

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ М.Н.ЖУКОВ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
Рекомендовано Учебно-методическим объединением
вузов РФ по педагогическому образованию в качестве
учебника для студентов педагогических вузов по
специальности 033100 - физическая культура Москва
ZADEN 2000 ACADEMA

УДК 372.51 ББК75Ля73 Ж 86 Издательская программа
«Физическая культура и спорт» Руководитель
программы — доктор педагогических наук, nortieccion
Ю.Л.Железняк профессор Ю.Д.Железняк Рецензенты:
кафедра спортивных игр Пензенского государственного
педагогического университета (зав. кафедрой
Д.И.Нестеровский); доктор педагогических наук,
профессор Ю.Д.Железняк Жуков М.Н. Ж 86 Подвижные
игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский
центр «Академия», 2000. — 160 с. ISBN 5-7695-0669-5 В
учебнике в соответствии с программой изложена
методика преподавания подвижных игр в школе с I по XI
класс. Рассмотрены игры с предметами и без предметов,
развивающие основные физические и психические
качества детей разных возрастных групп. Дан материал
по используемым на уроках подвижным играм,
подводящим к видам спорта. Книга может быть
интересна также преподавателям вузов и учителям
физкультуры. УДК 372.51 ББК75.1я73 © Жуков М.Н.,
2000 ISBN 5-7695-0669-5 © Издательский центр
«Академия», 2000

от АВТОРА Учебник «Подвижные игры» соответствует
современным требованиям и стандартам,
предъявляемым к содержанию учебного курса
«Подвижные игры» на факультетах физической
культуры в педагогических вузах. В книге в доступной
форме изложены вопросы теории подвижных игр —

значение игры в жизни человека и общества, понятие об игровой деятельности, место подвижных игр в педагогической практике. Методика проведения подвижных игр соответствует новой программе по физической культуре для общеобразовательных школ. Подвижные игры подобраны с учетом интересов и особенностей каждой возрастной группы учащихся. Отдельные главы в книге посвящены играм во внеурочное время. При создании учебника использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике подвижных игр.

ГЛАВА I ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествознание, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и др., физическая культура прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета. Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности ребенка, подростка, молодого человека. Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием, искусством и военным делом. Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического

и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад. Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Людям этой эпохи уже были известны музыка и культовые танцы. Но вряд ли эти танцы можно считать первыми физическими упражнениями. С еще меньшей вероятностью они были началом всех других форм физических упражнений. Однако решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для мета-

ния приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. Таким образом, в первобытном обществе и дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами. Рабовладельческий строй — первая историческая форма классового общества. Физические упражнения в этот период носили классовый характер и были прикладными по назначению. Рабы не имели права заниматься физическими упражнениями. Свободные граждане (средние слои и бедняки) лишь в небольшой степени могли приобщаться к физической культуре. Развитие специализации в области физического

воспитания, совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика — все это свидетельствует о более высокой ступени физического развития. Постепенно наибольшее распространение наряду с танцами получили стрельба из лука, фехтование, борьба, кулачные бои, плавание, конные состязания. Люди того времени воплощали в играх те битвы, которые казались им наиболее серьезными. В Средние века в странах Востока содержание образования отражало господствующие там религиозные идеологии и мировоззрение (индуизм, буддизм, ислам). По ряду причин учебные предметы физкультурной ориентации были вытеснены из содержания общего образования; процесс становления физической культуры в качестве самостоятельного элемента структуры содержания общего образования, начатый в античных цивилизациях Греции, Рима и других рабовладельческих государств, был прерван. Становление физической культуры в содержании образования на правах одной из единиц его структуры потребовало многовековых усилий мыслителей-гуманистов, педагогов и энтузиастов физической культуры эпохи Возрождения, социалистов-утопистов, русских социал-демократов и других представителей прогрессивной педагогической мысли. Наиболее сложным этот процесс был в России, несмотря на создание и внедрение научно обоснованной системы физического воспитания. Более того, здесь одновременно использовались теоретико-методологические положения немецкой, шведской и «сокольской» гимнастических систем, подвижных игр по Фребелю. На национальных окраинах России, на Кавказе, в Сибири, на Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народно-национальных

систем. В 50—60-х годах предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования и объединил во-

круг себя внепредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассная и внешкольная спортивно-массовая работа. Таким образом, игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, в которой дети исполняют роль нападающего или защитника, и как отражение реальной жизни. Общий смысл игры и участия в ней можно определить как «делать дело ради самого дела». Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения. Кроме того что в игре проявляется изобретательность и демонстрируются физические усилия, она служит делу подготовки детей к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создает потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направления и в

предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приемам. Для маленького ребенка правило игры священно, так как оно традиционно; для детей старшего возраста оно зависит от взаимного согласия. Например, игра с шариками, в которую играют мальчики, содержит чрезвычайно сложную систему правил, так называемый свод законов, свое собственное законодательство. Маленькие мальчики, которые начинают играть, постепенно приучаются к дисциплине и уважению закона. Игры же символизируют и демонстрируют необходимость правил в реальной жизни. Дети узнают, что игра может быть успешной лишь при условии, что все ее участники добровольно соблюдают правила. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

ГЛАВА II ПОНЯТИЕ ОБ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. В

педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий. Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Подобные игры используются также учителями, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых вре-

менных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми

содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте. Такую несколько общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми. Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной. Правила — обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно- творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и

других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

ГЛАВА III ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированное содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха. Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные. **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ**

ПОДВИЖНЫХ ИГР При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма. В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; ифы, увеличивающие подвиж-

ность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособивался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания. Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у

занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы. Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие. **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседнев- 10

НОИ практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Подвижные игры, таким образом, могут

положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания. Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое. Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов. При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках. В подвижных играх

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

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. 11

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно- силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная

игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся. Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. 12

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

согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся. При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности. Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом в рассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега. При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая,

выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду. 13

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться. Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые варианты игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

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

Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники. Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно. Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой. Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

14

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

ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

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

предусматривается заранее. Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п. Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления. Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков. До проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения. Руководство игрой
Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:
1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения. 15

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у

играющих. 5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

РАЗМЕЩЕНИЕ ИГРАЮЩИХ И МЕСТО РУКОВОДИТЕЛЯ ПРИ ОБЪЯСНЕНИИ ИГРЫ Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру. Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга,

так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя ифу, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с дви- 16

жения в рассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение. При организации в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом руководитель обращает внимание на правильное произнесение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова громко, выразительно, но не крикливо. **ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ**
Правильное объяснение ифы в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно

объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме: 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится); 2) роли играющих и их расположение на площадке; 3) содержание игры; 4) цель игры; 5) правила игры. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выщелять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать. Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его. 17

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

ВЫДЕЛЕНИЕ ВОДЯЩИХ

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того,

справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных. Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами. 1. По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа состоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Назначается водящий в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, у руководителя мало времени или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении водящего руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам. 2. Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами. Например, играющие должны угадать, «орлом» или «решкой» упадет монетка, подброшенная одним из игроков. Угадавший становится водящим или начинает игру и т.д. Подбор команд всеми участниками можно сделать путем бросания монеты: «орел» — одна команда, «решка» — другая. Если игра требует одинакового количества участников команды, жеребьевка проводится среди большей команды до полного равенства команд. При выборе способа расчета дети становятся в круг и начинают произносить какую-либо считалку. На каждом слове считалки они указывают по очереди на игроков. На кого придется ее последнее слово, тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ считалки не требует

много времени, и им обычно пользуются в ифах, проводимых после 18

уроков, в отдельных случаях считалку применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. Считалки с осмысленным текстом помогают развитию речи у детей. Можно использовать следующие считалки (для младшего школьного возраста): Раз, два, три, четыре, пять, Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет: «Пиф-паф!» — Ой-ой-ой! Умирает зайчик мой. Принесли его домой — Оказался он живой! Или Как на горке, на пригорке Жили двадцать два Егорки. Раз — Егорка, Два — Егорка, Три — Егорка и т.д. Считать надо до двадцати двух. Двадцать второй Егорка выходит. Эники-беники Ели вареники, Эники-беники-крос, Вышел на берег Веселый матрос. Или На золотом крыльце сидели Царь, царевич, Король, королевич. Сапожник, портной. А ты кто такой? Тот, на ком считалка закончилась, отвечает на вопрос, например, «царевич». После этого снова начинают считать, и теперь считалка заканчивается на слове «царевич». Следующая считалка совсем новая, ее придумали сами дети: А-Бэ-Вэ-Гэ-Дэ-Е-Жэ, Едет жаба на еже; Зэ-И-Кэ-Лэ-Мэ-Нэ-О, Зайка, глянь ко мне в окно; Цэ-Чэ-Шэ-Щэ-Э-Ю-Я, А у щуки чешуя. 3. Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй 19

игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2—4 играющих. 4. Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной,

имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд. Для того чтобы набрать команду, организатор игры подбирает равное количество коротких и длинных соломинок и предлагает их, как в предыдущем случае. Игроки определяются по длине вытянутой соломинки. 5. Организатор игр, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д. Организатор игры может разрешить каждому игроку посмотреть число отогнутых пальцев после того, как выпадает его жребий, а затем изменить их количество для другого игрока. 6. При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время. Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров. 7. Один из наиболее удачных способов — выщеление водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегает, прыгает, попадает в цель и т.п. 8. Справедливо установить очередность в

выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности. 9. Можно назначить водящего по результатам предыдущих иф. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети. 20

в играх, в которых требуется ответственный выбор начала игры, члена команды или лидера команды, он может быть осуществлен игроком, подбрасывающим монету и определяющим результаты выбора в каждом отдельном случае. Вышеперечисленные способы выбора водящих чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ Распределение на команды также может проводиться различными способами. 1. Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают. 2. Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд. Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам. 3. Можно

разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры. Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам. 4. Используется и способ разделения команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени. 5. Способ разделения по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду. Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует 21

применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков. **ВЫБОР КАПИТАНОВ КОМАНД** Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя. Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Когда

играющие сами избирают капитанов, они учатся объективно оценивать друг друга, а капитан, осознавая доверие игроков, признает свою ответственность. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, руководитель сам назначает капитанов. Иногда в воспитательных целях он выбирает капитанами пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым формированию необходимых черт характера. Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

ВЫДЕЛЕНИЕ ПОМОЩНИКОВ

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Желательно, чтобы в роли помощников в течение учебного года побывали все учащиеся, поскольку они — будущие организаторы игры. Число помощников зависит от сложности Правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим. В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Белые медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Для игр на местности помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры. 22

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРОЦЕССОМ ИГРЫ И ПОВЕДЕНИЕМ ИГРАЮЩИХ Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил». Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места. Начиная игру, руководитель не должен допускать задержек, поскольку это снижает интерес участников, уменьшает готовность детей к игре. Приостановить начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно

выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей. Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива. Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстаю-

щих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп. В ряде игр-упражнений типа «поединков» хуже подготовленным и менее успевающим игрокам можно предоставлять некоторые преимущества в состязаниях с более сильными противниками. Хорошо изучив игру, дети сами могут создавать новые правила, дополняя уже существующие. Руководителю следует поддерживать в этом детей. Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д. Игру нельзя останавливать криком,

резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение. Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям. Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность. Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение. Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации. Если руководитель замечает, что игра неинтересна участникам, он должен выяснить причину этого: возможно, она очень проста или, наоборот, сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае — сокращать продолжительность игры. Заранее, до проведения игры, руководитель учитывает наиболее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он должен быть готов к страховке.

Помогать руководителю могут дети, не участвующие в игре. 24

в играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств. Игроков надо приучать к тому, чтобы они привыкали помогать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встречах с «противником» — не допускать грубостей даже в самые острые моменты состязания. Если выбрана командная игра, надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласуя действия по выполнению поставленной тактической задачи. При непрерывности атакующих действий играющие должны уметь без промедления прибегать к новым маневрам в случаях неудачи или ослабления наступления. В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни — в защите, другие — в нападении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков. Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся

способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами. В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно. Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Однако по некоторым причинам дисциплина может быть нарушена. Например, в случае, если руководитель непонятно объяснил игру. Тогда надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или деления на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном делении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в ко-

25

мандах неравное количество игроков. Ошибки следует устранять немедленно по мере обнаружения. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры. Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освященное временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого

положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

СУДЕЙСТВО Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться. Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. Судья делает замечания корректно, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. 26

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы: 1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры. 2. Увеличить или уменьшить размеры площадки. 3. Усложнить или упростить правила игры. 4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера. 5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д. Конечно же, при проведении подвижных игр руководителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок.

Руководитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно

одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыгаться». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки. Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре. Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными. 27

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если же они в теплых костюмах, — интенсивность должна быть меньшей, чтобы не простудить детей. Таким образом, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом. **ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ** Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего

школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры. Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать. Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1 — 3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры. Форма занятия также влияет на длительность игры: игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей.

Решение 28

судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок. При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях. При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.). Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил. В этом случае можно применить «правило трех ошибок» (если команда закончила игру первой, но разница штрафных очков у нее по сравнению с другой командой составляет больше трех, этой команде засчитывается поражение). Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и

выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности. Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера: а) оценить общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдельных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти двигательные качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ребенком инициативы и настойчивости; е) проявление трусости и нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во вре- 29

мя повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе, поражению. В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре. ОБСУЖДЕНИЕ ИГРЫ При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с

участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу. При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем. В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен, зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми. >

ГЛАВА IV МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШИХ КЛАССАХ Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов — дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям

окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений. Сердечно-сосудистая система ребенка 7—9 лет отличается большой жизнеспособностью; сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца). Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одно-

31
го предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры

обусловливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6—9 лет. Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах. Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем. Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки. Дети I—II классов очень активны,

но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли. 32

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива. Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей. Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр

могут быть «Совушка», «Два Мороза», «Караси и щука». Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть ифы с элементами таинственности, неожиданности. В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду вывешивать немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками в рассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй — убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями раздражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка — в сочетаниях. Например, игра «Попрыгунчики-воробушки» построена на подпрыгиваниях, игра «Волки во рву» — на перебежках, в которые включены прыжки в длину. 2—2954 33

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекачивания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения иф в начальных классах следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4—8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком, 6—8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6—8 повязок на глаза. Распределять во время урока подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части урока для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»). Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включают 2—3 игры, знакомые детям, и 1—2 новые.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ 1, «Кто подходил»

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

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подает только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим. 34

2. «Космонавты» Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5—8 больших треугольников — «ракетодромы». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2—5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например: З-Л-З (Земля — Луна — Земля) З-М-З (Земля — Марс — Земля) З-Н-З (Земля — Нептун — Земля) З-В-З (Земля — Венера — Земля) З-С-З (Земля — Сатурн — Земля) Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет! Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет». Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

Правила игры: 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!» 3. «Караси и щука» Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. *Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». 35

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука». 4. «Белые медведи» Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по

всей площадке. Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок. Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. 5. «Совушка» Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо—в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде. Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, 36

котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «совушка» опять

возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков. Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырваться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

6. «Два Мороза» Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы — два брата молодые. Два Мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! — и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой, 37

7. «Волки во рву» Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно

обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки. После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры. 8. «Мяч на полу» Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим. 9. «Передача мячей в колоннах» Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно

другой. Ифоки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету. Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний 38

игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

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

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их. 10. «Гуси-лебеди» Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2 — 3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертится кружок — «логово», в котором помещаются два «волка» (рис.1). Содержание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют. G O O O O O O O O G O O Щ Волки O Гуси Гора Рис. 1 39

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

Правила игры: 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним. 11. «Команда быстроногих» Подготовка.

