта.

Большую роль в популяризации городков сыграло их введение в программу соревнований профсоюзного праз­дника 1925 года. С тех пор не было ни одного крупного спортивного праздника, в программу которого не были бы включены городки.'

Уже в конце двадцатых — начале тридцатых годов го­родки получили всеобщее спортивное признание. На 1-й Всесоюзной спартакиаде (1928 г.) городки входили зачет­ным номером программы соревнований.

Растущее техническое мастерство играющих требова­ло совершенствования и уточнения единых правил.

Существенное влияние на изменение правил имело и то, что с 1928 года начались игры на жестких площадках (бе­тонированных и асфальтированных) с применением око­ванных бит.

Самые большие нововведения в правила игры были внесены в 1933 году. Была исключена «площадь вне игры» как не отвечающая точности судейства; исключен вто­рой способ разметки городошной площадки («город про­тив города»); введены новые фигуры (до 15) для команд высших спортивных разрядов.

Впервые первенство России по городкам было прове­дено в 1936 году.

С большим увлечением играл в городки Алексей Мак­симович Горький, причем со знанием тонкостей игры. Где бы ни находился Горький, на досуге он непременно орга­низовывал «городошные баталии». Среди его партнеров были: знаменитый артист Федор Шаляпин, писатель Ле­онид Андреев, музыкальный критик В. В. Стасов.

Большими ценителями игры были великий физиолог И. П. Павлов и крупнейший русский писатель Л. Н. Тол­стой.

Спортивная игра «Городки» в своем развитии прошла большой путь от простейших земляных площадок и суч-

® 201 ®

коватых палок до современных бетонных и асфальтовых площадок, на которых играют окованными битами. В настоящее время преподавателям физкультуры важно возрождать этот поистине национальный вид спорта. Можно обучить игре в городки всех желающих на факуль­тативных занятиях.

**Характеристика и сущность игры**

Игра доступна лицам обоего пола независимо от их воз­раста и физической подготовленности. Городки — инте­ресная и вместе с тем простая игра, она не требует слож­ных приспособлений.

Городки развивают силу, точность, глазомер, волю, вы­держку. Велико гигиеническое значение игры. Она, как и все другие спортивные игры, проводимые на свежем воз­духе, закаляет организм человека, благотворно отража­ется на его здоровье.

Играют в городки на специальной площадке. Участни­ки этого соревнования разбиваются на две команды по 5 человек каждая. Команда стремится первой выбить опре­деленное количество фигур. Любая фигура состоит из 5 городков, расположенных в известном порядке в квадра­те — «городе» той или иной команды, и выбивается при помощи специальных палок, бит. Каждый игрок имеет две биты. Перед началом соревнования судья путем жеребь­евки определяет, какой команде предоставляется право первого удара (забоя), после чего игроки команды-забой­щика по порядку номеров (1, 2, 3, 4 и 5) начинают игру.

Когда все игроки команды-забойщика пробьют по две биты, в игру вступают городошники другой команды и так же, по порядку номеров, выбивают фигуры из своего «города».

Все фигуры игроки начинают выбивать с кона, но вы­битый городок фигуры дает игрокам право выбивать ос­тальные городки с полукона. Исключение представляет только фигура «Закрытое письмо», которая вся выби-

® 202 ®

вается с кона причем сначала должна быть выбита только «марка» (центральный городок), а потом угловые город­ки.

Соревнования По городкам состоят из нескольких партий по 6, 10 или 15 фигур каждая.

Для начинающих спортсменов проводятся соревнова­ния из двух партий, состоящих каждая из 6 фигур: 1) «Пуш­ка», 2) «Артиллерия», 3) «Пулеметное гнездо», 4) «Ракет­ка», 5) «Самолет» и 6) «Закрытое письмо». Обе партии разыгрываются в один день.

Для юношей и мальчиков состязания проводятся из трех партий, причем каждая партия состоит из 10 фигур:

1) «Пушка», 2) «Звезда», 3) «Колодец», 4) «Артилле­рия», 5) «Пулеметное гнездо», 6) «Ракетка», 7) «Рак», 8) «Серп», 9) «Самолет» и 10) «Закрытое письмо».

В соревнованиях юношей в день разыгрывается только одна партия.

Соревнование для мужчин проводится на 30, 60 и 90 фигур, по две партии в день, из 15 фигур каждая.

Партия считается выигранной той командой, которая меньшим количеством бит выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой партии игры команды меняются «городами» и забоями и начинают вторую партию. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую — другая, то проводится третья партия, в кото­рой решается исход соревнования, причем он может быть и ничейным.

Для команд мастеров и перворазрядников допускается разыгрывание в один день пяти партий, по 15 фигур каж­дая. В этом случае для победы необходимо выиграть три партии.

Каждая команда под наблюдением судьи строит в сво­ем «городе» фигуры из городков.

Фигуры, за исключением 15-й — «закрытого письма», устанавливаются на середине лицевой линии так, чтобы

© 203 ©

передняя часть их касалась наружного края лицевой ли­нии «города», не выдаваясь за его край. Городки фигуры должны плотно соприкасаться один с другим.

Городок считается выбитым только тогда, когда он полностью вышел за заднюю или боковую линию «горо­да», или за линию «усов пригорода», не задев при движе­нии штрафной линии в «пригороде». Городок, вышедший за линию и вновь вкатившийся в «город» или «пригород», считается выбитым. Если городок вылетит вперед к штрафной линии или за ее пределы в направлении полу­кона, то он ставится в «пригород» параллельно штраф­ной линии на расстоянии 20 см от нее, против центра «го­рода», если из фигуры выбит хотя бы один городок, и на 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок.

Личные соревнования проводятся в том же порядке, что и командные, но только между двумя игроками.

**Техника игры**

Мы указывали, что правила игры в городки просты, техника несложна. На первых этапах обучения начинаю­щий игрок может быстро освоить основные элементы тех­ники. Но если городошник ставит перед собой задачу спортивного совершенствования и достижения высокого уровня мастерства, то владения одними только техничес­кими основами будет недостаточно. Тут он уже встре­тится с рядом трудностей в познании многих тонкостей в выбивании не только отдельных фигур, но и городков.

Чтобы быть хорошим городошником, надо выработать правильное исходное положение для броска (стойку), мет­кий бросок постоянной силы и научиться безошибочно выбирать расстояние от исходного положения до цели.

Основным элементом игры являются броски биты в цель.

Перед броском биты игрок занимает исходное положе­ние (стойку): став лицом к своему «городу», он выстав­ляет левую ногу вперед (при броске с правой руки), а пра-

® 204 ©

вую отставляет назад приблизительно на ширину плеч, причем носок левой ноги находится почти на одной линии с каблуком правой; центр тяжести тела на обеих ногах. Из этого исходного положения выполняется замах: рука с битой движется по дуге вниз-назад, центр тяжести тела переносится на правую ногу, затем бита выносится впе­ред, центр тяжести тела переносится на левую ногу, пра­вая нога одновременно выпрямляется, и бита выпускает­ся из руки. Описанная стойка для броска не является ка­ким-либо каноном, в ней, конечно, могут иметь место ин­дивидуальные отклонения.

■ Броски производятся как с места, так и в движении. Броски биты в движении (с подхода) делают обыкновен­но начинающие игроки или не обладающие еще вырабо­танным прицелом, т. е. те игроки, которые еще не достиг­ли ровного и постоянного выпуска биты с определенного (постоянного) расстояния.

Правильно выполненный бросок производится через сто­рону совершенно выпрямленной или полусогнутой рукой. Бывает и так: замах игрок проделывает выпрямленной рукой, а при выпуске руку полусгибает. Различают три вида бросков: 1) плечевой (выпрямленной рукой), 2) лок­тевой (на согнутой) и 3) комбинированный.

Плечевой бросок по сравнению с другими имеет нема­лые достоинства. Здесь небольшие просчеты в 10-20 см на разворот биты не влияют на результат удара. Кроме того, этот удар дает возможность посылать биту по по­логой траектории, удар получается настильным. И еще один существенный момент: городошник, применяя пле­чевой бросок, в состоянии играть битами утяжеленного веса, что обеспечивает более мощный удар.

Локтевой бросок, как уже указывалось, производится согнутой рукой. Этот бросок требует более точного оп­ределения места стойки, так как бита в полете вращает­ся быстрее, чем при плечевом броске. Только игроки, об-

® 205 ©

ладающие высокоразвитым чувством дистанции и отлич­ным глазомером, могут успешно выполнять локтевой бросок. Комбинированный бросок объединяет положи­тельные стороны двух описанных видов бросков.

Рекомендации в выборе способа броска дать очень трудно. При всех трех видах бросков достигаются высо­кие результаты. Выбор броска зависит от индивидуаль­ных способностей и данных физического развития. Одна­ко при выборе способа броска надо учитывать ряд важ­ных моментов. Чем медленнее вращается бита, тем боль­ше шансов поразить цель (фигуру, городок): при медлен­ном вращении биты не имеют существенного значения небольшие просчеты в расстоянии, поэтому не придется менять стойку.