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

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко.

Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обрат- 000000 000000 000000 2 м і 1 1 о Играющие Рис.2 40

но. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков. Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны. Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему. 12. «Эстафета зверей» Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед передистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке (рис. 3). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. оооооооо 1 1 1 . 1 оооооооо 1 | о Игроки противоположных команд Рис.3 41

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

в команде. Игра проводится 5— 10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков. Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды. 13. «Вызов номеров» Подготовка. Место, инвентарь и подготовка — те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша (см. рис. 3). Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков. Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с П1 класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом. 14. «Лиса и куры» Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лис» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста» (рис. 4), Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек,

образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобрившись к «курятнику», ловит любую 42

Водящий «лис» о Играющие «куры» ф Водящий «охотник» Рис.4 «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4—6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу. Правила игры: 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать). 15. «Кто дальше бросит?» Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3—4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом. Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию. Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны. 43

16. «Метко в цель» Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

17. «Шишки, желуди, орехи» Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего (рис. 5). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи». Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое место. Если он вбодившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие

Водящий У#0 О О о Играющие О °00 ° о о о о Рис.5 44

в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

18. «Альпинисты»
Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты (рис. 6). Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70 — 75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

И I O oooooo •••••< • o
Игроки противоположных команд Рис.6 45

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая. Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя

спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком. 19. «Прыжки по полоскам» Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (0 см) и широкие (60 см) полосы, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6—8. Через узкие полосы дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами (рис. 7). Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полосы, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полосы) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полосу, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на е о

Играющие ф Руководитель /т\ Помощник руководителя
 Рис.7 Ф ооооооо ооооооо ооооооо ооооооо і 1 ^ м 11 \$ і ^
 ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ;: ^ 1 46

первую полосу, получает одно очко, на вторую — два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает. 20. «Кто обгонит?» Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды. Содержание игры. Задача команд — по

сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону. Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав. Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

21. «Попади в мяч» Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18—20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

ГЛАВА V МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В IV-VI КЛАССАХ Подвижные игры для детей 10—12 лет

становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей еще невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста. Развивающийся организм испытывает все большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата. В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10—12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости. Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением

коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель — борьба за победу своей команды. Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. За-

метно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приемов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности. Детям 10—12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре. К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх. Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений

разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями). Игры детей 10—12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр еще и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики. Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива.

своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам. Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока. В IV—VI классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них

включаются более разнообразные движения, усложненные препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными по сравнению с играми в начальных классах. К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообразны игры с быстрыми движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Петушиный бой»). В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за правильными приемами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое. Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети все время находятся в движении («Перебежка с вырубкой», «Погоня»). Такие игры проводятся не более 15 мин, чтобы не переутомить играющих. В командных играх в IV—VI классах можно дифференцировать роли («Перестрелка»). Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах. Дети этого возраста начинают проявлять интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры целесообразно включать элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта. В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих. В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на ее правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не

нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна. Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все способы деления на ко-

манды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут делать это объективно. Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8—10 человек в каждой. У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия. В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив. В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманным оставаться в своих командах и при их подсчете поднимать руки. На тех, кто не сделает этого, руководитель должен обратить особое внимание. Когда играющие научатся смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче. В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно. Необходимо очень серьезно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго

оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно. Учащиеся IV—VI классов обычно очень добросовестно исполняют возложенные на них обязанности. Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми этого возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, а в начале ее разучивают элементы гимнастики, легкой атлетики. Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеянны). В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание. 51

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IV-VI КЛАССОВ 22. «Часовые и разведчики» Подготовка. Играющие делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 — 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч. Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести мяч за свою линию,

задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается за мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников. Правила игры: 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик». 23. «Охотники и утки» Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга (рис. 8). У «охотников» волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. 52

(рейкой вверх). Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки. 26. «Эстафета на полосе препятствий» Подготовка. Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой. Содержание игры. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчива-

ется, когда все члены команды выполнят задание, — головной игрок поднимает руку вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету. Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки. 27. «Тяни в круг» Подготовка. Очерчиваются два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем

играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

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

28. «Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков. Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. 55

29. «Сильные и ловкие»

Подготовка. Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга — мяч. Содержание игры. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сбивший ее берет мяч и, стоя в центре

круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. 2. За точный бросок команде, сбившей ЧУР1СУ, начисляется одно штрафное очко. 30. «Петушиный бой» Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принесет команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними). 31. «Вызов» Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана. Проведение игры. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами

любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играю- 56

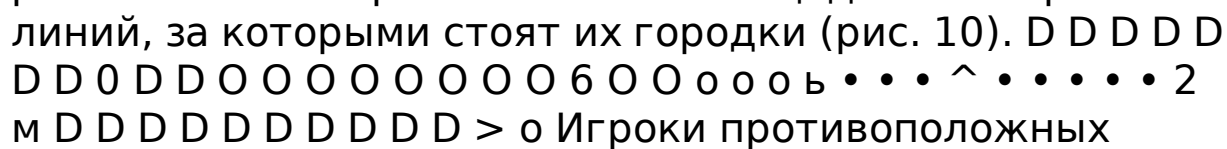
щих, громко считая при этом «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен ифок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется. Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8—15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен. Правила игры: 1. Водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опускать ее в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды. 32. «Наступление» Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спартак» и «Зенит»). Проведение игры. Учитель предлагает команде «Спартак» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зенит». Когда игроки будут на расстоянии трех-четырех шагов, учитель дает свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно

убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных. Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков. Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединяют руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта. 57

33. «Бег за флажками» Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20—30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2—3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки. Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается

отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

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



Игроки противоположных команд ф Руководитель Рис. 10 58

Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время А0—15 мин). Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков. Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки. 35. «Погоня» Подготовка. Ученики выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6—8 модна за другой (рис. И). В 15 —20 мот первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого

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

О о о о о о • • • • • • • • его ^ о ф о г о г о г о ф о л о

Игроки противоположных команд О Руководитель Рис. 11 59

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

Правила игры: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко. 36. «Старт после броска» Подготовка. Класс делится на две команды — метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3—4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5—6 м один от другого (рис. 12). Напротив них, на финишной линии, что в 15—20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками — два малых мяча. Содержание игры. По

команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» — бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый СБОЙ флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и О о о о о
• • • л • • л • л Л Ю Игроки противоположных команд
Рис. 12 60

перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10—15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными. 37. «Охрана перебежек» Подготовка. В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5—2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку номеров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями (рис. 13). Содержание игры. Игроки команды, стоящие за линиями, перебрасывают между собой волейбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступают на нее

ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое занимали перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16—20 мин, при этом через 8—10 мин команды меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, т.е. набравшая больше очков. Правила игры: 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями. 2. Стоящие внутри площадки не должны заступать за линию круга (диаметром 2 м), проведенную вокруг стойки. 3. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. 4. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна. ф ' о Игроки противоположных команд 0 Руководитель Рис. 13 61

38. «Встречная эстафета с бегом» Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями (рис. 14). Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). Содержание игры. По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. ооооо к- ч- ооооо ф ф о ооооо о ооооо • о Игроки противоположных команд ф Руководитель Рис. 14 Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше. Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы

увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег. 39. «День и ночь» Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10—12 м) — дом. Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быст- 62

ро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков. Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей. 40. «Эстафета по кругу» Подготовка. Все играющие делятся на три—пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами (рис. 15). Каждый луч

— шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинав- / ® ^ J ^ J ® 9 # О Игроки противоположных команд ^Q ф 0 Руководитель © о Рис. 15 63

ший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше. Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки. «Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча. 41. «Удочка» (простая и командная) Подготовка. Для игры нужна веревка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с веревкой в руках. Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот,

кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними. Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры. Вариант 2 {командный}. Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. Победу в игре одерживает команда, после 2—4 мин игры получившая меньше штрафных очков. Правила игры — те же, что и в варианте 1. 42.

«Веребочка под ногами» Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке. Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей 64

колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который

в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньше число раз задели веревочку. Правила игры: 1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки. 43. «Прыгуны и пятнашки» Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 —2 м. Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков. Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких

игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным. 3—2954 65

44. «Снайперы» Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина Ш10ш;адки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). Содержание игры. По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя. 45. «Защищай товарища» Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч. Содержание игры. По сигналу

руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом. Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих. Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника. 4б. «Ящерица» Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс. 6б

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5 — 8 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков. Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается. 47. «Перестрелка» Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1 — 1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне (рис. 16). Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии

до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат

е о о о о о о о о о о о о о о и о о о о • • : • • • • • • • • ' о

Игроки противоположных команд 0 Руководитель Рис. 16 67

свои игрою! (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленными и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передается противнику. 48. «Ловкие и меткие»

Подготовка. На площадке чертят три concentрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав (рис. 17). Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие

размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель дает мяч другому капитану, — и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и Ю Игроки противоположных команд Рис. 17 68

задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды. 49, «Слон»
Подготовка. В игре принимают участие 6—12 человек, а возможно, и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на «слона». При этом первый старается сесть верхом на «слона» как можно ближе к «голове»,

чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на «слона» кричит: «Есть!» По этому сигналу «слон» начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Оседлавшему «слона» нужно удержаться на нем без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со «слона»), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на «слоне», команде начисляется штрафное очко.

ГЛАВА VI МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В Vn-IX КЛАССАХ Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания. Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрое учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать выводы о «неполноценности» сердца здорового и тренированного подростка. Работы многих ученых свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого

возраста хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечнососудистой системы. Если в младших классах подвижные игры не разграничивали на игры преимущественно для мальчиков или для девочек, то теперь в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в иг-

рах с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочек больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела (игры, в которых перебрасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками, подпрыгиваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель

должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх с сопротивлением пары должны состоять из игроков одного пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, координированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам. Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп («защитники», «нападающие»). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются четко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры — строже, чем в младших классах. Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и передезанием.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ Vn-IX КЛАССОВ 50.

«Перетягивание каната» Подготовка. Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6— 10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2 — 3 м от нее, проводятся еще две

черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. 71

Содержание игры. По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону. Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя. 51. «Подвижная цель» Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед ногами игроков можно провести линию. Вызывается водящий, который выходит в середину круга. Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего. Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в Ифока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается. 52. «Кто сильнее?» Подготовка. Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды.

Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находясь сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая больше очков, выигрывает. Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию. 72

53. «Колесо» Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре—шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне. Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он — дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны. Побеждают те, кто ни разу не были водящими. Правила игры: 1. Обегая спицы

запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бета на ходу. 4. Команда «Хоп!» выполняется обязательно. 54. «Большая эстафета по кругу» Подготовка. На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта (рис. 18). От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну. €1 О в® Игроки противоположных команд © Руководитель Рис. 18 73

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место. Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде ифок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок. 55. «Бег командами» Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8—12 человек), проводится линия, а в 10—12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки шестером оббегают препятствие. После

поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой. Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки. 56. «Сумей догнать» Подготовка. В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой. Содержание игры. По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным. В игре побеждают три самых выносливых ученика. 74

Правила игры: 1. Игра проводится отдельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой ифока, бегущего впереди. 57. «Кто быстрее?» Подготовка. Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии). Содержание игры. По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует

следующая пара и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду, 58. «Эстафета с палками и прыжками» Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка. Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12—15 м булавы (набивного мяча), обегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, обгибает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Ифа заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок. Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку. 59. «Челнок» Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются 75

справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой — влево. Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к

средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии.

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

60. «Эстафета с чехардой» Подготовка.

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

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд. Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через

товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата). 76

61. «Двумя мячами через сетку» Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся по две половинки площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч. Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска. Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков. Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться, одновременно на стороне противника, 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки. 62. «Шагай вперед!» Подготовка. Играют две команды на большой

площадке (длиной не менее 40 м). В 20—30 м от средней линии на каждой половине площадки проводятся лицевые линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5—10 м от средней линии. Содержание игры. По сигналу один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч по направлению лицевой линии команды противника. Ее игроки стараются поймать мяч с лета. Если это удастся, поймавший мяч с места ловли делает три больших шага вперед 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 лицевую линию противника. Побеждает команда, которая первой забросит мяч за лицевую линию противника. Правила игры: 1. Игроки каждой команды бросают мяч по очереди, установленной до начала игры (по тактическому расчету). 2. Поймавший мяч с лета передает его для броска очередному игроку. 3. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делят

Игроки противоположных команд Рис. 19
ются на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией (рис. 19). Содержание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда

перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей. Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко. 78

64. «Мяч среднему» Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает

мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча. Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального. 65. «Мяч капитану» Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты — из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла и проводится линия, образующая коридор — нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры (рис. 20). Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны. Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу пой-

79

9 О Игроки противоположных команд <E> (Э Капитаны
Рис. 20 мать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют
права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой
команды примерно поровну распределяются на
защитников и нападающих. Те и другие могут
передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из
команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с
центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда
получает очко. Игра продолжается установленное время
A0—15 мин), после чего команды меняются сторонами
площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает
команда, получившая больше очков. Правила игры: 1.
Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не
более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном
случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив
места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается
пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после
отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли
или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший
за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с
того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-
защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается
противником сбоку. 6. Если ловец при попытке
завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не
засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч,
игру начинают с середины или противник вбрасывает
мяч с лицевой стороны около угла площадки (по
договоренности). 8. Нельзя толкать друг друга и
вырывать мяч. За нарушение этого правила дается
штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5
— 6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может
отбивать только один из защитников команды
противника. Все остальные находятся за штрафной
линией. Штрафная линия чертится в 5 — 6 м от
нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно
схватят мяч, дается спорный бросок.

ГЛАВА VII МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В X-XI КЛАССАХ

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков. Следует помнить, что в 15—17-летнем возрасте (X—XI классы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов еще не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15—17 лет меньше, нежели у взрослых. Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений. Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек 15—17 лет показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной емкости легких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие. У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта. Вполне доступными и интересными для них становятся

усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику 81

физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся. Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Также противопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки, которые могут повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в целях повышения общего физического развития и совершенствования двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей. Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких ифяющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на

победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек. Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой. В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла. Руководитель должен воспитать у учащихся старших классов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьезное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в урок целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, ученики будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной. 82

в случае неудачного выполнения того или другого технического приема, тактического действия надо побуждать занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов. Юноши и девушки 15—17 лет иногда смущаются активно проявлять себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдет их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происходит при занятиях в

группах, смешанных по полу. Одни из боязни показаться неуклюжими или нерасторопными иногда специально играют «не во всю силу» или в ответственные моменты игры намеренно допускают «неловкие» движения, чтобы вызвать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от должной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают «опасных» положений в играх или играют неактивно. Руководитель должен подходить к таким занимающимся достаточно тактично и не ставить их в неудобное положение перед товарищами, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенствованию своих игровых действий, к активному поведению во время игры. В этом отношении на одного хорошо подействует ободряющее слово, сказанное руководителем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный руководителем, третий отреагирует на замечание, сделанное строгим тоном, и т.д. Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ X-XI КЛАССОВ

66. «Пятнадцать передач»

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7 — 8 м друг от друга. Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей.

Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. 83

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков. Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками. 67. «Перехват мяча» Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3 — 5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды. Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга

запрещается. 68. «Рывок за мячом» Подготовка. Игравщие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей. 84

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку. 69, «Гонка с выбыванием» Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9—12 м и на нем проводится линия старта—финиша. Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом. 70. «Сумей догнать» Подготовка. Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой

дорожке они встают в 2-5 м один от другого.
Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого — не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди. Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя. Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников — до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно. 71. «Перемена мест» Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в иффе не участвует тот, кто пересек линию «дома» послед- 85

ним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа. 72. «Кто выше?» Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на

следующей высоте. После второй неудачной попышки игрок выбывает из соревнований. Побеждает команда, в которой осталось больше участников. Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отгалвсива- ния и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках. 73. «Баскетбол с надувным мячом» Подготовка. Две команды (по 4—6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину. Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены. Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик. 74. «Борьба за палку» Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны. 86

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две

эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

75. «Подвижный ринг» Подготовка. Толстую веревку или канат (длиной 3 — 5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут набивной мяч. Содержание игры. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже по трем направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определенное положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее — третья и т.д., в финале встречаются победители. В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

76. «Бег пингвинов» Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч. Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать

стойку (булавку, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. 87

77. «Карусели» Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая — на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90° к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары. Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая. В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя. 78. «Наперегонки с мячом» Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая — слева от щита. Расстояние между игроками 3—4 шага. Игроки рассчитываются по порядку. Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны,

пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды (рис. 21). Если бегущий игрок финиширует в конце шестого поперечного ряда, то команда, в которой он находится, получает очко. Если же игрок финиширует в конце шестого поперечного ряда другой команды, то команда, в которой он находится, теряет очко. Рис. 21

Если игрок другой команды раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же игрок другой команды первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом. 79.

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

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину (рис. 22). Как только игрокам 2-й пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку и т. д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10—15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола. Рис. 22 89

80. «По наземной мишени» Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч (рис. 23). Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко. Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), — 1 очко. 81.

«Перестрелбол» Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек. Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10—15 мин. — О ... 0- е ё • ~ 'о Ъ t ^ ^ J O O O O с J o o o o o Ифоки противоположных команд ф Руководитель Рис. 23 90

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на

свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трех) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнерам, находящимся в плену. 4. Игра идет по волейбольным правилам. 82. «Волейбол с выбыванием» Подготовка. Две команды по 6—8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки. Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалить ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3—5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем А2—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков. Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали А-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе). 83. «Пробей стенку» Подготовка. Площадку

разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Игроки делятся на две команды по 5 — 8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки. Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, 91

игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке — лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами. Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой. 84. «Ногой и головой через сетку» Подготовка. Две команды по 5 — 8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180— 200 см. Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника.

Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется до 10 очков, играют три партии. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Правила игры: 1. Счет в игре ведется по волейбольным правилам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

ГЛАВА VIII ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ Работа с детьми во внеучебное время включает широкое использование подвижных игр. Они способствуют решению образовательных задач, совершенствованию изученных ранее двигательных действий, содействуют укреплению здоровья детей, позволяют интереснее и с большей пользой организовать их эмоциональный и культурный досуг. Такие игры строятся на добровольных началах, предусматривают большую роль вожаков из среды самих детей при общем руководстве со стороны старших. Внеурочные формы организации занятий с применением подвижных игр весьма разнообразны. Правильное использование подвижных игр во время перемен способствует активному отдыху учащихся, помогает им успешнее овладевать большим объемом знаний, улучшает успеваемость. При эмоциональных игровых действиях у игроков возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе находились в заторможенном состоянии. Такое переключение работы нервных

центров дает возможность учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке. Для организации и проведения игр требуется не менее 8—10 мин, поэтому их целесообразно проводить на большой перемене. Игры на переменах требуют предварительной подготовки. Лучше всего проводить их на открытом воздухе, на пришкольной площадке. В случае плохой погоды (дождь, оттепель, сильный мороз и т.д.) игры организуются в хорошо проветренных и убранных влажным способом помещениях. При организации игр в школе заранее намечаются места для их проведения — это могут быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал. Руководитель должен заранее определить время, в рамках перемены, на активную двигательную деятельность детей. Игры можно планировать на несколько перемен вперед (не обязательно на каждой перемене проводить новую игру). Отбирается требующийся для занятий инвентарь, причем к изготовлению простейшего инвентаря неплохо привлекать самих детей. Организуя игры на свежем воздухе, особенно зимой, надо подумать и о работе гардероба, о перемещении учащихся по зданию 93

школы и своевременному возвращению в школу при сохранении должной дисциплины и организованности. Игры на переменах имеют свои особенности. Прежде всего их организация предусматривает добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но интересными, в которых допускается переменность состава участников, сравнительно быстро выявляются результаты. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15 — 20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или в различные игры их можно проводить в нескольких группах, в разных местах. Отдельные игровые упражнения

предназначаются для участников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания могут продолжаться с новым составом игроков. Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили живее, на переменах можно использовать игротеку. На место, где проводится большая перемена, выносятся небольшой ящик с мелким игровым инвентарем (игротека). Инвентарь раздается всем желающим самостоятельно или совместно с товарищами заняться теми или другими играми с предметами. Играющие находятся под общим наблюдением рзтсоводителя. Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.п. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажное значение имеет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблюдают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть. Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как учащиеся собираются разные и вступают в игру не все сразу. Такие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим. Из групповых игр желательны такие, в которых в любой момент можно выйти из игры и войти в игру, не нарушив ее хода («Узнай по голосу» и др.). На переменах широкое применение находят игровые упражнения и игры типа аттракционов: задания с метанием мешочков,

набрасыванием колец, действия с закрытыми глазами, выполнение упражнений на ловкость, координацию и равновесие. В них участвуют один-два человека, а остальные активно наблюдают. Участники каждого аттракциона быстро меняются, в результате 94

чего за 10—15 мин в нем смогут участвовать несколько десятков человек. Надо отбирать аттракционы, требующие мало места, простые по оборудованию и несложные по содержанию. Их можно проводить одновременно в разных местах зала, площадки. Кто-либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очередь. С учениками I—II классов на переменах можно проводить игры с речитативом, ритмической ходьбой, угадыванием. На перемене надо организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии: «Светофор», «К своим флажкам» и др. Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры уместны во время перемен на улице. Желательно одновременно организовать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать для себя наиболее интересную. Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ

85. «Горелки» Подготовка. Дети становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди, на расстоянии 3—4 м, место водящего. Содержание игры. По сигналу руководителя дети начинают речитатив: Косой, косой. Не ходи босой, А ходи обутой, Лапочки закутай. Если будешь ты обутой. Волки зайца не найдут. Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть, тебе гореть! Как только ребята закончат речитатив, первая пара разъединяет руки и

бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где водящий уже не может ловить. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится сзади всех в пару с тем, кого поймал. Другой из этой пары становится водящим. В игре побеждают те, кто ни разу не были пойманы. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Начинать бег можно только по окончании речитатива. 95

86. «У медведя во бору» Подготовка. Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «медвежья берлога». Содержание игры. По сигналу руководителя дети подходят к «медвежьей берлоге» и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают: У медведя во бору Грибы-ягоды беру, А медведь сидит. На меня рычит. Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра заканчивается, когда непоиманными останутся трое-четверо ребят, они и становятся победителями. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Водящий может выбегать из «берлоги», только когда будет произнесено последнее слово речитатива. 87. «Узнай по голосу» Подготовка. Ребята становятся в круг, в его середине находится водящий, которому завязывают глаза. Содержание игры. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят: Мы немножко поиграли, А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя — узнай! Руководитель молча указывает на

одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры: Вариант 1. 1. Слова произносит только тот, на кого укажет руководитель. 2. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменить тембр своего голоса. Вариант 2. Играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» — делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, после чего продолжают: «А как скажем: "Скок, скок, скок" 96

(эти три слова произносит только заранее назначенный игрок), — угадай, чей голосок?» Условия победы и правила — те же, что и в варианте 1. 88. «Светофор» Подготовка. Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам. Содержание игры. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — продвигаются на носках. За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. 89. «Карусель» Подготовка. Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Содержание игры. Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами: Еле-еле, еле-еле Завертелись

карусели, а потом кругом, А потом кругом-кругом. Все бегом-бегом-бегом. Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону: Тише, тише, не спешите. Карусель остановите. Раз и два, раз и два. Вот и кончилась игра! Движение «карусели» постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на «карусель», т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на «карусели» можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на «карусели» не катается и выбывает из игры. Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на «карусели». 4—2954 97

Правила игры: 1. На веревке делаются метки числом на три меньше общего количества участников. 2. При посадке в «карусель» дети должны схватиться за метку. 3. Кому метки не достанется, тот выбывает из игры. 90.

«Тропинка» Подготовка. Играющие делятся на команды по 8-10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Содержание игры. По сигналу руководителя дети начинают движение по кругу. После слова «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Горка!» ребята снова строятся в цепочку (колонну), но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, вторая ставит руки на пояс, а остальные приседают. После каждого выполненного задания игра продолжается с движением детей по кругу вправо. Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей

начисляется выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении. 2. Игроки, допустившие ошибку, не выбывают из игры. 91.

«Западня» Подготовка. Играющие образуют два круга. Внутренний круг, юясь за руки, движется в одну сторону, а внешний — в другую. Содержание игры. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге останутся три игрока. Они и являются победителями. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении. 2. Пойманные игроки становятся во внутренний круг. 92.

«Стоп!» Подготовка. На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий. 98

Содержание игры. Водящий закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, то посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и

произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры: 1. Двигаться можно лишь во время речитатива водящего. 2. Игроки, продолжающие двигаться после слова водящего «Стоп!», обязаны вернуться за исходную черту. 93, «Не ошибись!» Подготовка. На листах картона заготавливают рисунки с изображением мельницы, дерева, мяча, дровосека, моста, аиста, лягушки, бабочки, кошки и т.п. Играющие строятся в шеренгу или образуют полукруг. Содержание игры. Руководитель поочередно показывает листы с рисунками, а дети изображают их позами. Мельница: одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. Дети показывают, как мельница работает: меняют положение рук. Мяч: приседают, спина круглая. Играющие начинают подскоки. Стопы ног соединены, колени при подскоках поднимаются высоко. Дровосек: играющие поднимают вверх над головой руки с соединенными пальцами, ноги прямые. Широким взмахом ребята имитируют рубку дров. Побеждают те, кто удачнее других выполнили задание. Правила игры: За каждое неточное выполнение начисляются штрафные очки. 94. «Три движения» Подготовка. Играющие образуют полукруг. Содержание игры. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибаются в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. 99

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

показывает руководитель. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

95. «Попрыгунчики-воробышки» Подготовка. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот» — становится в центре круга. Остальные играющие — «воробышки» — находятся за кругом, у самой черты. Содержание игры. По сигналу руководителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» — «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. «Воробышки» могут прыгать на одной ноге.

96. «Выставка картин» Подготовка. Руководитель выщеляет «директора выставки» и трех «посетителей». Остальные дети — «картины». Содержание игры. По сигналу руководителя: «Подготовить выставку!» — дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с «директором», какие картины они будут изображать (льгжника, конькобежца, вратаря, пловца, конника и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочку и под ней зайчика; трех богатырей; сказку «Репка» и т.п. Через 20 — 30 с «директор» объявляет: «Открыть выставку!» По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде «директора» дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!» «Посетители» осматривают «выставку» не более 15 с. В это время никто не должен шевелиться, изменять принятую позу. По новой команде «директора»: «Три-четыре!» все играющие произносят: «Выставка закрыта!» и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах.

Выигрывают те, у которых после закрытия «выставки» соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время изображения картин никто не должен изменять принятую позу. 100

97. «Конники» Подготовка. Дети располагаются по кругу — это «манеж». Изображается выезд спортивных лошадей. Содержание игры. Шаг «коня»: согнув руки в локтях, ладони книзу, дети идут по кругу, стараясь касаться коленями ладоней. Повороты: по хлопку руководителя в ладоши дети изменяют направление движения (продолжают продвигаться по кругу, но в другую сторону). Переходы на рысь и обратно на шаг: дети, будто бы взяв в руки поводья, переходят на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя — опять на ходьбу. Вдоль длинной стороны площадки линиями отмечают «стойла для лошадей», их на три меньше числа участников игры. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, разбегаются и выполняют различные команды руководителя. По сигналу руководителя: «В стойла!» дети бегут к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется 3—4 раза. Побеждают всадники, ни разу не оставшиеся без «стойл». Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Изменять направление движения можно также только по сигналу. 3. Бежать в «стойла» можно только после команды руководителя. 98. «Успей занять место» Подготовка. Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Содержание игры. По команде руководителя водящий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и

занять его место. Оставшийся без места идет водить. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны мешаться, когда тот или иной из них временно становится водящим. 99. «У кого длинный хвост?» Подготовка. Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно. Содержание игры. Итак, игра начинается. Руководитель называет животных, например: лошадь (длинный), коза (короткий), корова (длинный), лиса (длинный), заяц (короткий), овца (короткий), тигр (длинный), кот (длинный), медведь (короткий), свинья 101

(короткий), осел (длинный), белка (длинный). Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко. Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Дети, которые ошибаются, не выбывают из игры. 100. «Компас» Подготовка. На земле рисуют круг диаметром 2—3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «З» (запад), «В» (восток). Дети становятся спиной к центру круга и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Содержание игры. По команде руководителя «Юг!» все должны повернуться в одну сторону. Игрок, стоящий лицом к северу, поворачивается на 180°. Другим в это время достаточно сделать поворот направо или налево, чтобы выполнить команду руководителя. Это

зависит от того, в каком положении находится тот или иной игрок. Руководитель подает различные команды, и дети принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко. Победителем считается тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение правил начисляются штрафные очки. 101. «Мяч среднему» Подготовка. Играющие делятся на 3-4 равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга — водящий с волейбольным мячом. Содержание игры. По сигналу водящий бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, бросает другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от последнего, поднимают мяч вверх. Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется несколько раз. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пропускать игроков нельзя. 3. Мяч можно передавать только указанным выше способом. 102. «Класс, смирно!» Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям. 102

Содержание игры. Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается примерно 3 мин. Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении. Правила игры: 1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды. 2.

Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков. 103. «К своим флажкам!» Подготовка. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу ~ приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение. 104. «Передал — садись» Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 7—8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5—6 м становятся капитаны, которые получают по волейбольному мячу. Содержание игры. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив от последнего игрока своей колонны мяч, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание, а ее капитан поднимет мяч вверх. 103

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

105. «Падающая палка»
Подготовка. Для игры требуются 1—2 гимнастические палки. Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга водить. Если играющих много, то они образуют два круга. Водящий получает палку и ставит ее на пол, придерживая рукой. Содержание игры. Водящий, держа палку за верхний конец, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему удастся поймать палку, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет в круг на свое место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего).

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

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

Содержание игры. Вариант 1. Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот отбивает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь,

таким же способом передает мяч другому игроку. Цель игры — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий занимает его место в кругу. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2—3 раза подряд. Игра продолжается установленное время. Лучшими считаются игроки, которые ни разу не были водящими.

104

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд. 3. Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю. 4. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом. Вариант 2. В этой игре можно подсчитывать, сколько раз играющим удалось отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться земли. Вариант 3. Можно провести соревнование между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Играют 3 раза. Вариант 4. Можно установить время для игры и считать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил. Если такая ошибка допущена, то провинившийся идет водить; если считают очки за каждое отбивание мяча, то счет начинается сначала.

ГЛАВА IX ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ Игры-аттракционы — особая группа упражнений и игр, представляющая собой короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию. Как правило, они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников. Для

их проведения не требуется много места. Они привлекательны еще и тем, что представляют интерес и для зрителей; кроме того, каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из нее. Организация этих игр не представляет особых трудностей. Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упражнения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями. Игры-аттракционы хорошо проводить в группах продленного дня и на школьных праздниках, а также в детских оздоровительных лагерях. Игр-аттракционов очень много. Мы приводим лишь некоторые из них.

ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ 107. «Трудный прыжок» Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведенной на земле. Содержание игры. Наклоняясь вперед, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков. Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно. 106

108. «Достань городок» Подготовка. Играющие делятся на две команды. Участники игры принимают исходное положение: встают, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой). Содержание игры. Играющие должны присесть и, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, щипку и т.д.), находящийся у ног. За удачное выполнение задания игрок получает победное очко. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков. Правила игры: 1. Во время приседания пятки от пола отрывать нельзя. 2. Руки

расцеплять нельзя. 109. «Неуловимый шнур»

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выщернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя. Игру можно проводить командами. ПО. «Вокруг стульев»

Подготовка. Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся. Содержание игры. По сигналу игроки бегут вправо или влево, оббегают стул соперника, снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника. Выигрывает тот, кто быстрее сядет на стул и выдернет шнур. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обегать стулья можно только в заданном направлении. 3. Стул во время обегания задевать нельзя. Игру можно проводить командами. 111. «Проворные мотальщики» Подготовка. К середине 3—4-метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечевки. 107

Содержание игры. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вращать катушку можно хватом снизу или сверху. 112.

«Рапиристы» Подготовка. В два круга, отстоящих один

от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов. Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге. Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить ее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию круга запрещается. Игру можно проводить командами. 113.

«Быстрые пальцы» Подготовка. К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по десять узких лент одинаковой длины. Содержание игры.

Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех десяти лентах. Выигрывает тот, кто сделает это раньше. Правила игры: 1. Игра

начинается по сигналу руководителя. 2. Завязывать банты можно только указанным способом. Игру можно проводить командами. 114.

«Извилистой тропой» Подготовка. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза. Содержание игры. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя задевать или ронять предметы. Игру можно проводить командами. 108

115. «Сумей построить» Подготовка. Перед каждым игроком кладут пять городков. Игрокам завязывают

глаза. Содержание игры. Руководитель предлагает игрокам вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например «колодец» или «пушку». Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Играют строго в течение установленного времени. 3. Можно также давать задание в течение 40 с построить две фигуры из 10 городков. Игру можно проводить командами. 116. «По кирпичикам» Подготовка. Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обычных кирпичей. Можно использовать также кругляши не очень толстого полена или обычные кирпичи. Игрок встает на два кирпича, а два других держит в руках. Содержание игры. По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и наступает на них поочередно, берет два других кирпича, также наступает на них и т.д. Выигрывает игрок, который быстрее пройдет 10 м, не сойдя на землю. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сходить с кирпичей на землю и касаться ее рукой запрещено. Игру можно проводить командами. 117. «Сбей мячик» Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было положить на нее мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8—10 шагах от тумбочки и закрывает правый глаз. Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз. Побеждает игрок, который большее количество раз сбьет мячик. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев. Игру можно проводить командами. 118. «Меткий футболист» Подготовка. В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами. 109

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен повернуться кругом (на 360°), подойти к мячу и ударить по нему ногой. Побеждает тот, кому удалось попасть по мячу. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Удар надо выполнять с завязанными глазами. Игру можно проводить командами.

119. «Точный расчет» Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад. Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию. Игру можно проводить командами.

120. «Хлопни по шару» Подготовка. К перекладине на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8 — 10 шагах от шара. Содержание игры. По команде руководителя игрок должен подпрыгнуть и хлопнуть рукой по шару. Побеждает игрок, которому удалось это сделать. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Подпрыгивать разрешается только один раз. Игру можно проводить командами.

121. «Точные броски» Подготовка. В три мешочка размером 8х12 см насыпают 100— 120 г гороха. В 5 —6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. Содержание игры. По указанию руководителя игрок должен забросить все мешочки на табуретку. Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время броска заступать за линию запрещается. 3. Бросать мешочки можно только

указанным способом (снизу, сверху и т.д.). Игру можно проводить командами. 110

122. «Удочки» Подготовка. 5 — 10 булав ставят на полу в ряд в 1 м одна от другой. Такое же количество играющих становятся в 2—3 шагах от булав и получают по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булав. Содержание игры. По команде руководителя играющие должны набросить кольцо на булав. Побеждает тот, у кого останется меньше булав. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все игроки выполняют равное количество бросков (5—10, в зависимости от количества булав). 3. Пойманные булав откладываются в сторону. Игру можно проводить командами.

123. «Слалом» Подготовка. 5—6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого. Содержание игры. По сигналу руководителя играющий поворачивается кругом и движется спиной вперед. Побеждает тот, кто сумел обойти все мячи, не задев их. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Двигаться можно строго спиной вперед. 3. Задевать мячи запрещается. Игру можно проводить командами.

124. «Успей проскочить» Подготовка. Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шпагат, на конце которого привязан волейбольный мяч. Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня. Содержание игры. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы мяч их не задел. Кого мяч заденет, получает штрафное очко. Игра повторяется 3 — 5 раз. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Необходимо

увернуться от мяча. 3. Попадание мячом в голову не засчитывается. Игру можно проводить командами. 125. «Воздушная цель» Подготовка. Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резиновый) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч. 111

Содержание игры. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание из-за круга не засчитывается. Игру можно проводить командами. 126. «Удержи палку» Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Содержание игры. По сигналу руководителя дети ставят на палец (ладонь) палку и, балансируя, стараются удержать ее в вертикальном положении как можно дольше. Побеждает тот, кто дольше удержит палку. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Придерживать палку второй рукой запрещается. 3. Сходить с места запрещается. Игру можно проводить командами. 127. «Ловкий перемах» Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает ее верхний конец рукой. Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее (палку), и снова поймать ладонью правой руки. Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку. Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем. Игру можно проводить командами. 128.

«Шайбу в круг» Подготовка. На земле чертят два круга диаметром 20—30 см на расстоянии 1,5—2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга. Содержание игры. По команде руководителя игроки стараются забросить шайбу в круг. Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков. Правила игры: 1. Каждому предоставляется 3 — 5 бросков (в зависимости от количества играющих). 2. Попадание на черту не засчитывается. Игру можно проводить командами. 112

129. «Землемеры» Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12—15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте. Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками. Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол. Игру можно проводить командами. 130. «Не теряй равновесия» Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара. Игру можно проводить командами. 131. «Поединок с ракетками» Подготовка. Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Содержание игры. Играющий отводит руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой.

Побеждает тот, кто возьмет кубик с ракетки противника. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя перекладывать ракетку с кубиком в другую руку. Игру можно проводить командами. 132. «Поиски колокольчика» Подготовка. На каждый из двух стульев, расстояние между которыми 8—10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится играющий с завязанными глазами. Содержание игры. По сигналу играющие должны обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик. Побеждает тот, кто раньше зазвонит колокольчиком. 113

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задевать стулья нельзя. 3. Обходить стул можно только в указанном направлении. Игру можно проводить командами. 133. «Жмурки-носилычики» Подготовка. Для проведения игры необходимы 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, городков, мячей настольного тенниса). На противоположных концах площадки А0—12 м) ставят по две табуретки в 5 шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце площадки, размещают по пять предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры завязывают глаза. Содержание игры. По команде руководителя участники должны перенести все предметы на свои табуретки. Побеждает тот, кто раньше перенесет предметы на свою табуретку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переносить можно только по одному предмету. Игру можно проводить командами. 134. «Успей подобрать» Подготовка. В круг диаметром 1 м становится участник с волейбольным мячом в руках. Позади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. Содержание игры. По сигналу участник подбрасывает

мяч вверх, пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Одновременно можно брать несколько теннисных мячей. 3. Выходить за линию круга нельзя. Игру можно проводить командами. 135. «Кто уйдет дальше?» Подготовка. Игроки выстраиваются вдоль линии старта. Содержание игры. По сигналу руководителя участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называя по одному виду спорта. Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Останавливаться или замедлять шаг нельзя, в этом случае участник проигрывает. 3. Во время выполнения задания ведущий должен вслух вести подсчет, тем самым определяя темп движения. Игру можно проводить командами. 114

136. «Шнурбол» Подготовка. На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч. Соперники берутся за петли. Содержание игры. По команде руководителя игроки начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маят- никообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко. Победителем считается тот, кто раньше наберет 3 очка. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Ифающие могут подбегать к мячу или отступать назад. 3. Подтягивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разрешается. 4. За нарушение одного из правил участнику засчитывается поражение. Игру можно

проводить командами. 137. «Вернись в круг»
Подготовка. На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы длинного шнура F—7 и), к которым прикреплены кегли, находятся в центре кругов. Участники по одному становятся в каждый круг спиной друг к другу.

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

Побеждает тот, кто первым схватил кеглю. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2.

Игроки обязаны точно выполнять движения, предлагаемые руководителем. 3. Обегая круг соперника, заходить в него запрещается. Игру можно проводить командами. 138. «Метание в корзину»

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

Содержание игры. По сигналу руководителя второй игрок бросает в корзину резиновые мячи или мешочки с песком. Выигрывает та пара, у которой из пяти попыток большее количество попаданий. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы поймать летящий предмет. Игру можно проводить командами.

115

139. «Остаться в круге» Подготовка. Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках. Содержание игры. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Наступать на линию круга нельзя. 3. Прыжок надо выполнить точно на 360°. Игру можно проводить командами. 140. «Быстрее перенести» Подготовка. На пол кладут гимнастический обруч, в который складывают 11 — 13 малых резиновых мячей. В 15 м от него кладут еще два таких же обруча, в каждом из которых располагается участник игры. Содержание игры. По сигналу руководителя оба игрока бегут к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет больше мячей. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч. Игру можно проводить командами. 141. «Через скакалку втроем» Подготовка. Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего скакалка. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки начинают прыгать через скакалку. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Скакалка находится только у направляющего. 3. Наступать на скакалку и задевать ее нельзя. Игру можно проводить командами.

ГЛАВА X ИГРЫ в ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
Еще не во всех детских оздоровительных лагерях отдых школьников организован интересно и содержательно. Многие родители и даже работники лагерей считают, что дети в период школьных каникул должны только отдыхать от всякого рода деятельности. Однако это не совсем правильно. Дети, проводящие много времени за партами, нуждаются в физической нагрузке, чтобы отдохнуть от занятий. Такую необходимую нагрузку дети получают в процессе занятий подвижными играми. В детских оздоровительных лагерях проводятся подвижные игры, способствующие оздоровлению

школьников и их отдыху. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь из разных школ. Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых подвижных игр, а также игр под руководством взрослых. Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между несколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортивных соревнований, проводятся как самостоятельные встречи между командами на праздниках, прогулках, массовках. Наряду с подвижными и массовыми играми, практикуемыми в школе, не надо забывать и о таких играх, которые трудно или невозможно проводить в городе. Особенно ценны игры на местности, на больших пересеченных участках (игры в лесу, среди холмов и перелесков), требующие длительного времени для их проведения. Однако руководителю необходимо соблюдать правила безопасности при проведении игр на местности. Он обязан проверить площадку на наличие колющих и режущих предметов. Очень популярны среди школьников разнообразные индивидуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалками, с малыми мячами, с обручами, с кольцами и другими предметами. Можно организовать также игры-аттракционы. 117

Желательно организовать в лагере команды по волейболу, баскетболу, футболу, а также по отдельным подвижным играм и проводить встречи между командами. Со времени приезда ребят в оздоровительный лагерь можно начинать готовить их к внутрилагерным соревнованиям между отрядами. Эти

соревнования проводятся в первой половине лагерной смены, а к концу ее (когда определится команда-победительница) — соревнования между лагерями. Наряду с подвижными играми на местности в детских оздоровительных лагерях рекомендуется проводить игры на воде, которые являются эффективным средством физического развития и закаливания. Они проводятся на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне (как на мелком, так и на глубоком месте), в зависимости от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, проще будет научиться плавать по-настоящему. Во время проведения игр на воде, так же как и при обучении плаванию, руководитель обязан соблюдать все известные меры безопасности на воде: пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде. Кроме этого он должен заранее проверить дно водоема. Перед началом игры участникам необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца. Игры на воде следует проводить в теплую погоду.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ 142. «Невидимки» Подготовка. Игра проводится в густом лесу. Играющие образуют большой круг, в центре которого встает руководитель, а рядом с ним — водящий. По сигналу руководителя все поворачиваются спиной к водящему, расходятся от него на сто шагов в разные стороны и маскируются так, чтобы водящий их не видел. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскированном месте) и ожидают условного сигнала от руководителя.

Содержание игры. По свистку руководителя «невидимки» (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель

подает второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост. Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчет не принимаются. 3. Если водящий заметит и узнает кого-нибудь из 118

игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывает фамилию или имя игрока. 4. Игрок считается замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и другим приметам). 5. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами передвижения (идти пригнувшись, переползать, перебираться по деревьям), но запрещается искусственно маскироваться (делать головные уборы и костюмы из веток и т.п.). 143. «К флажку» Подготовка. Посередине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40-60 м от флажка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз. Содержание игры. По сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель игры произносит разные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» и т.п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начинают двигаться к флажку шагом под счет руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15 — 20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других. Правила игры: 1. Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но только по сигналу руководителя. 2. Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!» 3. Подглядывавший во время передвижения выбывает из игры. 4. Участник, не

выполнивший команду, выходит из игры. 5. К флажку можно двигаться только шагом под счет руководителя. 6. Руководитель должен находиться в стороне от флажка и при подаче команд передвигаться, для того чтобы играющие не могли ориентироваться по слуху.