Для того, чтобы бита вращалась в горизонтальной плос­кости, надо бросить и выпустить биту плавно. Это позво­лит бите лечь у цели всей своей длиной параллельно ли­цевой линии «города». Нельзя допускать в заключитель­ной фазе броска (при выпуске биты) дополнительных рыв­ков кистью.

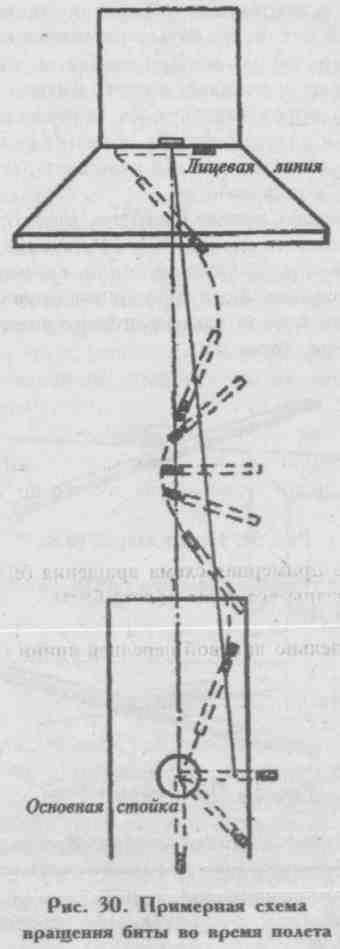
Городошник при броске должен рассчитать некоторый недолет биты до цели; бита, соприкасаясь всей поверхно­стью с площадкой, более эластично подойдет к цели, что повысит эффективность удара. Навесные удары, требу­ющие исключительной точности, не всегда результатив­ны.

Ровное вращение биты (одинаковое количество оборо­тов) и правильный разворот ее у цели зависят от равно­мерной силы броска.

На правильное вращение биты влияет также способ за­хвата ручки биты. Захват должен регулироваться в зави­симости от расположения городков в квадрате, чем определяется постоянное расстояние от исходного поло­жения до цели. Естественно, что при далеком от конца ручки захвате (глубоком) бита при вращении сделает

206

207



меньше оборотов, а при захвате за конец ручки число оборотов будет большим.

Городошник также не должен забывать, что центр тя­жести и вес биты влияют на ее вращение. Ни в коем слу­чае нельзя пользоваться битами разного веса и с разным расположением центра тяжести в них.

Нами приведены основные положения, влияющие на ре­зультативность броска. Бывает, что хороший игрок неожиданно «теряет удар». Причину этого следует искать в несоблюдении основных положений, приведенных выше.

Как же практически разучить бросок с правильным вра­щением биты, как выбрать нужную позицию?

В настоящее время техника игры ведущих городош­ников достигла высокого уровня. Их практические сове­ты, основанные на большом опыте, могут быть очень по­лезны начинающим игрокам. В своих расчетах при опре­делении необходимого расстояния от стойки до цели-го­родошники брали во внимание то, что полный оборот (360°) бита делает за 6 м, а полуоборот (180°) за 3 м (рис. 30).

Здесь дана примерная схема вращения биты во время полета, показаны все фазы полета биты.

При полном развороте, как и при полуобороте, бита ло­жится параллельно лицевой передней линии города. Зная это, городошнику, имеющему отработанный бросок, не­трудно добиться разворота биты у цели.

Положение биты при полном развороте показано на рис. 29.

Бита при таком броске как бы подползает к городку, и удар по нему приходится центром биты. Здесь необходимо



208

209

оговориться: в некоторых учебниках по городкам указан­ное на рис. 29 положение биты описывается как «лобовой удар». Это не совсем так. При «лобовом ударе» развер­нутая бита у цели попадает в центр фигуры или отдель­ного городка, порой ниже, не коснувшись площадки. Если при «лобовом ударе» в фигуру попадает ручка биты, то фигура разваливается, так как городки в этом случае не выбиваются, а подсекаются.

Чтобы отыскать лучшее место для эффективного брос­ка, надо произвести «пристрелку». Установив в разверну­том виде городок на лицевой линии, производят серию бросков с полукона. Если городок вылетает из квадрата вправо, значит бита не сделала полного разворота, нали­цо недоразворот (рис. 31).



При вылете городка влево считается, что бита сделала переразворот (рис. 32).



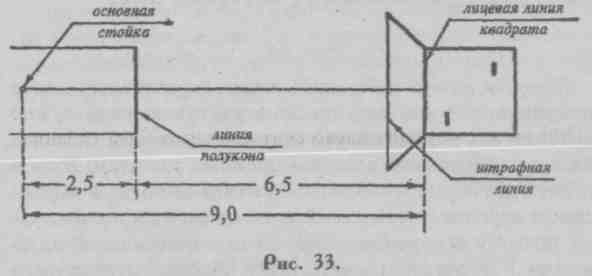
Почему происходят такие ошибки? При недоразвороте бита была брошена с очень близкого расстояния, и, сле­довательно, чтобы получился полный разворот, городош­ник должен немного отступить. При переразвороте же

игрок бил с более дальнего расстояния, ему следует по­дойти ближе к линии полукона.

Увеличивая или уменьшая расстояние до цели, городош­ник находит место на полуконе и добивается того, что бита, сделав полный разворот, ложится у цели параллель­но лицевой линии «города». При выборе позиции все рас­четы расстояния производятся от места расположения опорной (правой) ноги, если спортсмен играет с правой руки. Выпад, шаг вперед, производимый игроком в мо­мент броска, в расчет не принимаются.

В том случае, когда невыбитые городки разбросаны по квадрату, для броска в городки, лежащие на лицевой ли­нии, приходится изменять позицию в полуконе.

К примеру, эта позиция была определена на расстоя­нии 2,5 м от линии полукона и в 9 м от лицевой линии квадрата (рис. 33).



В наших дальнейших рассуждениях эту стойку будем считать основной. Предположим, что один городок отка­тился на 0,5 м и другой на 1,5 м от лицевой линии квадра­та. Расположение городков и расстояние их от лицевой линии легко определить на глаз.

Следовательно, расстояние до цели у игрока теперь уве­личилось: до первого городка на полметра и до второго на полтора метра. Если городошник останется на прежнем

**imiiiiihi u ими щипни**

**I**

210 @

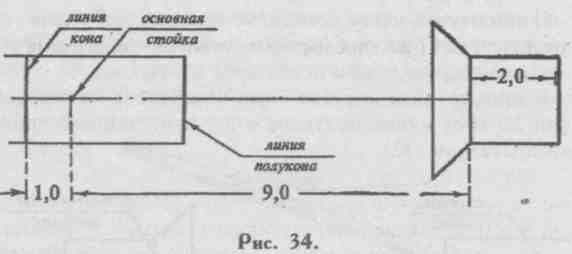
211



месте (в 9 м от лицевой линии квадрата), то в обоих слу­чаях бита повернется больше чем следует. Надо наметить новые точки для опорной ноги в полуконе, и в каждом случае расстояние 9 м от этих точек до цели (городков) сохраняется, для чего игроку нужно продвинуться вперед на 0,5 и 1,5 м. Наметить новые точки легко битой, длина которой равна 1 м.

Возьмем случай сложнее: городок откатился к задней линии квадрата, на 2 м от лицевой линии (рис. 34).

Рис. 35. Выбор позиции для броска способом отхода



Подойти на это расстояние вперед не позволяет линия полукона, так как для броска с учетом выпада нужно находиться от линии полукона не ближе чем на 1 м. Какой же выход? Вернемся к нашим прежним расчетам. Бита в полете делает полуоборот на расстоянии 3 м. В нашем случае городок отлетел на 2 м от лицевой линии квадра­та, поэтому игроку следует отступить от основной пози­ции на 1 м. Можно сделать такое обобщение: отступать надо от места броска с таким расчетом, чтобы расстоя­ние, на которое откатился городок от передней линии кона, и расстояние, на которое отступает городошник, состав­ляли в сумме 3 м.

Городки, находящиеся перед квадратом, в «пригороде», также выбиваются способом отхода. На рис. 35 показано примерное расположение городков в пригороде. Чтобы выбить эти городки, игрок во всех трех случаях для со-

хранения исходного расстояния до цели должен соответственно отступить на 30, 60 и 80 см от основной стойки. Таким же способом выбиваются и штрафные го­родки.

Мы привели примеры выбора позиции с полукона. Це­лые же фигуры выбиваются с кона, с кона выбиваются и отдельные городки «Закрытого письма». Выбор позиции для игры с кона определяется тем же путем. Для этого от места выбранной позиции с полукона необходимо отойти на 6 м (расстояние полного оборота биты) и произвести серию пробных бросков. Когда правильная позиция най­дена, надо сделать отметку.