144. «Ориентировка по слуху» Подготовка. Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалами между ними в 2 — 3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встает в 80—100 м от играющих. Содержание игры. Руководитель подает свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направлении, откуда послышался сигнал (один свисток), стремясь подойти ближе к руководителю. По второму сигналу (два свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал (один свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2—3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение ру- 119

ководитель подает сигнал об окончании игры — длительный свисток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает тот, кто ближе всех подошел к руководителю. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары и тройки. 3. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала. 4. Передвигаться можно только шагом. 5. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры. 145. «Погоня за лисицами» Подготовка. Игра проводится на пересеченной местности с кустарником. Из играющих выбирают 2—3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Все

остальные играющие — «охотники» — собираются в одном месте на старте. Устанавливаются границы поля игры — квадрат, прямоугольник — размером примерно 1,5 — 2 км. Содержание игры. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50—100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя «следы» через каждые 5—10 шагов. Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориентируясь по следам. «Лисицы», убегая, запутывают свои следы: делают петли, залезают на деревья, бегут спиралью, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т. п. Чем путаннее направление «лисиц», тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30—50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30—40 мин), после чего дается сигнал горном, извещающий об окончании игры. Если «охотники» за установленное время найдут «лисиц», они победили; если не найдут, проиграли.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если «лисицы» не найдены, они убегают во второй раз. 3. «Лисицы» обязаны оставлять следы через 5—10 шагов (по договоренности). 4. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении. 5. Каждая «лисица» оставляет следы самостоятельно. 6. «Лисицы» прячутся не дальше чем в 30—50 м от последнего следа (по договоренности) в пределах установленных границ поля игры. 7. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами. 8. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» ее осалит.

146. «Следопыты»
Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и собираются на заранее установленном месте — старте (например, на опушке леса). Каждая команда выдвигает по одному разведчику, 120

которые получают по 10—20 флажков (одни — красные, другие — синие) и по большому флагу со знаком своей команды. Содержание игры. Получив большие флаги, разведчики отправляются их прятать, захватив с собой маленькие флажки. Флаги прячутся в 1000-1500 шагах от места старта и в 100—150 шагах один от другого. Прячут флаги оба разведчика так, чтобы каждый из них знал, где спрятаны флаги свой и противника. Как только большие флаги спрятаны, разведчики возвращаются к своим командам и по пути расставляют маленькие флажки в определенном порядке, заранее условленном со своими командами. Они делают это так, чтобы навести на след свою команду и сбить со следа команду противника. Например, команда может договориться с разведчиком о том, что флажок, воткнутый в землю, означает «прямо», повешенный на дерево — «поворот направо», два флажка рядом — «смотри вверх», лежащий флажок — «флаг противника близко» и т.п. Конечно, этих условностей команда противников знать не должна. Расставив флажки на обратном пути (каждый по-своему), разведчики подходят к старту и говорят: «Готово!» По сигналу руководителя команды отправляются на поиски флагов, а разведчики остаются на старте. Играющие ищут оба флага, одни ищут свой флаг, другие чужой, а также следят за противником. Игра кончается, когда оба флага найдены. Подсчитываются очки за нахождение флажков и быстроту сбора команды у старта. Побеждает команда, полз^ившая больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Команда, доставившая свой флаг на старт, получает очко. 3. Команда, собравшаяся на старт первой с одним флагом, получает очко. 4. Команда, принеся на старт чужой флаг, получает два очка. 5. Команда, принеся на старт оба флага (свой и чужой), получает четыре очка. 6. Разведчики, пришедшие на старт, кроме слова

«Готово!», не имеют права ничего говорить. Они сразу отходят в сторону к руководителю — судье. 7. Каждая команда может пользоваться табличкой условных знаков размещения флажков, составленной заранее капитаном совместно с разведчиком. 147. «Русская лапта» Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта «города», на противоположной, на расстоянии 40—60 шагов от черты города, черта кона. Если игра проводится на травяной площадке (лужайке), линии города и кона можно отметить какими-либо предметами. Пространство между городом и коном называется полем. Для игры требуется лапта (толстая палка длиной 70—80 см с заостренным концом, чтобы удобнее было ее держать) и маленький резиновый или тряпичный мяч. Играющие выбирают двух капитанов («маток», как часто называют их в этой игре) и делятся на 2 равные команды. Затем жребием определяется, какой 121

команде играть в поле и какой в городе. Команда, играющая в поле, произвольно размещается по всему полю лицом к черте города Другая команда становится в городе (рис. 24). Содержание игры. Капитан команды, находящейся в городе, получает лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбивания мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Первый по очереди игрок команды города берет лапту и становится у линии города. Подавальщик получает маленький мяч и, стоя у черты города, подбрасывает его, а первый игрок города отбивает его лаптой как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хороший, игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый и мяч упал недалеко, игрок остается в городе и ждет следующего хорошего удара, после чего бежит. Игроки поля стараются «поймать свечу» (мяч с

воздуха) или схватить мяч с земли и осалить им перебегающих. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются «отсалиться», т.е. попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и также стремится отсалиться. Таким образом происходит борьба за обладание городом. Когда в городе утвердится неосаленная команда, игра продолжается дальше. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры. О о о о о о о • • • • • • • • о Игроки противоположных команд Рис. 24 122

Правила игры: 1. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на кон и вернется обратно в город неосаленным. Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу. 3. Капитан может бить подряд 3 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара. 4. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться назад и бежать снова. 5. Перебегать можно сразу несколькими игроками после сильного хорошего удара. 6. Подавальщик имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. 7. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города. 148. «Ножная лапта» Подготовка. Эта игра во многом напоминает обычную русскую лапту, но в ней есть дополнительный элемент

— удар по мячу ногой. Это делает игру похожей на футбол. Как и в обычной лапте, игроки разделяются на две команды по 8 — 9 человек: бьющую и водящую (полевою). Игра проводится на ровной площадке длиной 50—70 м и шириной 25 — 30 м. Содержание игры. Игрок бьющей команды с разбега бьет ногой по мячу, посылая его в поле. Удары по мячу производят по очереди все игроки команды, поэтому они должны иметь порядковые номера. Игрок, пробивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города до линии дома и вернуться обратно, пока его не осалили мячом. Команда, находящаяся в поле, старается перехватить мяч. Игроки могут делать это и рукой, и ногой. Задержав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии дома и вернуться назад, он приносит своей команде одно выигрышное очко. Если же игрок полевой команды сумеет перехватить мяч с лета или осалить игрока, совершающего перебежку, команде бьющих начисляется штрафное очко. После трех ошибок команда бьющих меняется местами с командой полевых игроков (водящих), и партия считается законченной. Игра состоит из шести партий. Каждая команда 3 раза выступает в роли бьющей и 3 раза ~ в роли водящей. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков. Правила, отличающие игру от обычной лапты: 1. В игре используется футбольный мяч. 2. Бьющие посылают мяч в поле не битой — лаптой, а ударом ноги. 3. Полевые игроки, принимая мяч и перепасовывая его, имеют право играть руками, ногами, головой и плечом. 4. Вылет мяча за боковые линии города считается аутом, как и в обычной лапте, и приносит команде бьющих штрафное очко. 123

149. «Казачьи-разбойники» Подготовка. Игра в казачьи-разбойники очень популярна. Она может проводиться где угодно, нужны лишь укромные места для того, чтобы спрятаться. Перед игрой оговариваются границы территории, в пределах которой можно прятаться и убегать. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда — «разбойники», другая — «казаки». Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача «казаков» — выследить «разбойников», задача «разбойников» — надежно спрятаться. «Разбойники» разбегаются прятаться, а «казаки» выбирают место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темницей» может быть угол двора, дерево или какое-нибудь другое место. «Темница» должна быть не очень большой, чтобы ее было легче охранять, но и не очень маленькой. Границы ее надо чем-нибудь обозначить, например камнями или палками. Содержание игры. По сигналу руководителя «казаки» расходятся на поиски «разбойников», которых надо не только найти или увидеть, но еще догнать и осалить. «Казак», поймавший первого из «разбойников», тут же отводит пленного в «темницу». Если в плену по окончании установленного времени «разбойников» окажется больше, чем на свободе, побеждают «казаки», в противном случае победа достается «разбойникам». Правила игры: 1. «Разбойник» должен играть смирно — вырваться он не имеет права. 2. Если «казак» почему-то сам разжал руку, «разбойник» может убежать. 3. В «темнице» «разбойники» остаются под охраной кого-то из «казаков». 4. «Разбойники» могут выручать попавших в беду товарищей. Если, например, кого-то ведут в «темницу», то любой «разбойник» может подбежать и запятнать «казака»; тогда «казак» обязан отпустить пленного, и оба «разбойника» прячутся снова. Но если «казак» достаточно расторопен, он может ухитриться

первым запятнать «разбойника», попытавшегося выволить своего товарища. И если сумеет сделать это, то ведет уже двух пленных. 5. «Разбойники» могут освободить своих товарищей даже из «темницы». Для этого им надо запятнать не сторожевого «казака», а самого пленного. Из «темницы» освободить товарищей лучше всего всей группой: один отвлекает внимание «казаков», а другие в это время пятнают пленных, тем самым выручая их из «темницы». 150. «Поиски пропавшей группы» Подготовка. Игра проводится на лесистой пересеченной местности, на прямоугольном участке размером примерно 2х1,5 км. Для игры требуются 2 компаса. Ифающие делятся на 3 фуппы. Одна фуппа заранее прячется в наиболее удобном для маскировки месте на квадратном участке со сторонами не более 100 м. Участники скрываются, маскируясь, как на земле, так и на деревьях. Основной вид движе-

124
ния — умеренно быстрый бег на 100—150 м. Другим группам об уходе этой группы ничего не известно. В 1,5—2 км от места укрьггия выбирается место старта — начала игры. Руководитель готовит с места старта два разных маршрута по азимуту к месту укрытия ушедшей группы. При всех своих различиях эти маршруты должны быть примерно одинаковой длины. Желательно, чтобы они начинались по-разному и заканчивались в месте укрьггия третьей группы. Содержание игры. Через 0,5—1 ч после ухода первой группы руководитель предлагает двум группам отыскать пропавшую группу. Каждая получает компас, маршрут с азимутами и указанием расстояния в шагах (для каждого направления). Группы отправляются в путь на поиски пропавших, руководствуясь данными азимута и делая указанное количество шагов в обозначенном направлении. Если маршрут определен правильно, обе группы должны прийти к месту укрытия

пропавшей группы. Придя в конечный пункт маршрута, играющие должны эту группу найти. Побеждает группа, быстрее обнаружившая укрывшихся ребят. Правила игры: 1. Играющие каждой группы передвигаются вместе. 2. Длительность пути по азимутам должна быть равной в обоих маршрутах. 3. Спрятавшаяся группа считается найденной, если обнаружена половина ее членов. 4. Для поисков можно установить определенное время — 1 — 2 ч (по договоренности), по истечении которых дается сигнал об окончании игры; если за это время спрятавшиеся не найдены, они побеждают.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ 151.

«Поплавки» Подготовка. Играют установленное время. Играющие заходят в воду по грудь. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, чуть касаются дна и всплывают, как поплавки, вверх. После каждого всплытия снова опускаются на дно. Побеждает тот, кто за установленное время сделает большее число упражнений. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касание рукой дна обязательно. 152. «Тритоны» Подготовка. Играющие опускаются на дно. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают движение по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, 125

словно тритоны. Игроки должны пройти таким образом несколько метров. Выигрывает тот, кто продвинется под водой дальше всех. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касаться ногами дна нельзя. 3. Всплывать на поверхность водоема нельзя. 153. «Стрелы» Подготовка. Играющие отходят от берега и поворачиваются к мелкой части водоема. С помощью руководителя или его помощников они ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над

головой, изображая стрелу. Содержание игры. Руководитель, захватив одной рукой играющего за ноги, а другой поддерживая снизу за живот или спину (в зависимости от положения играющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу. Побеждает игрок, который дольще всех проскользит. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Помогать себе руками или ногами при скольжении нельзя. 3. Скользить разрешается только в указанном выше положении. 154. «Бегом по воде» Подготовка. Играющие выстраиваются вдоль бортика на мелком месте водоема и разделяются на пары. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки каждой пары бегут как можно скорее по воде вдоль берега и касаются руками воткнутой в дно водоема вешки. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки во время бега должны держать руки на поясе, за головой или вверху. 3. Касание рукой вешки обязательно. 155. «Водолазы» Подготовка. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. Содержание игры. По сигналу руководителя «водолазы» ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 с. Побеждает тот, кто соберет большее количество предметов. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра длится строго в течение установленного времени. 126

156. «Салки в воде» Подготовка. Для игры требуются два-три надувных круга, которые кладут на поверхность воды. Содержание игры. По сигналу руководителя водящий старается осалить остальных игроков. Тот, кого

осалили, становиггся водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде произвольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине. 3. Не разрешается выбегать на берег и нырять. 4. Салить можно только верхнюю часть туловища. 5. Спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за круг. В этом случае водящий не имеет права салить. 6. Запрещается держаться за круг более 5 с.

157. «Рыбаки и рыбки» Подготовка. Играющие делятся на две равные команды — «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» делятся на три тройки, выстраиваются на берегу и берутся за руки. Содержание игры. По сигналу руководителя «рыбаки» ловят «рыбок», свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Отмечается время, за которое «рыбаки» поймали всех «рыбок», после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех «рыбок».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. «Рыбка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг нее руки.

158. «Морские витязи» Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых, в свою очередь, делится на пары: одни изображают коней, другие — всадников, т.е. «морских витязей». Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Содержание игры. По сигналу руководителя «витязи» сближаются и стараются стянуть друг друга с «коня» — окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают «кони». «Витязь», оказавшийся в воде, вместе с «конем» покидает поле боя. Заканчивается сражение «витязей», когда все игроки одной из команд будут свергнуты в воду. Побеждает команда, игроки которой сумели удержаться на «конях».