Сложнее делать расчеты для выбивания «косых» го­родков. На рис. 36 показано расположение двух город­ков. Выбить их разворотом биты очень трудно, только «переразворот» биты на 45° к лицевой линии гарантиру­ет снятие обоих городков с квадрата. Для этого нужно произвести особый расчет. Бита за 3 м своего полета де­лает полуразворот, т. е. разворачивается на 180°; нам из­вестно, что «косой» городок лежит по отношению к лице­вой линии под углом 45°, остается узнать расстояние, которое проходит бита, разворачиваясь под углом 45°. Делим 180 на 45 и узнаем, что число 45 составляет чет­вертую часть числа 180. Затем делим 3 на 4 и находим четвертую часть расстояния полуразворота биты, она равняется 0,75 м. Отсюда становится ясным: для того чтобы бросить биту под углом в 45°, нужно отойти от

212

213



основной стойки на 0,75 м в глубь полукона. Подобный же расчет применяется и при выбивании городка город­ком («дуплетом»).

Мы рассмотрели общие принципы выбивания городков. Перейдем теперь к разбору особенностей выбивания каж­дой фигуры. Городошные фигуры по своему построению и степени трудности выбивания не одинаковы. Часть из них, легко снимается *с-* квадрата одной битой, другие тре­буют затраты 2-3 бит.

1. «Пушка» (рис. 37)

Конструкция фигуры проста. Выбивается «пушка» ло­бовым ударом с полным разворотом биты. При ударе до-



пустим небольшой недолет. Несмот­ря на несложность фигуры, при не­правильном ударе возможны ее раз­валы. Например, если бита уйдет не­много в сторону, удар по цели при­дется концом биты, и фигура разва­лится. При ударе по верхнему город­ку оставшиеся четыре городка от-

катываются в разные стороны квадрата и для снятия по­требуется дополнительно 2-3 биты. Лучше при лобовом ударе целиться не в центр нижнего городка, а несколько ниже, во избежание подсечки фигуры.

2. «Звезда» (рис. 38)

Выбивается фигура лобовым ударом с полным разво­ротом биты, целиться надо в ближний городок. При сте­лящейся бите допустимы небольшие недолеты. Можно до-



пустить при выОивании «Звезды» не­значительный переразворот, но удар должен быть тогда очень точным. При ударе с переразворотом бита лучше скользит по бетону и, следовательно, будет больше возможностей выбить фигуру одним ударом. Недопустимы

перелеты, уводы биты в стороны, при них фигура разва­ливается, несколько городков остается в квадрате.

3. «Колодец» (рис. 39) Эта трудная фигура выбивается ударом с полным оаз-



только четыре городка, а пятый (верхний ) остается в квадрате.

4. «Артиллерия» (рис. 40)

Одна из широких фигур, выбивается ударом с полным разворотом биты и небольшим ее недолетом. Целиться надо в средний стоячий городок. При лобовом ударе сто-

214

215

ячий городок часто подсекается и остается в квадрате. Перелеты и уводы биты в стороны приводят к неполно­му снятию фигуры, выбивается лишь один стоячий горо­док, остальные раскатываются.



5. «Пулеметное гнездо» (рис. 41)

Очень сложная фигура, редко выбивается одной битой. Полное выбивание фигуры происходит лишь тогда, ког­да игрок попадает развернутой битой чуть выше центра стоячих городков. В случае неудачи, если удар пришелся в центр стоячих городков или был небольшой недолет,



верхний городок останется в квадра­те. Потребуется вторая бита, чтобы его выбить.

Лобовой удар в основание фигуры недопустим, как равно недопустимы значительные недолеты, переразво­роты, недоразвороты и уводы биты в сторону. Все это ведет к развалу фи­гуры.

6. «Часовые» (рис. 42)

Широкая фигура, ввиду сложности редко выбивается одной битой. Нужно высокое мастерство, чтобы выбить



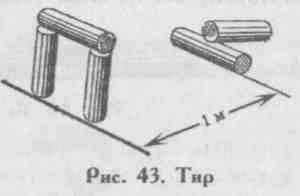
ФИГУРУ С одного удара. Для этого необходимо, чтобы бита полностью развернулась, как и в фигуре «пулеметное гнез­до». Целиться надо также чуть выше центра стоячих го­родков. Если развернутая бита попадет в центр стоячих городков, два верхних горизонтальных городка откатят­ся от лицевой линии и добьются второй битой.

Лобовой удар под основание городков, а также недо-развороты и переразвороты биты ведут к значительному развалу фигуры.

7. «Тир» (рис. 43)

Сложная фигура, полное выбивание ее требует боль­шого мастерства и такого же расчета, как и в предыду­щих фигурах: надо попасть полным разворотом биты выше центра стоячих городков. При этом необходимо еще рассчитать полет биты так, чтобы она попала и в город­ки, стоящие в центре квадрата. При попадании в центр стоячих городков нередко выбиваются четыре городка, а верхний остается в квадрате. Его снимают второй би­той. При описанных выше двух способах выбивания фи­гуры случается, что хорошо выбиваются три передних городка, а городки, стоящие в центре квадрата, остают­ся нетронутыми или разваливаются.

Лобовой удар под основание фигуры применять не реко-



мендуется, так как верхний городок откатывается в пригород к штрафной ли­нии, откуда его выбить можно с трудом, потратив *2-4* биты. Недоразвороты и переразвороты биты приво­дят к развалу фигуры.

8. «Вилка» (рис. 44)

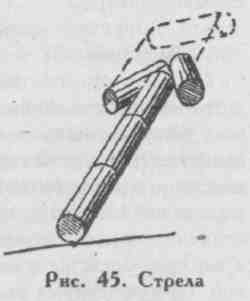
Это лежачая фигура, несколько напоминающая «Звез­ду». Выбивается лобовым ударом с полным разворотом

216

217

и некоторым недолетом биты. Целиться надо под низ пе­реднего городка. Допускаются небольшие недоразвороты





и переразвороты, при них бита луч­ше скользит по бетону, но примене­ние их возможно лишь опытным иг­роком, умеющим варьировать по­зиции. Перелеты биты ведут к ма­лому количеству выбитых город­ков, а чаще к развалу фигуры.

9. «Стрела» (рис. 45)  
Принцип выбивания «Стрелы»

общий для всех лежачих фигур: плотный удар, попадание в фи­гуру центром полностью развер­нутой биты, направленной вниз переднего городка. Опасны даже небольшие недолеты и уводы биты в сторону, которые приво­дят к развалу фигуры.

10. «Коленчатый вал» (рис. 46) .

Одна из широких фигур, сложная. Выбивается, как и предыдущая фигура, плотным ударом с полным разворо-



родка. Допустимы небольшие недолеты, переразвороты. Опасны перелети и уводы биты ц сторону.

12. «Рак» (рис. 48)

Принцип выбивания одинаков с фигурой «Ракетка». Пе­релеты, большие недолеты и уводы биты в сторону при­водят к развалу фигуры.



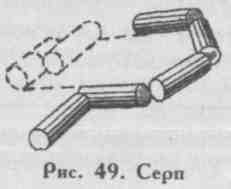
том биты. Перелеты и недолеты одинаковы опасны, так как ведут к развалу фигуры.

11. «Ракетка» (рис. 47)

Несложная фигура, выбивается центром полностью раз­вернувшейся биты. Целиться над» под низ переднего го-

13. «Серп» (рис. 48)

Сложная и капризная фигура — она легко разваливается даже при сравнительно точном ударе. Хорошего результа-



\_ ® 218 ®

та можно добиться, если выбивать «Серп» плотным ударом с полным, а еще лучше с некоторым переразворотом, биты.

14. «Самолет« (рис. 50) Несложная фигура, легко выбивается лобовым ударом



одной битой, целиться надо в центр переднего городка. Опас­ность представляют уводы биты в сторону и, особенно, удар в «крыло» фигуры, так как пере­дний городок вместе с «крылом» откатывается в «пригород» к штрафной линии.

15. «Закрытое письмо» (рис. 51)

Самая сложная и ответственная фигура. Чтобы выбить ее, надо как минимум три биты. По правилам игры все городки фигуры выбиваются только с кона, причем сна­чала должна быть выбита «марка» (центральный горо­док).



Если «марка» при ударе будет только сдвинута с мес­та или выбита одновременно с одним или несколькими го­родками, или при выходе заденет другой городок, то все сдвинутые с места городки (в том числе и «марка») ста­вят на прежнее место, а удар считается потерянным. Слож­ность выбивания этой фигуры заключается в том, что игрок зачастую вынужден трижды менять позицию: для выбивания «марки», передних и задних городков. Расче­ты в выборе позиции мы уже приводили. Небезынтересно

© 219 ®

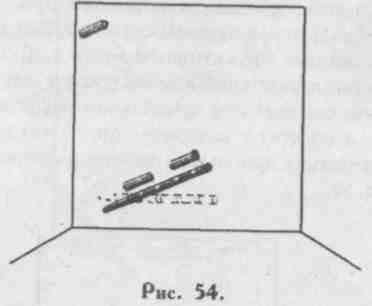
будет познакомиться со способом выбивания трех город­ков «Закрытого письма» одной битой.

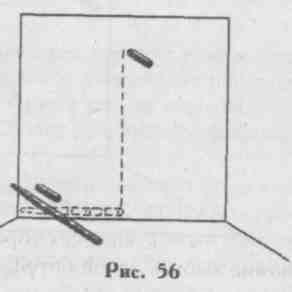
На рис. 52 показано расположение городков и биты. Вы­бить эти городки можно лишь выпуская биту под углом 45° по отношению к лицевой линии квадрата с прицелом в левый передний городок. Бита находится в недоразво-роте и при соприкосновении с передним городком напра­вит его по диагонали и выбьет им задний правый горо­док, а сама при дальнейшем движении снимет последний левый задний городок.

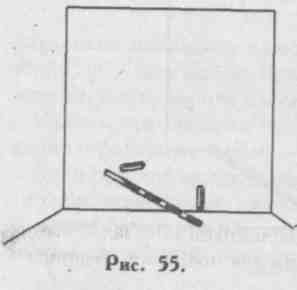


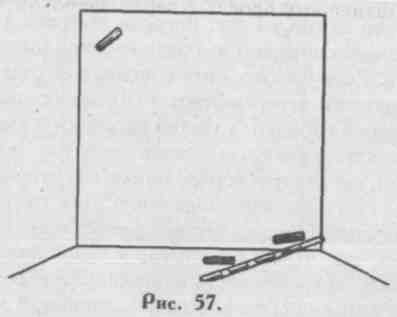
Чаще всего мастера городошного спорта выбивают «Письмо» в следующей последовательности: сначала «марку», потом два угловых городка слева и, наконец, два справа.

Игра отдельных игроков с полукона зачастую решает успех всей команды. Выше мы говорили главным обра­зом о выборе позиции, а перед игроком стоит и такая важ­ная задача, как выбивание с полукона возможно больше­го количества городков одним ударом. Если это невоз-









© 220 @

можно, ТО он должен создать лучшие условия товарищу по команде, выступающему вслед за ним.

Когда в квадрате находятся несколько развалившихся городков, оставшихся от неудачного броска по фигуре, то выбить их не всегда возможно ударом с полным разво­ротом биты.

Предположим, что городки расположены скученно, как показано на рис. 53.



Практика сильнейших городошников показала, что их можно выбить одной битой, но для правильного попада­ния должен быть переразворот биты.

Результативность броска с переразворотом биты вид­на и из рис. 54.

Если городки расположены, как указано на рис. 55, то выбить их ударом с полным разворотом или переразво­ротом биты не представится возможным, ибо второй го­родок не будет задет битой. Значит, следует применить недоразворот биты, причем необходимо целиться в бли­жайший городок и стремиться попасть в него первой оков­кой или ручкой биты. Подобное использование недораз-ворота показано на рисунке 56.

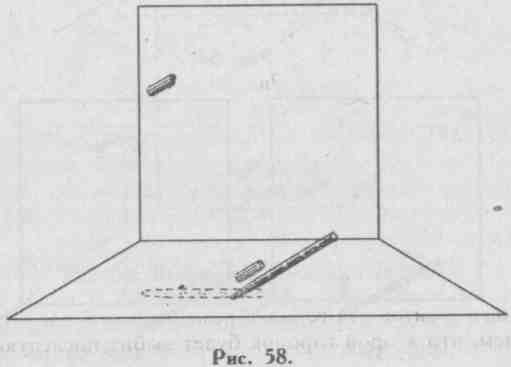
Познакомимся с более сложным положением, когда в квадрате находятся разбросанные городки (рис. 57).

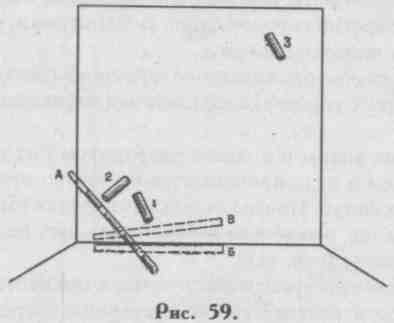
223

@ 222 ®

При ударе с полным разворотом биты, как показал опыт, выбиваются в лучшем случае левый и задний го­родки. Наиболее эффективным будет удар с персразво-ротом биты: она соприкоснется сразу с двумя первыми городками, которые при правильном расчете угла откло­нения биты полетят к заднему; один из них собьет его.

Эффективность использования переразворота биты вид­на из рис. 58.

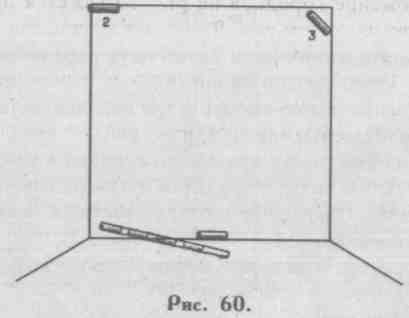




бита после попадания в первые два городка хотя и мед­ленно, но будет все же вращаться, увеличивая площадь захвата, и в конечном итоге снимет задний городок.

Наконец, рассмотрим еще более усложненное располо­жение городков на рис 60.

Один городок лежит на центре линии, а два городка — по углам задней линии квадрата. Кажется, что выбить сра­зу одной битой эти городки невозможно. Но мы теперь знаем, что второй городок будет выбит последующим



Расположение городков на рис. 59 кажется простым. Однако это не совсем так. Впереди лежащие два городка значительно осложняют выбивание одной битей всех трех городков. Если бросить биту с полным ее разворотом (Б) или небольшим переразворотом (В), могут выбиться пер­вый и второй городки, а третий останется в квадрате. Его можно «снять с квадрата», лишь применив недоразворот биты, или, как говорят городошники, сыграть «натяжкой», т. е. увеличить площадь поражения. Для этого необходи­мо стойку при броске сместить ближе к правой стороне полукона, так, чтобы бита легла в положение «А».

Надо стремиться попасть в ближайшие городки ручкой биты лобовым или центровым попаданием. В дальнейшем

225

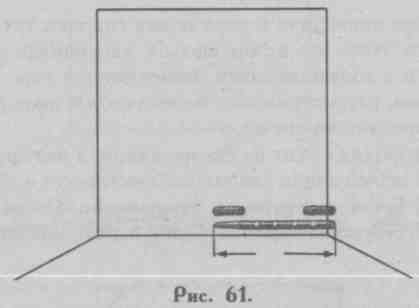
® 224 @

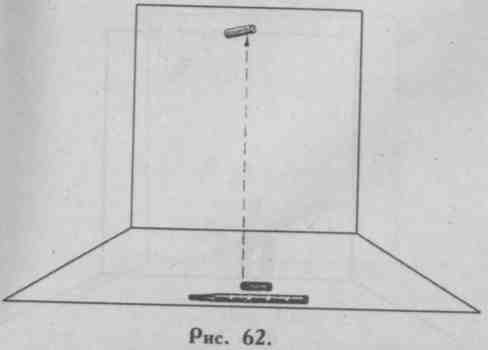
продвижением биты после соприкосновения с первым го­родком, а третий городок будет выбит первым, если биту бросить с недоразворотом.

В этом случае произойдет сочетание «натяжки» (выби­вание второго городка) с «дуплетом» (выбивание третьего городка).

Лобовые удары с полным разворотом бит и точным попаданием в цель применяются не только при выбива­нии целых фигур. Иногда отдельные городки бывают рас­положены так, что только лобовой удар даст положитель­ный результат (рис. 61).

Большое техническое мастерство в применении лобо­вого удара и тонкое чувство дистанции потребуется от



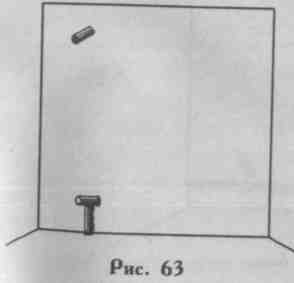


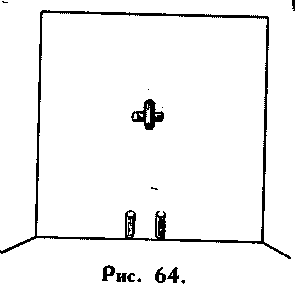
Оставшиеся четыре городка от «Пулеметного гнезда» (рис. 64) можно выбить так же, как и городки от фигуры «Часовые», но лобовой удар должен быть направлен в центр стоячих городков.

Легче выбить остатки — три городка — «Тира» (рис. 65).

Для этого надо биту направить лобовым ударом чуть выше центра стоячих городков.

Приведенные случаи показывают, что, несмотря на сложность расположения скученных или разрозненных





игрока в выбивании одной битой двух городков, распо­ложенных, как показано на рис. 62.

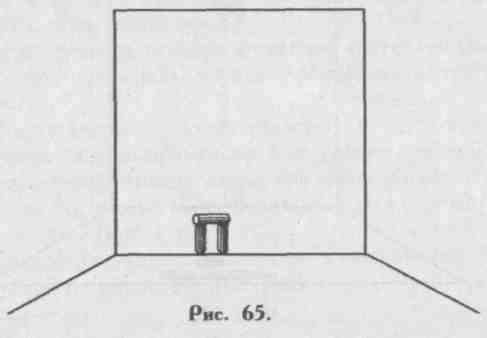
Одной битой можно выбить и три городка, оставшихся от фигуры «Часовые» (рис. 63).