Правила игры: 1. Игра начинается по

сигналу руководителя. 2. В игре одному «витязю» разрешается бороться против двух-трех. 3. Сталкивать соперника можно только руками. 4. Ударять соперника рукой нельзя. 5. «Кони» толкают друг друга плечом. 127

159. «Эстафета в воде» Подготовка. На расстоянии 12—18 м от берега устанавливаются 2 — 3 флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). Против флажка выстраиваются команды. Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера каждой команды вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, касанием руки передавая эстафету следующему. Побеждает команда, затратившая меньше времени на выполнение задания. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касание рукой игрока обязательно. 160. «Чехарда с подныриванием» Подготовка. Игра проводится в воде на глубине по пояс. Участвуют две команды. Игроки стоят в колонне по одному в 2 м один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь. Содержание игры. По сигналу руководителя последние номера команд перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впереди игрока, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и т.д., пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший встанет в исходное положение впереди направляющего, вся колонна делает 4—5 шагов назад. Стоящий сзади продолжает игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется последним, а направляющий, окончив прыжки и подныривания, встанет на свое место и поднимет руку вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Упражнения должны проделывать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним

в колонне. 3. Во время ныряния разрешается отталкиваться (подтягиваться), держась за ноги партнера, 4. Для точной ориентировки в воде глаза можно держать открытыми. 161. «Успей нырнуть» Подготовка. Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это «охотники». Другая входит внутрь круга и выполняет роль «уток». «Охотники» получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им «уток». Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания «утка» покидает круг. Через 10 мин игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника. 128

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Мяч можно ловить, в этом случае «утка» не считается выбитой. 4. Сужать круг «охотникам» нельзя. 162. «С донесением вплавь» Подготовка. Игра проводится на глубоком месте с группой игроков, умеющих достаточно хорошо плавать. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед игрой раздает всем по листку сухой бумаги. Содержание игры. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде на расстоянии 20—25 м от берега. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгребают и, работая ногами, плывут до вехи, огибают ее и возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока. 3. Не разрешается становиться на дно и рщти по нему. 163. «Дельфины» Подготовка. Пластмассовые

обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6—10 обручей выкладывают перед командами в воде вдоль берега водоема, за последним обручем ставится флажок. Игроки в командах выстраиваются колоннами. Содержание игры. После сигнала к началу игры первый из игроков прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Доплыв до флажка, игрок поднимает его вверх. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят эти упражнения. Побеждает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. 5—2954

ГЛАВА XI ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ зимой НА СНЕГУ

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние учащихся. Репертуар игр на снеговой площадке большой, поэтому не представляет труда подобрать их для любого возраста. Ниже мы приводим описание игр, которые могут быть проведены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если на ней есть обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой. Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового

красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15 — 20 мин проведенные линии (шириной 4—5 см) поливаются горячей водой. Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени. Руководителю следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Такие игры лучше не проводить. Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, последняя игра должна быть менее подвижна. Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе — это безветрие при температуре до — 10°С. При температуре ниже — 16°С проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется. Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.), хорошо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке. В основном рекомендуется использовать игры, знакомые детям, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря- 130

ря. Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно показывая наиболее важные игровые моменты ^ - Ниже приводится описание наиболее характерных подвижных игр, проводимых зимой на воздухе. 164. «Льдинка» Подготовка. Играющие образуют круг и стар ^ овятся на расстоянии 1-2 шагов

друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу, деревянную чурку). Содержание игры. По команде руководителя водящий старается ногой выбить предмет за пределы круга. Игроки препятствуют этому и отбивают его назад. Пропустивший ледянку справа от себя идет водить. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (первый водящий не считается). Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Ударять по предмету можно любой частью стопы (внутренней или внешней). 3. Переступать за линию круга нельзя.

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки отмечаются линии городов на расстоянии 15 — 20 м одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8 — 12 человек, в каждой команде выбирают капитана. По жребию участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй — за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков. Содержание игры. По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно переправляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть снежком в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный идет к ним в плен. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами. Побеждает команда, захватившая больше пленных. Правила игры: 1. Перебегать из города в город можно лишь по одному. 2. Бросая снежки, нельзя переступать боковую линию. 3. Снежки разрешается бросать только по ногам. 166.

«Салки со снежками» Подготовка. Игра проводится на площадке размером примерно 30х 15 м. В центре ее чертят круг — место для водящего и его помощников.

Выбирается водящий, остальные играющие разбегаются по площадке. 131

Содержание игры. По сигналу руководителя водящий старается осалить снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда останется один не-осаленный игрок. Он становится победителем и может стать водящим при повторной игре. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Осаливать снежками разрешается только по ногам. 167. «Попади в городок» Подготовка. Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые залпы. Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше другого, побеждает. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В один залп каждый игрок имеет право метать только один снежок. 3. Переступить за линию метания нельзя. 168. «Великан» Подготовка. Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга в 2—3 м от «великана» и берут канат. Содержание игры. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону. Побеждает команда, игрокам которой удастся натолкнуть игроков другой команды на «великана». Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет

повален. 3. Тянуть канат надо на себя, не отходя в сторону. 169. «Снайперы» Подготовка. На большом листе фанеры чернилами или красным фломастером рисуют мишень по типу стрелковой, состоящую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее 1 м, диаметр наименьшей — «яблочка» — 25 — 30 см. Фанерный щит укрепляют на глухой стене или заборе. 132

Содержание игры. По сигналу руководителя каждый участник метает по 5 снежков. За попадание в «яблочко» — 5 очков, в следующий круг — 4 очка и т.д. Мишень очищается после бросков каждого «снайпера». Выигрывает тот, кто наберет больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию во время метания нельзя. 170.

«Эстафета с клюшками» Подготовка. Участники делятся на команды по 7—8 человек в каждой и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Напротив каждой колонны в 20—30 шагах кладут снежный ком или ставят поворотную стойку. Направляющие игроки в колоннах держат клюшки, а за линией старта перед каждым из них лежит хоккейный мяч или шайба.

Содержание игры. По сигналу направляющие гонят мяч клюшкой до своего кома, огибают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники одной из команд не выполнят задания. Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету раньше. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Клюшки игрокам можно передавать только за линией старта. 171.

«Эстафета "под обстрелом"» Подготовка.

Играющие делятся на две команды. Каждая из них становится отдельной группой и заготавливает снежки. В 2—3 м от линии старта чертится коридор шириной 6 —

8 м. На некотором расстоянии ставят двое санок, к ним подходят по двое играющих от каждой команды. Содержание игры. По сигналу один из пары садится на санки, а другой быстро везет его по направлению к коридору. Как только санки минуют ближнюю черту коридора, играющие, стоящие сбоку на расстоянии 8—10 м от боковой линии коридора, начинают обстреливать своих противников на санках снежками. За каждое попадание команде засчитывается очко. Обстрел прекращается, когда санки пересекут дальнюю линию коридора. Здесь седок меняется ролью со своим товарищем и возвращается с санками назад. На обратном пути играющих не обстреливают, в это время заготавливаются снежки. На старте первая пара передает санки очередной и присоединяется к играющим своей команды. Затем бежит вторая пара и т.д. После этого команды меняются ролями и игра продолжается. Побеждает команда, набравшая больше очков. 133

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обстрел разрешается, только когда санки находятся в коридоре. 3. Попадание в голову не засчитывается. 172. «Рысья тропа» Подготовка. На снегу по кругу вытаптывают тропинку диаметром 5 —9 м. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки — «рысьи норки». Их должно быть меньше, чем играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий («охотник») становится в центр круга, остальные игроки («рыси») занимают места в «норках». Одна «рысь» не имеет своей «норки». Содержание игры. По сигналу бездомная «рысь» старается скрыться от погони «охотника» в одну из «норок» и выгнать засевшую там другую «рысь» (вбежать в «норку»). Побеждают игроки,

которые ни разу не были «рысями». Правила игры: 1. Если «охотник» запятнает «рысь», то они меняются ролями. 2. В одной «норке» не могут находиться одновременно две «рыси». 3. «Охотник» и «рыси» могут бегать только по тропинке, причем «рыси» не имеют права менять направление, «охотнику» же это разрешается. 173. «Крепость» Подготовка. На площадке размечают квадрат 10х 10 м. Это границы крепости. В центре крепости чертят небольшой квадрат — место для пленных из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих, там же помещают и взятых в плен защитников крепости. Игруют две команды, равные по силам. Одна команда идет в крепость — защищать ее, другая — в лагерь. Содержание игры. По команде руководителя из лагеря начинается наступление на крепость. Атаку можно вести любым способом по плану, продуманному нападающими. Побеждает команда, взявшая в плен другую команду, или какой-нибудь из непоиманных нападающих, сумевший проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!» Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Участники игры имеют право толкать, перетягивать противников и даже переносить их на руках. 3. Можно бороться лежа на снегу, но волочить соперника по снегу запрещается. 4. Ифок команды защиты считается пленным, когда его перетянут или перенесут через границу крепости. 5. Участник команды нападения, доставленный в центр крепости, взят в плен. 6. Действовать можно одному и двоим против одного противника. 7. Третий игрок, вмешивающийся в борьбу против одного, выбывает из игры. 8. Плен- 134

ный не имеет права вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его коснется свой игрок, не пойманный до момента

прикосновения к пленному. 174. «Веселые поезда» Подготовка. На площадке отмечают дорожки шириной по 3—4 м, длиной 25 — 30 м. Команды G — 8 человек) строятся в колонны по одному за общей линией старта. В конце дорожки перед каждой командой стоит поворотная стойка или ком снега. У направляющего каждой команды — санки, на которых сидит очередной игрок команды. Содержание игры. По сигналу «санный экипаж» отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются назад. Затем они объезжают свою колонну. Тот, кто вез санки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной игрок его команды. Таким образом, каждый участник команды выступает в роли «ездового» и «седока». Выигрывает команда, ифоки которой быстрее закончат эстафету. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задевать поворотную стойку нельзя. 3. Пересаживаться на санки можно только в конце своей колонны. 175. «Снежные круги» Подготовка. Играющие делятся на равные команды по 8 —10 человек и располагаются за общей чертой на расстоянии 5 — 8 м от глухой стены, забора или деревянного щита. Напротив каждой команды на стене чертится круг диаметром 0,5 м. Команды группируются произвольно. Игрокам для подготовки снежков отводится несколько минут. Содержание игры. Вариант 1. По сигналу руководителя каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг. Побеждает команда, игроки которой сделают это быстрее. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переступить за общую черту нельзя. Вариант 2. Игру можно проводить в установленное время D—5 мин), после чего отмечается, чей круг больше залеплен снежками. Игру проводят в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий. 176.

«Построй крепость» Подготовка. Играющие распределяются на группы по 3 — 5 человек в каждой. Группы получают задание в течение 5 — 6 мин построить снежную крепость. 135

Содержание игры. Все группы по сигналу руководители бегут в разные стороны площадки, где им легче выполнить задание. Выигрывает группа, игроки которой выполняют задание к указанному сроку. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2.

Обязательно нужно слепить из снега ту фигуру, которую укажет преподаватель. Эту игру, как и предыдущую, следует проводить в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий. 177. «На санках с пересадкой» Подготовка.

Дистанция для игры может иметь вид петли и проходить по ровному или пересеченному участку местности. Ее протяженность в зависимости от количества игроков 100—400 м. Дистанция делится на этапы с общим стартом и финишем. Каждый этап отмечается флажком. В игре участвуют две или три команды. Они расставляют своих игроков следующим образом. На старте с санями находятся два участника от каждой команды. В конце первого этапа и на всех последующих возле флажков стоят по одному игроку от каждой команды. Конец последнего этапа одновременно является финишем. Перед началом эстафеты ребята, по двое от каждой команды, выстраиваются на старте. Один садится на санки, а другой берется за веревочку. Содержание игры. По сигналу «Марш!» игроки трогаются в путь. Добежав до первого этапа, игрок, который вез санки, останавливается. Второй игрок, который ехал на санках, встает и берется за веревочку, а тот, кто ожидал на этапе, садится в санки, чтобы ехать ко второму этапу. Здесь также происходит смена, и снова ехавший на санках становится впереди них, а на них садится новый

игрок. Сани направляются к третьему этапу, затем к четвертому и т.д. Санки с меняющимися седоком и везущим, не снижая скорости, должны объехать весь круг и финишировать. В этой игре-эстафете выигрывает команда, которая обойдет все этапы и первой явится к финишу. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Смена игроков происходит только на этапе. 3. Если игрок упал с санок, он должен снова сесть на них и продолжить эстафету. 178. «Бобслей на равнине» Подготовка. Соревнуются 2—3 команды. Для проведения игры требуются для трассы флажки и одноместные сани. Играющие образуют пары. Один игрок садится в сани, другой держит их за веревку. Содержание игры. По сигналу игрок везет сани вдоль трассы из флажков, огибая их по одному. По возвращении к линии старта пару сменяет другая из той же команды. 136

Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время. Правила игры — те же, что и в предыдущей игре. 179. «Побеждают ловкие» Подготовка. В игре, проводимой на ледяном поле или снеговой площадке (примерные размеры 30x15 м), участвуют две команды по 5 человек. По углам поля очерчивают крепости. Такую крепость размером 2x2 м можно выложить и из снега. Крепости, принадлежащие каждой команде, расположены друг против друга по диагонали. К спинам ребят прикрепляют номера от 1 до 5. У одной команды номера, например, голубого цвета, у другой желтого. Содержание игры. Игра, напоминающая салки, начинается по сигналу судьи. Он выбирает себе помощника, который контролирует половину площадки. Игроки разбегаются по полю. Каждый из них может ловить лишь того игрока из команды противника, который имеет цифру меньшую, чем у него самого. Осаленный идет в крепость пленившей его команды.

Игра длится 30 мин. Побеждает команда, которая сохранит на поле больше игроков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Освободить осаленного можно, если кто-либо из игроков его команды прорвется в крепость и коснется пленного рукой. 3. Каждый участник игры может отдыхать в своей крепости, но не более 1 мин и при условии, что там нет второго игрока из его команды. 180.

«Обменяйся флажками» Подготовка. Для игры нужны флажки (по количеству участников) двух цветов. Соревнуются две команды на лыжах с четным (не менее 10) числом игроков. Игра проводится на площадке, имеющей форму квадрата. Каждый игрок одной из команд получает два флажка разного цвета. Разбившись на две группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки. Игроки другой команды, также разбившись на две группы, занимают другие стороны квадрата. Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды устремляются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета. Задача второй команды (без флажков) — помешать этому. Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины ее игроков сумели обменяться флажками. В противном случае побеждает вторая команда. При повторении игры участники меняются ролями. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры. 3. Наступать на лыжи друг другу нельзя. 137

181. «Между флажками и палками» Подготовка, На длинном пологом склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми 10—15 м. На склоне делается коридор из флажков, в котором

прокладывается лыжня. Играющие делятся на две команды. Содержание игры. Команды игроков поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флажков и не выезжать из коридора). За ошибки участники получают штрафные очки. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков. Правила игры: 1. Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда его закончил предыдущий. 2. Играющие поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить. 3. За нарушение правил начисляются штрафные очки. 182. «На горку и с горки» Подготовка. Соревнуются 2 — 3 команды по 5 — 8 человек. Лыжники выстраиваются в колонны по одному на одной общей линии. Каждая колонна — отдельная команда. Содержание игры. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Как только команда в полном составе окажется на горе, она спускается с нее на лыжах. Спуск начинают поочередно: сначала первые игроки, за ними следуют остальные и т.д., причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. После этого в игру вступает вторая команда. Выигрывает команда, которая затратит на подъем и спуск меньше времени. Правила игры: 1. Способы подъема и спуска могут быть произвольными (с палками, без палок, елочкой, лесенкой, плугом и пр.) или заранее устанавливаются руководителем. 2. Отстающим во время подъема на гору разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т.д. 3. Спуск с горы можно производить только тогда, когда вся команда окажется на ней. 183. «Кто дальше» Подготовка. Все играющие делятся на 3—4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня,

линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок. Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера в колоннах делают на лыжах 3—4 шага от отметки, затем скользят на 138

двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т.д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т.д. Выигрывает команда, которая наберет меньше очков. Правила игры: 1. Разбег производится с палками, а скольжение — без палок. 2. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут стартовать с того места, где закончили скольжение первые, и т.д. 184. «Сороконожка на лыжах» Подготовка. Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2—3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.п. На расстоянии 60—100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой напротив каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или накатать из снега большие комья. Содержание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут к финишной черте. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. 3. Если игрок отпустил веревку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за нее. 4. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту. 185. «Лыжники, на места!» Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной

поляне), размер которого зависит от количества участников. Один водящий стоит на лыжах без палок. Содержание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!», после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду «Все по местам!» (или свистит). По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

139

Правила игры: 1. За водящим идут только приглашенные лыжники. 2. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. 3. По сигналу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

186. «Кто быстрее» Подготовка. Две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки (поляны). Игроки рассчитываются на первый-второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера — одна команда, вторые ~ другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. Содержание игры. По сигналу руководителя команды бегут к своим линиям финиша. Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Соревнования проводятся без лыжных палок.