В этом случае также применяется лобовой удар с пол­ным разворотом биты, с прицелом чуть выше центра сто­ячего городка. Однако здесь потребуется еще «накрытие» и заднего городка.

Иначе говоря, бита после выбивания стоячего городка должна снять еще и задний городок.

226

227

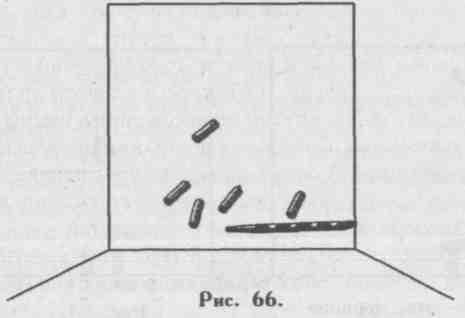


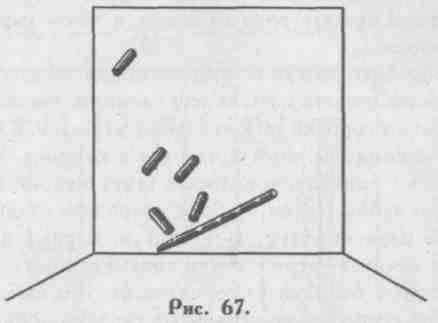
городков, при достаточном мастерстве все же удается выбить битой максимальное количество городков.

Но часто встречается такое расположение отдельных городков, что заведомо известно: выбить их одной битой невозможно. Тогда нужно стремиться к минимальной по­тере бит в снятии городков с квадрата.

Возьмем такой пример (рис. 66).

Расстоянии между двумя крайними городками значи­тельно больше длины биты, значит, выбить все городки





одной битой нельзя, потребуется две биты. Сначала вы­бивается правым крайний городок, а затем четыре ску­ченных городка. Было бы большой ошибкой поступить наоборот.

На рис. 67 показано другое расположение городков. В этом случае целесообразнее сначала выбить четыре пе­редних скученных городка, а затем самый дальний. Че­тыре скученных городка легче выбить с кона, так как нет нужды менять основную стойку.

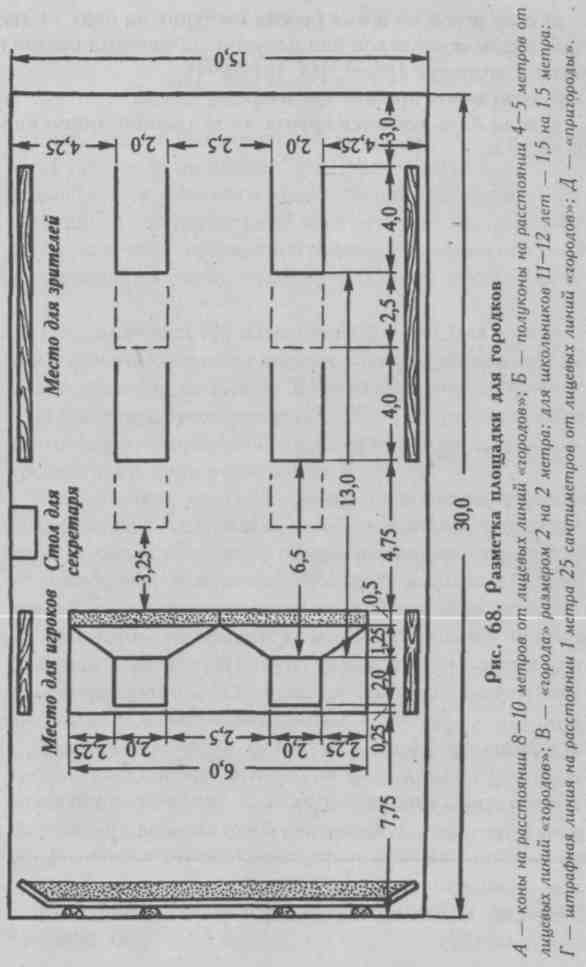
Заканчивая раздел, знакомящий с техникой игры в го­родки, следует сказать: пусть не пугают начинающего городошника трудности некоторых вычислений и расче­тов при выборе позиции и сложности в производстве не­которых ударов. Эти трудности преодолимы, нужны толь­ко терпение и настойчивость в достижении поставленной перед собой цели. А этой целью для городошника, как и для всякого спортсмена, должно быть стремление выйти на широкую дорогу спортивного мастерства.

Разметка площадки для городков показана на рисунке 68.

Ребята до 15 лет могут играть в городки без штрафной линии и «пригородов». .

228

229



Площадка для игры должна быть ровной. Травяной по­кров надо срезать ровным слоем, а затем хорошенько утрамбовать.

Чтобы биты далеко не отбрасывались, позади площад­ки хорошо сделать плетень или насыпать земляной вал.

Играть в городки можно вдвоем, втроем или команда­ми (две команды, до 4-8 человек в каждой). Команды выбирают капитанов, которые тянут жребий на право первого забоя. Затем в обоих «городах» ставят из го­родков первую фигуру — «Пушку». Первый игрок ко­манды начинает игру с линии кона. Если бита попала в цель и хотя бы один из городков фигуры выброшен за пределы «города», то остальные городки добиваются с полукона. Если вся фигура выбита с одной биты, ста­вится следующая фигура и т. д. Исключением является десятая фигура — «Закрытое письмо», при выбивании которой в первую очередь должна быть выбита «мар­ка» (городок расположенный в центре), после чего все остальные городки этой фигуры выбиваются также с ли­нии кона. Если «марка» будет выбита вместе с другим городком, то выбитые городки ставятся обратно, а удар считается потерянным.

После того как все игроки правой команды сделают по два удара (пробьют по две биты), начинает игру ле­вая команда, затем вновь правая и т. д. В такой очеред­ности игра протекает до конца первой партий, т. е. до выбивания всех 10 фигур городков. После этого коман­ды меняются местами. Команда, выбившая все фигуры меньшим количеством бит, считается победительницей партии. Победительницей игры считается команда, вы­игравшая две партии подряд или набравшая большее количество очков в трех партиях. Очки засчитываются так: победа — 1 очко, ничья — 1/2 очка, поражение — 0. Удар считается неправильным (штрафным и потерянным для команды):

® 230

® 231 @

а) если игрок во время броска наступит на одну из ли­  
ний, окаймляющих кон или полукон, до момента падения  
биты в «город»;

б) если игрок пробьет вне очереди;

в) если бита коснется грунта до штрафной линии или  
заденет ее.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Здесь приведены примерные вопросы теоретической части экзамена по дисциплине «физическая культура», предлагаются вопросы и ответы по олимпийскому обра­зованию. Даны нормативы практической части экзаме­на. В заключение приведены графики распределения учеб­ного времени и учебного материала по физической куль­туре.

Однако начнем с организационной части. Для организа­ции и приема экзаменов директор школы утверждает эк­заменационную комиссию. В нее входят учителя физиче­ской культуры, преподаватель ОБЖ, представитель адми­нистрации, медицинский работник и некоторые учителя-предметники, чаще всего биологи.

Практическую часть экзаменов проводят на стадионе за неделю до начала экзаменационной сессии, теоретиче­скую предусматривают в общем расписании школьных экзаменов. Всю содержательную часть экзаменов (и прак­тическую, и теоретическую) обсуждают и утверждают на районном методическом объединении учителей физической культуры и берут за основу. Но каждый учи­тель имеет право внести в нее коррективы с учетом мест­ных условий и специфики школы.

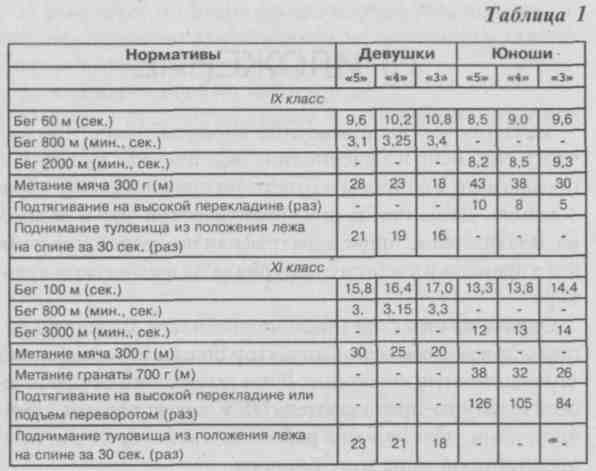
Практическая часть состоит из 4 видов упражнений, по уровню выполнения которых можно определить степень развития физических качеств и освоения двигательных умений. Проводится она в течение двух дней — по 2 вида. Но физически хорошо подготовленные учащиеся могут при желании сдать все 4 упражнения в один день.

В таблице 1 даны контрольные нормативы на оценки «3», «4», «5».

***\***

232

233



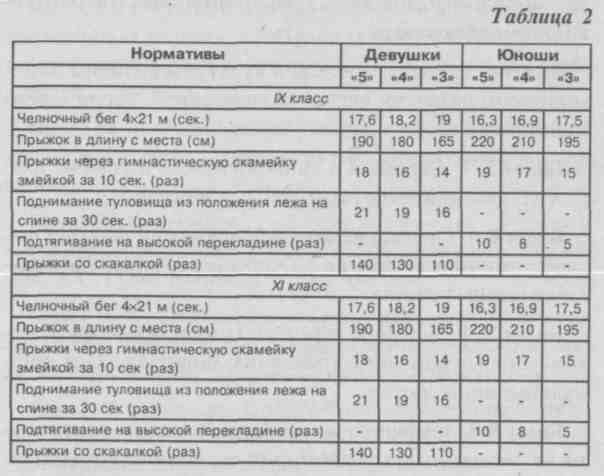
При очень плохой погоде (длительный сильный дождь, слякоть и т. п.) практическая часть экзамена проводится в спортивном зале. Здесь уже используются иные контрольные нормативы (см. табл. 2).

Теоретические знания учащихся проверяются по экзаме­национным билетам, утвержденным директором школы не позднее начала IV четверти. В каждый билет входят два вопроса, включающих в себя знания по теории физического воспитания, гигиене, физиологии, истории видов спорта и Олимпийских игр.

Многие вопросы в XI классе те же, что в IX, но от один­надцатиклассников требуются более содержательные от­веты на них.

Ученикам, успешно занимающимся в течение последних лет и имеющим отличную оценку по предмету «Физичес­кая культура», предоставляется право заменить сдачу

теоретической части экзамена написанием реферата. Опыт свидетельствует, что ученики, творчески работая над рефератом, значительно расширяют свои знания. По завершении экзаменов среднюю оценку, полученную при сдаче практической части, суммируют с оценкой за тео­ретическую часть, делят на два (без дробей) и выводят итоговую оценку за экзамен. Предпочтение желательно отдавать сдаче практической части экзамена (так, если за «практику» ученик получил «5», а за «теорию» — «4», то ставят итоговую оценку «5», и наоборот). В оценива­нии используют обычную пятибалльную систему.



© 234 ®

ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

**Билет** 1.1. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование и укрепление волевых и нрав­ственных качеств. 2. Физкультурно-спортивная этика.

**Билет 2.** 1. Физическая культура в семье. 2. Олимпий­ские игры в Древней Греции.

**Билет 3.**1. Роль физической культуры и спорта в разви­тии молодого человека. 2. Девиз, символика и атрибути­ка Олимпийских игр.

Билет 4. 1. Роль физической культуры и спорта в гар­моничном развитии личности человека. 2. Герои Олим­пийских игр.

**Билет 5.** 1. Сведения о личной гигиене и режиме дня. 2. XXII Олимпийские игры 1980 г. в Москве.

**Билет 6.**1. Гигиенические требования при занятиях фи­зическими упражнениями. 2. Особенности разминки в раз­личных видах спорта.

**Билет 7. 1**. Значение утренней гимнастики и физичес­ких упражнений для укрепления здоровья. 2. Нацио­нальные виды спорта.

**Билет 8.**1. Значение занятий физическими упражнения­ми на свежем воздухе. 2. История возникновения и разви­тия легкой атлетики.

**Билет** 9. 1. Вредные привычки, их пагубное влияние на здоровье подростка. 2. История возникновения и разви­тия баскетбола.

® 235 ®

**Билет 10. 1**. Характеристика подросткового возраста, его особенности и проблемы. 2. История возникновения и развития волейбола.

**Билет 11. 1.** Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. ЧСС, ее изменение при физической на­грузке. 2. История возникновения и развития различных видов спорта (по выбору).

**Билет 12.** 1. Закаливание, его виды, значение для здоро­вья человека. 2. Профилактика травм. Оказание первой помощи при травмах, полученных при занятиях физичес­кими упражнениями.

**Билет 13. 1**. Массаж и самомассаж. Его виды, значение для здоровья человека. 2. Правила безопасности выпол­нения физических упражнений. Способы и приемы стра­ховки и самостраховки.

**Билет 14. 1**. Физическая культура и спорт в жизни вы­дающихся людей. 2. Профилактика простудных заболе­ваний.

**Билет 15.1**. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. 2. Столетие олимпийского движе­ния. XXVI Олимпийские игры в Атланте.

**Билет 16.1**. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание школьника, спортсмена. 2. Возрож­дение и проведение Олимпийских игр современности.

**Билет 17.**1. Влияние занятий физическими упражнения­ми на основные системы организма. 2. Зимние Олимпий­ские игры. Белая олимпиада 1998 г. в Нагано.

**Билет 18.1**. Влияние занятий физическими упражнения­ми на осанку (телосложение), умственную и физическую работоспособность. Основные принципы баскетбола; пра­вила игры.

**I**

© 236 ®

**Билет** 19.1. Стресс. Влияние стресса и депрессии на здо­ровье человека. 2. Содержание легкой атлетики. Основ­ные правила соревнований.

**Билет 20.** 1. Спорт и искусство. 2. Олимпийские игры 2000 года в Сиднее.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ 9-11-х КЛАССОВ

1. Олимпийские игры в Древней Греции. Где проводи­лись античные Олимпийские игры?
2. Какова символика и атрибутика Олимпийских игр? Что она выражает? Каков олимпийский девиз?
3. В чем заслуги Пьера де Кубертена перед олимпий­ским движением?
4. Чем объясняется возрождение интереса к Олимпий­ским играм в конце XIX в.? Где проводились I Олимпий­ские игры современности?
5. Что такое МОК? Какова его роль в организации и проведении Олимпийских игр?

6 . В какие годы Олимпийские игры современности не проводились и по какой причине?

1. Когда и где спортсмены нашей страны впервые выс­тупили на Олимпийских играх? Что вы знаете об успехах отечественных спортсменов на этих играх?
2. Что вы знаете о XXVI летних Олимпийских играх? Где они проводились, как на них выступили российские спортсмены?

® 237 ©

9. Когда впервые приняли участие в Олимпийских иг­  
рах спортсмены из России? Кто из них и в каком виде  
спорта отличился?

1. Когда были проведены Олимпийские игры в Моск­ве? Каким был их талисман?
2. Чём отличаются Олимпийские игры от соревнова­ний на первенство мира? Зачем нужны Олимпийские игры?
3. Что вы знаете о клятвах олимпийцев и судей перед началом игр?
4. Расскажите о процедуре открытия и закрытия Олим­пийских игр.
5. Что такое Олимпийская хартия? Основные принци­пы олимпизма.
6. Назовите виды спорта по которым проводились со­ревнования на летних XXVI Олимпийских играх в Ат­ланте.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

**Вопрос 1.**

На протяжении шесть веков в Древней Греции близ се­ления Олимпия проводились состязания греческих атле­тов, вошедшие в мировую историю под названием «Олим­пийские игры».

Первые достоверные сведения об античных Олимпийс­ких играх относятся к 776 г. до н. э., хотя, возможно, они существовали и раньше.

Олимпийские игры — праздник спорта и искусства — проводился каждое четырехлетие. Ставший традиционным, он и до настоящего времени называется Олимпиадой. На

**I**

@ 238 ©

время Олимпийских игр во всей Греции объявлялось свя­щенное перемирие и должны были прекращаться любые вой­ны. В Олимпийских играх тогда соревновались и были зри­телями только мужчины, причем только свободнорожден­ные греки. Рабы и иноземцы к Играм не допускались. Для девушек проводились другие состязания.

На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанцию, составляющую в нынешнем измерении 192,27 м. Эта дистанция называлась «стадий». От этого слова и произошло название «стадион».

Вопрос 2.

Олимпийский символ—это изображение, которое пред­ставляет собой пять переплетенных многоцветных колец, олицетворяющих единство пяти континентов и встречу на Олимпийских играх спортсменов всего мира.

Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее» выража­ет стремление олимпийского движения. Олимпийская эм­блема представляет собой сочетание пяти колец с каким-нибудь другим элементом. Например, эмблема МОК (Международного олимпийского комитета) -— олимпийс­кие кольца в сочетании с олимпийским девизом «Быст­рее, выше, сильнее». Эмблема же Олимпийского комите­та России включает трехцветное изображение пламени, отражающего цвета государственного флага на фоне пяти колец. В эмблему Московской Олимпиады вместе с олим­пийскими кольцами вошел силуэт, характерный для ар­хитектурного облика Москвы.

Вопрос 3.

Общественный деятель Пьер де Кубертен родился 1 января 1863 г. во французской аристократической се­мье, получил образование в офицерской школе. Позднее его заинтересовали история, педагогика, литература, по-

© 239 ©

литика, и он продолжил образование в Сорбонне — все­мирно известном Парижском университете. Пьер де Ку­бертен изучил системы физического воспитания во Фран­ции и многих других странах мира и пришел к мысли о необходимости возрождения Олимпийских игр для созда­ния системы международных соревнований и укрепления дружбы между народами.

25 ноября 1892 г. Пьер де Кубертен выступил в Сор­бонне с докладом «Возрождение олимпизма». Ему было тогда всего 29 лет. В письме, которое Кубертен разослал весной 1893 г. во многие страны мира, он говорил: «Воз­рождение Олимпийских игр на принципах и условиях, ко­торые бы соответствовали запросам современного общества, сделает возможным встречу представителей всех народов мира каждые четыре года. Мы надеемся, что эти мирные и благородные состязания будут лучшим выражением духа интернационализма».