187. «Завладей палкой» Подготовка. Игру лучше проводить отдельно с мальчиками и девочками. Соревнуются две команды по

8—10 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от руководителя, другая — слева. Лыжные палки участники игры втыкают в снег позади себя.

Содержание игры. Руководитель берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед. Палка, пролетев 15 — 20 м, падает и втыкается в снег. В это время руководитель (или его помощник) называет любой номер, например пять. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко. Руководитель берет вторую палку и снова бросает ее вперед, называя новый номер, и т.д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Выбегают только те номера, которые называет руководитель. 3. Носки лыж не должны выходить за линию старта. 4. После пробежки игроки стороной возвращаются на свои места.

188. «Эстафета без палок» Подготовка. Игроки делятся на 2 — 3 команды. Четные и нечетные номера каждой команды встают друг против друга на рассто-

140
янии 60—80 м. Перед встречными колоннами флажками отмечают линии старта. Содержание игры. По сигналу ведущего: «Марш!» — четные номера по порядку выбегают на лыжах вперед без палок, стараясь быстрее достичь противоположной колонны. Они пересекают линию нечетных номеров с левой стороны, после чего вперед устремляются к противоположной стороне их партнеры по команде. Прибежавшие встают в конец колонны. Команда, в которой последний по порядку

лыжник совершил перебежку, заканчивает эстафету. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафету нельзя начинать преждевременно. 189. «Ускоренный ход» Подготовка. Лыжники строятся в две колонны на расстоянии длины палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Руководитель занимает место сбоку. Содержание игры. Руководитель громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и, как только последний лыжник поровняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны. Через 1 — 2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию, руководитель продолжает вызов номеров. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера за вызванными лыжниками сохраняются. 3. Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны руководителем. 190. «Догони и коснись» Подготовка. Команды на лыжах (с палками, без палок) становятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Им даются названия. Содержание игры. Руководитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5—6 м, ведущий игры дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город. Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки, лыжи осаленных таким образом игроков, тем самым принеся своей команде победное

очко. Игра повторяется. Побеждает команда, которая набирает большее количество очков. 141

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться палкой, лыжей соперника. 191. «Шведская эстафета»
Подготовка. Лыжная трасса делится на участки разной протяженности, например 600, 500, 400, 300 и 200 м (кольцо длиной 2 км). Руководитель делит играющих на 2—3 команды и расставляет участников по этапам согласно их силам. У каждого этапа находится помощник (судья-контролер). Если участников много, они бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если играющих 30 человек, из которых составляют 3 команды по 10 человек, то на каждом этапе стоят по 2 участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эстафеты — другой. Содержание игры. Эстафета начинается по сигналу с преодоления дистанции большей протяженности, а заканчивается пробегом на лыжах спринтерской (короткой) дистанции. Судья на этапе следит, чтобы прибежавший коснулся лыжной палкой палки своего партнера, который продолжит эстафету. Выигрывает команда, завершившая пробег за меньшее время. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафета передается касанием лыжной палкой палки своего партнера. 192. «Гонка с форой»
Подготовка. Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — те, кто слабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя — 200 м, внутренняя — 100 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой. Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обгоняя друг

друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идущие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах. Побеждает команда, набравшая больше очков, начисляемых команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой. 142

193. «Эстафета в лесу» Подготовка. Руководитель вместе с 2—3 лыжниками, возглавляющими соревнующиеся команды (F—8 человек), выбирает в лесу дистанцию длиной 2—3 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Заранее надо подготовить ленточки-эстафеты по числу команд. Выбранная дистанция в форме петли или восьмерки размечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участникам. Перед стартом капитаны команд по своему усмотрению расставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил на лыжах не более 150—400 м. На наиболее трудных участках дистанции (подъем в гору, повороты) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть короче остальных. Содержание игры. Через 15 — 20 мин после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков на дистанции, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый участник эстафеты старается как можно быстрее преодолеть свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе. Выигрывает команда лыжников, которая быстрее перенесет эстафету от старта к

финишу. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафета-ленточка повязывается на пояс. 3. Потеря ее в пути равносильна поражению команды. 4. Сразу же после игры все участники собираются в одном месте. 194. «По звериным следам» Подготовка. Соревнуются три команды по 8—10 человек. Для игры нужны лыжи с палками (по количеству участников) и вырезанные из фанеры следы животных. Игра проводится в лесу. Первые две команды должны иметь вырезанные из фанеры и надевающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц. Содержание игры. Первая команда уходит в лес, остальные катаются с горок или тренируются на круговой лыжне. Войдя в лес, игроки В —3 человека, в зависимости от количества следов-меток) оставляют на снегу следы одного из зверей, например лисицы, через 100 — 200 м след лисицы сменяется следом лося, затем другого животного и т.д. Сделав в лесу кольцо протяженностью в 2 — 3 км, ребята возвращаются. Через 15 мин после первой команды выходит вторая. Ее задача повторить тот же путь и вернуться назад, но не более чем на 30 мин позже первой. Однако игроки второй команды не просто идут по следам, а также оставляют следы на снегу, но не произвольно, а в зависимости от того, чей след оставлен предшествующей группой. Если, например, оставлен след 143

лисицы, то ребята ставят сзади след волка или медведя. След зайца они ставить не могут, так как заяц преследовать лису не победит. Таким образом, за лосем не может бежать лиса, а за волком — заяц и т.д. Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 мин после второй, — идти по следам ушедших в лес товарищей, проверяя, верно ли вторая команда оставляла свои следы, продвигаясь за первой. Третья

команда также должна вернуться к месту сбора, но не позже чем через 20 мин после второй. Победитель в этой игре определяется следующим образом: первая команда выигрывает в том случае, если вторая и третья команды не уложились во время, вторая команда считается победительницей, если она опередила график. А если случится, что обе команды (вторая и третья) придут досрочно, то победительницей считается команда, показавшая лучшее время. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В ходе соревнования с игроками идут посредники, которые проверяют правильность оставляемых ими следов. 3. По возвращении вторая команда докладывает, в каком порядке и какие следы оставляла первая команда, а ребята из третьей группы дают оценку действиям своих предшественников. 4. Если какая-либо команда перепутала следы, то она считается проигравшей, независимо от времени, которое затратила на продвижение по лесу.

195, «Штурм снежного бастиона» Подготовка. В разных концах пересеченного участка местности батальоны участников строят свои снежные крепости. Скатывают снежные комья, делают кирпичи-блоки с помощью ящиков без дна, возводят стены, высота которых достигает 2 м. В стенах прорубают бойницы. Хорошо, если с одной стороны крепость имеет вид горки с обледенелыми скатами. По углам сооружаются четыре башни. На одной из них укрепляют флаг, на двух других ставят по макету пулемета, а на третьей — макет орудия. Внутри крепости, возле стен, делают снежный вал, чтобы, встав на него, защитники могли свободно обстреливать противника (бросать снежки). Крепость становится неприступным бастионом, после того как подступы к ней опоясывают тремя рядами «колючей проволоки» (веревка на колышках, воткнутых в снег, или разметка флажками через каждый метр). Первое ограждение

находится в 10 м от стен, второе — в 16-18, а третье — в 25 — 30 м. Обе стороны выщеляют две группы, которые получают следующие задания. Одна — большая группа — штурмует бастион противника, а другая (примерно одна треть) — защищает свой бастион. Задача штурмующих, основная часть которых состоит из «разведчиков», «саперов» и «стрелков», — атаковать бастион противника и захватить флаг. Задача защитников — отстоять рубежи крепости. Путь к бастиону непрост. 144

Содержание игры. Участники штурма на лыжах. Им надо преодолеть ловушки, расставленные противником. На пути встречается «минное поле» (черные флажки, воткнутые в снег). Их нельзя ни задеть, ни сбить, а надо быстро и умело обойти. Тот, кому это не удастся, возвращается и повторяет маневр, а тот, кто еще раз «нарвется на мину», выбывает из игры. По пути к цели разведчики ищут в лесу скрытое «бензохранилище» (выложенные костры), «склады боеприпасов» (снежков), которые отмечены синим флагом. «Разведчики» сообщают координаты «связистам», а те — «саперам». Последние взрывают «хранилища» (поджигая костры). «Боеприпасы» лыжники забирают с собой. Часть «разведчиков», выйдя к цели, уже ведет наблюдение за противником, делает пробную пристрелку. Защитники бастиона ожидают штурма. «Боеприпасы» (снежки, тряпичные мячи) заготовлены в достаточном количестве. Маршруты лыжников, наступающих на бастионы друг друга, не сталкиваются в лесу. Группам даны разные азимуты и ориентиры. Наконец, выполнив задания по пути к цели, штурмующие выходят на ударную позицию. Начинается обстрел бастиона из-за дальнего заграждения. Для продвижения вперед нужно точно поразить цель «гранатами» — снежками: попасть дважды в орудие и хотя бы по одному разу — в каждую

из пулеметных точек. Когда успех достигнут, штурмующие переходят на второй огневой рубеж. Тут же обороняющиеся открывают огонь по противнику. Те из участников наступления, в которых попали снежком, не могут продолжать сражение. Они должны побывать в «медсанбате», который расположен в 200 м от передовой. Там им повязывают желтую ленточку (свидетельство о ранении), после чего «стрелки» возвращаются в строй. Вторичное попадание в раненого выводит его из боя. Когда отмечено по два попадания в каждую из трех целей на башнях крепости, штурмующие минуют вторую полосу заграждения и подходят совсем близко к бастиону. «Саперы», участвующие в перестрелке, каждый раз при продвижении своих вперед убирают обозначения огневого рубежа, который остался позади. Штурмующие близки к цели. Теперь, чтобы пойти в решительную атаку и штурмом овладеть бастионом, нужно еще по два раза поразить каждую мишень. Казалось бы, сделать это в 10 м нетрудно, но обороняющиеся получают возможность с близкого расстояния обрушить град снежков на живые цели. Если в крепости кончились снежки, обороняющиеся могут выбегать из укрытия, чтобы заготовить новые, но они рискуют быть подстреленными. В бастионе также имеется «медпункт». После последнего поражения огневых точек на бастионе командир штурмующих дает команду к решительному штурму. Необходимо преодолеть стену и завладеть флагом. Обороняющиеся не имеют права убирать его с башни. Во время последнего штурма осажденные в упор расстреливают противника, который отвечает им тем же. Роль посредников-регистраторов здесь особенно важна. 145

Игра заканчивается победой штурмующих, если им удалось завладеть флагом. Если же они все выведены из строя на пути метким огнем противника, побеждают

защитники бастиона. Можно условиться проводить игру на время. Если в указанный срок (например, через 30 мин после начала штурма) крепость не взята — побеждают обороняющиеся. Правила игры: 1. О результатах обороны своей крепости «связисты» по ходу боевых действий сообщают своим штурмующим, осуществляя зрительную связь или передавая донесения по цепи (от лыжника к лыжнику). 2. Встретившись в лесу, противники, не участвующие в непосредственных атаках на бастион («связные»), не предпринимают попыток пленить или уничтожить друг друга. 3. Раненый снежком должен пробыть там 2 мин (не принимая участия в обстреле), после чего возвращается в строй защитников. 4. При вторичном попадании в него снежком он покидает крепость по указанию находящегося в ней посредника.

ГЛАВА XII ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ Соревнования по подвижным играм, проводимые среди учащихся, должны прежде всего содействовать укреплению их здоровья и закаливанию организма, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В доступной форме ребята знакомятся с основами техники различных видов спорта. Наиболее простые соревнования по подвижным играм — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от них. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Русская лапта». Наиболее ценными в педагогическом отношении являются соревнования по целому комплексу подвижных игр, организовать которые значительно сложнее, чем соревнования по отдельным играм. В комплексы подбираются подвижные игры с

разнообразной двигательной деятельностью, различными тактическими приемами, требующими проявления разных физических качеств. Подобные соревнования требуют от участников всесторонней двигательной подготовленности и способствуют их физическому развитию. Для проведения соревнований можно использовать игры-эстафеты, в которых участники выполняют разнообразные задания, соответствующие их физическим возможностям. Задания могут быть различными: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции (перелезть через бревно, залезть на канат, на гимнастическую стенку, пролезть через обруч, трубу) и т.п. В игры-соревнования включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, входящие в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, или упражнения, подводящие к отдельным видам спорта. В соревнования также подбирают игры из программ по физической культуре для разных классов, сборников игр, рекомендованных для школьников, игры, бытующие среди учащихся. Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и 147

физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста. Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6—10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек, но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки ударяют его рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то

младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды. Например, если участники младших классов в эстафете могут добежать до гимнастической стенки, коснуться ее рукой и вернуться обратно, то для учащихся среднего школьного возраста задание иное: на этой же дистанции сделать кувырок, добежав до стенки, подняться по ней, прыгнуть вниз и, возвращаясь обратно, проскакать на одной ноге, а старшим школьникам можно предложить проползти попластунски, забраться по лестнице на руках и так же спуститься. Соревнования проводятся по круговой системе, где, к примеру, каждая из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести «утешительные» игры. За победу в каждой игре команда получает установленное положением количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Если дополнительно проводятся конкурсы среди болельщиков или капитанов, то очки, полученные ими, прибавляются к очкам соревнующихся команд. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1 — 1,5 ч. Заблаговременно, до соревнований, нужно составить соответствующее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входящих в комплекс, чтобы дети могли заранее познакомиться с этими играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему. Соревнования могут проводиться внутри классов (между командами), между классами и на первенство школы. В одних играх определяются личные первенства, в других — командные. Личные первенства

могут проводиться в играх, где участники поочередно (или одновременно, небольшими группами) выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются сравнением показанных результатов (например, выигрывает тот, кто первым без ошибок закончит игру) или же сопоставлением полученных очков (например, победителем считается игрок, который получит большее число очков в эстафете). Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть отдельными или смешанными по полу. В по-