23 июня 1894 г. старания Кубертена увенчались успе­хом. На конгрессе в Сорбонне было принято историчес­кое решение: «Поскольку нет никаких сомнений в преиму­ществах, предоставляемых возрождением Олимпийских игр, как с точки зрения спортивной, так и интернацио­нальной, да будут возрождены эти игры на основах, ко­торые соответствуют требованиям современной жизни».

**Вопрос 4.**

Наряду с развитием спорта в XIX в. наибольшее влия­ние на возобновление олимпийской традиции оказали археологические раскопки и исследования на месте древ­ней Олимпии. Они вызвали большой интерес во всем мире к Олимпии и к Играм.

К этому времени и сам спорт преодолевает границы отдельных стран и постепенно становится международ­ным.

**/**

9785170018048

@ 240 @

Создаются первые международные организации по от­дельным видам спорта. Но только в конце XIX в. возник­ла настоящая необходимость решить две важнейшие для спорта задачи. Во-первых, проводить наряду с соревно­ваниями по отдельным видам спорта спортивные празд­нества с включением нескольких видов одновременно. Во-вторых, образовать международную организацию для координации спортивных соревнований между странами. Организация международного спортивного движения ста­ла требованием эпохи. Исследования и большая органи­заторская работа барона Пьера де Кубертена позволили к концу XIX в. воплотить в жизнь идею возрождения Олимпийских игр. По решению Международного олим­пийского комитета 6 апреля 1896 года в Афинах состоя­лось открытие Игр первой Олимпиады современности .

**Вопрос 5.**

Международный олимпийский комитет является меж­дународной правительственной организацией. Секрета­риат МОК находится в Лозанне (Швейцария). Задача МОК — в руководстве олимпийским движением и разви­тием олимпизма в соответствии с Олимпийской хартией. Международный олимпийский комитет поощряет органи­зацию и развитие спорта и спортивных соревнований, обеспечивает регулярное проведение Олимпийских игр.

В МОК избираются лица, обладающие соответствую­щей квалификацией и представляющие интересы страны, где они постоянно проживают.

Высшим органом Международного олимпийского ко­митета является сессия, т. е. общее собрание его членов, проводимое не менее одного раза в год. На сессиях выби­раются города, в которых проводятся Олимпийские игры, определяются олимпийские виды спорта. В период между сессиями деятельностью МОК руководит Исполнитель-

® 241 ®

ный комитет, состоящий из президента, четырех вице-президентов и шести других членов, избираемых на сес­сии МОК тайным голосованием.

Официальными языками МОК являются французский и английский. Наша страна участвовала в его работе с момента создания. Членами МОК были и являются мно­гие видные представители Российского государства.

С 1971 г. членом МОК является Виталий Смирнов — президент Олимпийского комитета России.

**Вопрос** 6.

Игры VI Олимпиады должны были проводиться в 1916 г. Однако в 1914 г. началась первая мировая война, и в про­ведении Игр наступил перерыв до 1920 г. Проведению очередных Олимпийских игр в 1940 и 1944 гг. помешала вторая мировая война, но при этом порядковая нумера­ция игр не прерывалась.

**Вопрос** 7.

Впервые наши спортсмены приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Они вы­ступили по всей программе Игр, за исключением хоккея на траве, и добились большого успеха, завоевав 71 ме­даль (22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых).

Первой олимпийской чемпионкой в истории спорта Рос­сии стала метательница диска Нина Ромашкова (Поно­марева). Четыре золотые медали среди гимнастов завое­вал Виктор Чукарин. Юрий Тюкалов стал сильнейшим в академической гребле, Анатолий Богданов — в стрельбе из произвольной винтовки. Лучшие среди штангистов — Иван Удодов, Рафаэль Чимишкян и Трофим Ломакин; в борьбе вольного стиля — Давид Цимакуридзе, а в греко-римской (классической) борьбе — Борис Гуревич, Яков Пункин, Шамаз Сафин, Иоханнес Коткас.

® 242 ®

В зимних Олимпийских играх спортсмены нашей стра­ны впервые приняли участие в 1956 г. Особенно хорошо выступили на них конькобежцы (соревновались только мужчины). Золотыми медалями были награждены Евге­ний Гришин, Юрий Михайлов, Борис Шилков. Впервые стали чемпионами Олимпиады по лыжам Любовь Козы­рева и мужская эстафетная команда. Сборная команда по хоккею с шайбой также завоевала «золото».

**Вопрос 8.**

XXVI Олимпийские игры проводились в Атланте (США). Россия на них была представлена самостоятель­ной олимпийской делегацией впервые после длительного перерыва (1912г.)

По наиболее престижному показателю — количеству завоеванных золотых медалей — российские спортсмены были вторыми, вслед за хозяевами Олимпиады. Они за­воевали 26 золотых наград (США — 44). Американцы имели больше всего и серебряных медалей (32), у росси­ян — 21. По числу бронзовых наград впереди были гер­манские спортсмены (27), вторыми — спортсмены США (25) и третьими — олимпийцы России (16).

Удачно выступили на олимпийских стартах в Атланте спортсмены России по плаванию, фехтованию, спортив­ной гимнастике.

Ряд спортсменов, представляющих в составе российс­кой делегации Москву, прошли школу воспитания и ста­новления в Московском городском физкультурно-спортивном объединении. Они завоевали 6 золотых, 2 се­ребряные и 1 бронзовую медали.

Отличных результатов на олимпийских состязаниях добились гимнаст А. Воропаев («золото»), спортсменка по художественной гимнастике Я. Батыршина («сереб­ро»), легкоатлетка С. Мастеркова («золото»), фехто-

© 243 ®

вальщики С. Шевченко («золото»), К. Азнавурян («брон­за») и др.

Вопрос 9.

Впервые по инициативе спортивных клубов 8 российс­ких спортсменов в 1908 г. приняли участие в играх IV Олимпиады (Лондон, Англия). Н. А. Панин-Коломенкин стал первым победителем в фигурном катании на конь­ках, а борцы Н. Орлов и А. Петров завоевали серебряные медали в своих весовых категориях.

Вопрос 10.

В Москве в 1980 г. проводились Игры XXII Олимпиа­ды. Официальным олимпийским талисманом этих Игр бьш Мишка. Автор талисмана — художник В. Чижиков.

Вопрос 11.

Олимпийские игры проводятся под общим руковод­ством Международного олимпийского комитета (МОК). Соревнования по всем видам спорта в программе игр про­ходят одновременно в одном или нескольких близко рас­положенных друг к другу городах.

Первенства мира проводятся по каждому виду спорта в отдельности, обычно не в одно время, в разных стра­нах, под руководством соответствующих независимых друг от друга федераций, например по футболу — ФИФА, по боксу — АИБА и др. Олимпийские игры нужны для поддержания сотрудничества в спортивном движении меж­ду разными странами и континентами.

Вопрос 12.

На торжественной церемонии открытия Олимпийских игр произносятся две клятвы —' от имени спортсменов и

**I**

© 244 ®

от имени судей. В 1920 г. на VII Играх в Антверпене была впервые произнесена клятва спортсменов. На Московс­кой Олимпиаде ее произнес пятикратный победитель Олимпиады-76 гимнаст Николай Андрианов. В клятве говорится об уважении и соблюдении правил соревно­ваний в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд. Клятва от имени судей и офи­циальных лиц произносится с 1968 г. (на XIX Играх в Мехико). В ней говорится о беспристрастности судей, о соблюдении ими правил судейства, преданности прин­ципам олимпизма.

**Вопрос** 13.

Большой интерес во всем мире вызывают торжествен­ные праздники открытия и закрытия Игр. Церемония от­крытия начинается с появления на стадионе главы госу­дарства страны организатора Игр. После этого начина­ется парад олимпийских делегаций стран-участниц.

Перед спортсменами и зрителями выступают с речами президент Организационного комитета Игр и президент МОК, после чего глава государства объявляет Игры от­крытыми. Вслед за этим вносится и поднимается на мач­те олимпийский флаг, бегун по дорожке проносит и зажи­гает олимпийский огонь, выпускаются голуби, спортсме­ны и судьи произносят торжественные клятвы. После ис­полнения гимна страны-организатора Игр начинается ху­дожественная часть программы — церемония открытия.

Церемония закрытия проводится на стадионе по окон­чании всех соревнований. Перед строем знаменосцев с национальными флагами стран-участниц спортсмены маршируют единой колонной. Проводится ритуал пере­дачи олимпийского флага президентом МОК мэру горо­да-организатора следующих Олимпийских игр. Произно-

© 245 ®

сят речи президент Организационного комитета Игр и президент МОК, который объявляет игры закрытыми. Гаснет олимпийский огонь, и под звуки олимпийского гим­на спускается и уносится со стадиона олимпийский флаг.

**Вопрос** 14. В конце прошлого века, в 1894 г., были раз­работаны Пьером де Кубертеном и утверждены Парижс­ким конгрессом основы Олимпийской хартии.

Хартия — это своего рода конституция олимпийского движения, свод его основных законов, по которым живет мир современного олимпизма. В ней изложены принципы олимпизма, принципы организации и проведения Олим­пийских игр, принципы олимпийского движения и т. д.

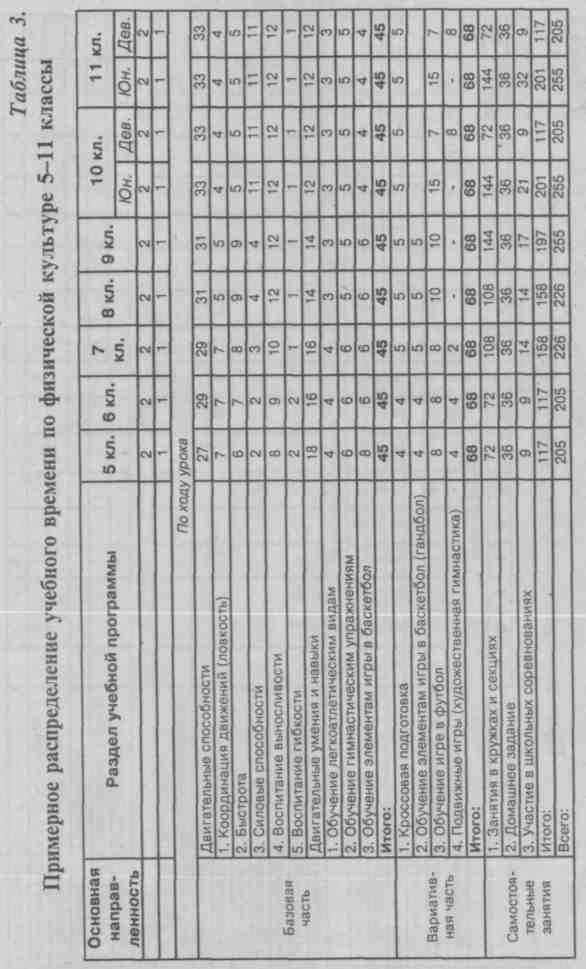
Смысл принципов олимпизма состоит в первую очередь в благородстве и честности поведения спортсмена не толь­ко по отношению к своим соперникам, но и во всей его повседневной жизни. Важно также понятие гармоничного развития человека: сильное тело не должно быть един­ственным достоинством спортсмена. Не менее важны для современного человека интеллект, культура поведения, благородство, честность, здоровье, укрепление мира и дружбы между народами.

**Вопрос 15. В** программу летних XXVI Олимпийских игр в Атланте входили следующие виды спорта: греко-римс­кая борьба (классическая), велоспорт, гимнастика, лег­кая атлетика, плавание, стрельба пулевая, стрельба из лука, фехтование, футбол, конный спорт, бокс, вольная борьба, гребля на байдарках и каноэ, современное пяти­борье, тяжелая атлетика, академическая гребля, баскет­бол, волейбол, дзюдо, парусный спорт, гандбол, водное поло, прыжки в воду, хоккей но траве, маунтинбайк (гор­ный велосипед), бичволей (пляжный волейбол), бейсбол, женский футбол, софтбол.

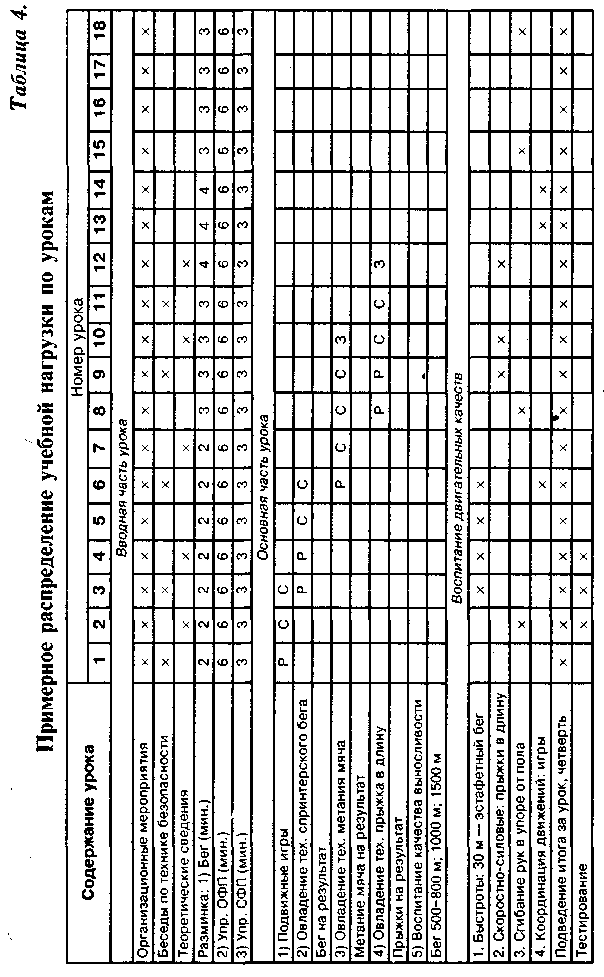
**I**

246

247



Планирование уроков физкультуры утверждается ме­тодическим пособием, но обычно урок состоит из трех частей: разминки, основной части и заключения. На раз­минку уделяется 50 минут учебного времени, на основ­ную часть — 30-35 минут, на заключение — 3-5 минут. Иногда уместно заменить заключительные упражнения бе­седой с учениками, это сближает прелодавателя с деть­ми, и создает здоровую и доброжелательную атмосферу на уроке.



248

Список литературы

1. **Былеева Л. В., Короткое И.** М., 1982.
2. **Гуреев Н. В.** Активный отдых **М.,** 1991.
3. **Гусак Ш. 3.** Физкультурные праздники и вечера в школе. М., 1965.
4. **Гузов** Н. М. Узоры на стадионе. М., 1987.
5. **Гужаловский А. А., Ворсин** Е. **Н.** Физическое воспи­тание в школе. Минск, 1988.
6. **Короткое И. М.** Подвижные игры детей. М., 1987.
7. **Полиевский С. К., Гук** Е. **П.** Физкультура и закали­вание в семье. М., 1984.
8. **Соколова.** А. Городки. М., 1957.
9. **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С, Колодницкий Г. А.,** Легкая атлетика в школе. М., 1993.
10. Спортивная жизнь России. 1992, №3.
11. Методическое пособие по физической культуре. М., 1998.
12. Физкультра в школе. 1997, №7-10.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Глава 1 5

Характеристика и примеры подвижных игр

для детей младшего школьного возраста 11

Игры с элементами баскетбола 16

Характеристика и примеры игр для подростков 19

Игры с элементами волойбола 34

Игры на лыжах 37

Характеристика подвижных игр

для старшеклассников 40

Глава 2 41

Игры для развития гимнастических навыков 41

Игры с элементаим легкой атлетики 45

Игры для бегунов *Т.* 45

Игры для прыгунов 47

Игры, развивающие метательные способности 51

Элементы борьбы в подвижных играх 53

Игры для развития боксерских навыков 58

Футбол 62

Волейбол и баскетбол 65

Игры и упражнения для освоения с водой 70

Плавание 70

Игры на воде 74

Игры-упражнения 75

Глава 3 86

Аттракционы 86

Игры-аттракционы 88

Поединки 93

Веселые старты 97

Игры-эстафеты 103

Примерные комплексы

гимнастических упражнений 112

Упражнения для ребят младшего

школьного возраста 112

Упражнения для ребят

среднего школьного возраста 120

Упражнения для ребят младшего

и среднего школьного возраста 129

Глава 4 136

Игры с мячом 136

Школа мяча 137

Игры с пластмассовой тарелочкой 155

Зимние игры 158

Игры лыжников на площадке и в лесу 171

Игры на асфальте 183

Упражнения с мячом 180

Игры с короткой скакалкой 189

Глава 5 193

Старинные русские игры 193

Городки 197

Приложение 231

Экзамен по физкультуре в школе 231

Нормативы 233

Примерные экзаменационные билеты 234

Олимпийское образование для 9-11 классов 236

Ответы на вопросы

по олимпийскому образованию 237

Список литературы 249

Содержание 250

Эльвира Борисовна Найминова

Физкультура

Методика преподавания

Спортивные игры

Ответственный редактор: Ж.Фролова

Технический редактор: Г. Логвинова

Редактор: Л. Гайдаш

Корректор: А. Михайлева

Обложка: А. Кузнецов

Компьютерный дизайн: О. Безуглов

Налоговая льгота — общероссийский

классификатор продукции ОК-00-93, том 2;

953000 — книги, брошюры

**Лицензия ЛР** № **065194** от **2 июня 1997 г.**

Сдано в набор 10.03.2001. Подписано в печать 10.08.2001

Формат 84х 108 732. Бумага типографская № 2.

Гарнитура Times.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2674.

Издательство «ФЕНИКС»

344007, г. Ростов н/Д,

пер. Соборный, 17

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУИПП «Курск». 305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

Качество печати соответствует качеству представленных заказчиком диапозитивов