148

следнем случае в команду следует включать одинаковое число мальчиков и девочек. Состав игроков в командах не должен превышать 6—8 человек. В каждой команде выбирается капитан. При организации соревнований по подвижным играм основная задача заключается в том, чтобы: 1. По мере возможности создать для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в спортивной борьбе за победу (это одно из главных условий). 2. Соревнования должны быть организованы так, чтобы в результате спортивной борьбы выявить действительно сильнейших участников и команды, определяя победителей в розыгрыше первенства только по итогам, отражающим истинное соотношение сил участников в ходе всего соревнования. За один или за два дня до проведения соревнования команды- участницы подают судьям письменные заявки по следующей форме. ЗАЯВКА На участие в соревнованиях по игре команды (такой-то школы, класса, оздоровительного лагеря и т.п.) № п/п Фамилия и имя участника Капитан команды {подпись}

Примечание Отмечается, кто капитан, какие игроки считаются запасными; здесь же делается отметка врача

о допуске к соревнованиям При большом числе заявок составляется расписание (календарь) соревнований с точным указанием дней, времени и места проведения игр, фамилий судей. При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе, при которой все команды играют друг с другом. В том случае, если число команд четное (например, четыре), в каждый игровой день встречаются следующие команды: 1-4 1-3 1-2 2-3 4-2 3-4 При нечетном количестве команд (например, при трех) в каждом туре одна из команд выходная (в таблице под цифрой 0): 0-3 1-2 0-2 3-1 0-1 2-3 149

Побеждает команда, выигравшая наибольшее количество игр. Если команд много, то по жребию устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Победенные команды выбывают, оставшиеся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнование и т.д. (розыгрыш по олимпийской системе или с выбыванием команд). Схематически порядок игр команд выглядит при этом таким образом (рис. 25). 1 1 1 J (■ 1 о 1 4 5 7 4 5 4 Рис. 25 Если число команд нечетное, то последняя по порядку жеребьевки команда играет во втором круге. Если же и во втором круге количество команд остается нечетным, то выходной остается одна из игравших в первом круге команд. Недопустимо, чтобы одна и та же команда оставалась выходной два круга подряд. Побеждает команда, выигравшая финальную игру. Результаты каждой игры записываются в протоколе. ПРОТОКОЛ соревнования по игре между командами Число, месяц, год Команда Команда № п/п Фамилия и имя участника № п/п Фамилия и имя участника Результат соревнований (количество очков) в пользу команды Замечания судьи о поведении

играющих (предупреждения, случаи неорганизованных поступков, удаление с поля) Судья (подпись) 150

Командам засчитываются: за выигрыш 3 очка, за проигрыш 1 очко, за ничью по 2 очка. Соответственно данным протоколов составляется таблица результатов игры примерно по следующей форме: Результаты соревнований по игре между командами

Наименование команд	А	Б	В	Г
А	3	1	1	1
Б	1	2	3	3
В	3	3	3	2
Г	1	1	1	1
Число очков	7	8	3	6
Места	1	1	IV	III

При проведении соревнований следует не только устанавливать точные правила подвижных игр, но и определять соответственно возрасту детей условия их организации (размер площадки, дистанции, время, число повторений). Все соревнования по подвижным играм должны быть красочно оформлены, рекомендуется повесить плакаты, эмблемы соревнований, команд и т.д. На каждом соревновании обязательно медицинское обслуживание. Организаторы состязаний по подвижным играм должны принять все меры, чтобы уменьшить и совсем предотвратить травмы и несчастные случаи во время соревнований. Часто причиной травматизма бывают столкновения участников с людьми, случайно появившимися в месте соревнований. Необходимо обеспечить такой порядок, при котором исключалась бы возможность появления зрителей в месте соревнования или участников в тех местах, где им не положено находиться. Если соревнования проводятся на местности, необходимо оградить старт и финиш. При выборе трассы надо избегать участков и мест (спусков и поворотов и т. п.), опасных для участников. Если такие участки обойти невозможно, надо принять специальные меры предосторожности против несчастных случаев. На спортивных площадках необходимо удалить предметы, которые могут вызвать травмы учащих (камни, куски металла, битое стекло и т.п.), а также расположенные

поблизости неподвижные предметы (столбы, скамейки и пр.). Перед проведением соревнований руководитель обязан внимательно проверить пригодность, прочность инвентаря и необходимого оборудования. Что касается температурных норм проведения соревнований, то они следующие: зимой организация соревнований на воздухе не разрешается, если температура держится на уровне минимальных температурных норм, установленных для данных районов стра- 151

ны. Летом вопрос о проведении соревнований при высокой температуре решается их организаторами и школьным врачом. Соревнования при сильном ветре (F— 7 баллов) могут проводиться при установленных температурных нормах только на стадионах, в лесу или вблизи жилищ; по времени соревнования не должны превышать 30 мин для учащихся старших классов, а с учащимися младших классов их лучше не проводить вообще. Во всех случаях при проведении соревнований зимой на воздухе в условиях, близких к предельным температурным нормам, необходимо принять меры для предупреждения обмороживания участников. Руководители соревнований и врач имеют право не допускать к старту участников, если одежда недостаточно предохраняет их от обморожения. В жаркое время года при высокой температуре начало соревнований на воздухе надо переносить на утренние и вечерние часы. От качества и хорошей видимости разметки дистанции (если это кросс или эстафета) также зависит успех соревнования. Небольшие дистанции (E00—800 м) лучше всего разметить шнуром с навешенными на нем флажками из бумаги или красной материи, который натягивается по внутренней дуге дистанции. Такая разметка облегчает ориентировку участникам, не позволяет им «срезать» дистанцию и упрощает работу контролеров. Более длинные

дистанции на прямых участках рекомендуется размечать флажками красного цвета, а на поворотах, в густом лесу, в кустарнике — шнурами. Количество контрольных пунктов на дистанции зависит от числа поворотов. Контрольные пункты должны быть двух типов: 1) пункты, где ведется учет правильности прохождения дистанции всеми участниками; такой пункт обслуживается одним или двумя судьями; 2) пункты, где контролеры показывают направление дистанции или предупреждают о предстоящем трудном препятствии. Перед трудным препятствием (овраги, ручьи) рекомендуется в 30—50 м ставить хорошо видимые предупредительные сигналы в виде красных флагов на древках высотой 1 — 1,5 м или шоссейных указателей с восклицательным знаком. При подготовке игр на лыжах в первую очередь выбирается местность, на которой они будут проводиться. Результаты соревнований следует сразу же демонстрировать участникам и зрителям.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 1. Аксельрод С.Л., Борзенкова Л.А. Организация и правила спортивных соревнований. — М., 1957. 2. Былеев Л.В. и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М., 1974. 3. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. — М., 1982. 4. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1 — 3 классов. — М., 1985. 5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4—6 классов. — М., 1985. 6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7—8 классов. — М., 1985. 7. Детские народные подвижные игры / Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина и др. — М., 1995. 8. Короткое И.М. Подвижные игры в школе. — М., 1974. 9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. — М., 1974. 10. Пивоваров Б. И. Игры в тренировке легкоатлетов. — М., 1959. 11. Поломис К. Дети в пионерском лагере. — М., 1989. 12. Программа по физической культуре для

учащихся I—XI классов общеобразовательной школы. — Ярославль, 1996. 13. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И.Логинова. - СПб., 1998. 14.

Скопинцев А. Г. Народные спортивные игры. — М., 1990. 15. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов. — М., 1977.

алфавитный перечень игр, приведенных в учебнике
Название игры Номер игры в учебнике «Альпинисты» 18
«Баскетбол с надувным мячом» 73 «Бег за флажками» 33
«Бег командами» 55 «Бег пингвинов» 76 «Бег по воде»
154 «Белые медведи» 4 «Бобслей на равнине» 178
«Большая эстафета по кругу» 54 «Борьба за палку» 74
«Быстрее перенести» 140 «Быстрые пальцы» И3
«Великан» 168 «Веровочка под ногами» 42 «Вернись в
круг» 137 «Веселые поезда» 174 «Водолазы» 155
«Воздушная цель» 125 «Вокруг стульев» 110 «Волейбол
с выбыванием» 82 «Волки во рву» 7 «Встречная
эстафета с бегом» 38 «Вызов» 31 «Вызов номеров» 13
«Выставка картин» 96 «Гонка с выбыванием» 69 «Гонка
с форой» 192 «Горелки» 85 «Гуси-лебеди» 10 «Два
Мороза» 6 «Двумя мячами через сетку» 61 «Дельфины»
163 «День и ночь» 39 «Догони и коснись» 190 «Достань
городок» 108 «Жмурки-носильщики» 133 154

«Завладей палкой» 187 «Западня» 91 «Защищай
товарища» 45 «Землемеры» 129 «Извилистой тропой»
114 «Казачьи разбойники» 149 «Караси и щука» 3
«Карусели» 77 «Карусель» 89 «Класс, смирно!» 102
«Колесо» 53 «Команда быстроногих» 11 «Компас» 100
«Конники» 97 «Космонавты» 2 «Крепость» 173 «К своим
флажкам!» 103 «Кто выше?» 72 «Кто быстрее?» 57, 186
«Кто дальше» 183 «Кто дальше бросит?» 15 «Кто
подходил» 1 «Кто сильнее?» 52 «Кто уйдет дальше?»
135 «К флажку» 143 «Лиса и куры» 14 «Ловкие и
меткие» 48 «Ловкий перемах» 127 «Лыжники, на

места!» 185 «Льдинка» 164 «Между флажками и палками» 181 «Метание в корзину» 138 «Меткий футболист» 118 «Метко в цель» 16 «Морские витязи» 158 «Мяч капитану» 65 «Мяч на полу» 8 «Мяч среднему» 64, 101 «На горку и с горки» 182 «Нападают пятерки» 79 «Наперегонки с мячом» 78 «На санках с пересадкой» 177 «Наступление» 32 «Невидимки» 142 «Не ошибись!» 93 «Не теряй равновесия» 130 «Неуловимый шнур» 109 155

«Ногой и головой через сетку» 84 «Ножная лапта» 148 «Обменяйся флажками» 180 «Ориентировка по слуху» 144 «Останься в круге» 139 «Охотники и утки» 23 «Охрана перебежек» 37 «Падающая палка» 105 «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч») 106 «Перебежка с выручкой» 34 «Перебежки» 165 «Передал — садись» 104 «Передача мячей в колоннах» 9 «Перемена мест» 71 «Перестрелбол» 81 «Перестрелка» 47 «Перетягивание каната» 50 «Перетягивание через черту» 28 «Перехват мяча» 67 «Петушиный бой» 30 «Побеждают ловкие» 179 «Погоня» 35 «Погоня за лисицами» 145 «Подвижная цель» 51 «Подвижный ринг» 75 «Поединок с ракетками» 131 «По звериным следам» 194 «Поиски колокольчика» 13 «Поиски пропавшей группы» 150 «По кирпичикам» 116 «По наземной мишени» 80 «Попади в городок» 167 «Попади в мяч» 21 «Поплавки» 151 «Попрыгунчики-воробышки» 95 «Построй крепость» 176 «Пробей в стенку» 83 «Проворные мотальщики» 111 «Прыгуны и пятнашки» 43 «Прыжки по полоскам» 46 «Пятнадцать передач» 66 «Рапиристы» 112 «Русская лапта» 147 «Рыбаки и рыбы» 157 «Рывок за мячом» 68 «Рысья тропа» 172 «Салки в воде» 156 156

«Салки со снежками» 166 «Сбей мячик» 117 «С донесением в плавь» 162 «Сильные и ловкие» 29 «Слалом» 123 «Следопыты» 146 «Слон» 49 «Снайперы»

44, 169 «Снежные круги» 175 «Совушка» 5
«Сороконожка на лыжах» 184 «Старт после броска» 36
«Стоп!» 92 «Стрелы» 153 «Сумей догнать» 56, 70 «Сумей
построить» 115 «Точные броски» 121 «Точный расчет»
119 «Три движения» 94 «Тритоны» 152 «Тропинка» 90
«Трудный прыжок» 107 «Тяни в круг» 27 «Удержи
палку» 126 «Удочка» (простая и командная) 41 «Удочки»
122 «Узнай по голосу» 87 «У кого длинный хвост?» 99 «У
медведя во бору» 86 «Ускоренный ход» 189 «Успей
занять место» 98 «Успей нырнуть» 161 «Успей
подобрать» 134 «Успей проскочить» 124 «Часовые и
разведчики» 22 «Челнок» 59 «Через скакалку втроем»
141 «Чехарда с подныриванием» 160 «Шагай вперед!»
62 «Шайбу в круг» 128 «Шведская эстафета» 191
«Шишки, желуди, орехи» 17 «Шнурбол» 136 «Штурм
снежного бастиона» 195 «Эстафета без палок» 188
«Эстафета в воде» 159 «Эстафета в лесу» 193 157

«Эстафета зверей» 12 «Эстафета на полосе
препятствий» 26 «Эстафета под обстрелом» 171
«Эстафета по кругу» 40 «Эстафета с ведением и броском
мяча в корзину» 63 «Эстафета с клюшками» 170
«Эстафета с лазаньем и перелезанием» 24 «Эстафета с
палками и прыжками» 58 «Эстафета с чехардой» 60
«Эстафета с элементами равновесия» 25 «Ящерица» 46
«Хлопни по шару» 120

Содержание От автора 3 Глава I. Значение игры 4 Глава
II. Понятие об игровой деятельности 7 Глава III.
Подвижные игры в педагогической практике 9
Оздоровительные задачи подвижных игр 9
Образовательные задачи подвижных игр 10
Воспитательные задачи подвижных игр 11 Подготовка к
проведению игры 13 Подготовка площадки для игры 14
Подготовка инвентаря для подвижных игр 15
Предварительный анализ игры 15 Размещение ифаяющих

и место руководителя при объяснении игры 16
Объяснение игры 17 Выделение водящих 18
Распределение на команды 21 Выбор капитанов команд
22 Выделение помощников 22 Наблюдение за процессом
игры и поведением играющих 23 Судейство 26
Дозировка нафузки в процессе игры 26 Окончание игры
28 Подведение итогов игры 28 Обсуждение ифы 30
Глава IV. Методика проведения подвижных игр в
младших классах 31 Примерные подвижные ифы для
учащихся младших классов 34 Глава V. Методика
проведения подвижных игр в IV—VI классах 48
Примерные подвижные ифы для учащихся IV—VI
классов 52 Глава VI. Методика проведения подвижных
игр в VII-IX классах 70 Примерные подвижные ифы для
учащихся VII—IX классов 71 Глава VII. Методика
проведения подвижных игр в X-XI классах 81 Примерные
подвижные ифы для учащихся X—XI классов 83 Глава
VIII. Подвижные игры на переменах 93 Примерные
подвижные игры на переменах 95 Глава IX. Игры-
аттракционы 106 Примерные ифы-аттракционы 106
Глава X. Игры в детских оздоровительных лагерях 117
Примерные подвижные ифы на местности 118
Примерные подвижные ифы на воде 125 Глава XI.
Подвижные игры зимой на снегу 130 Глава XII.
Организация соревнований по подвижным играм 147
Рекомендуемая литература 153 Алфавитный перечень
иф, приведенных в учебнике 154

Учебное издание Жуков Михаил Николаевич Подвижные
игры Учебник для студентов педагогических вузов
Редактор В. Н. Савицкая Технический редактор Е. Ф.
Коржуева Компьютерная верстка: С. В. Старовойтова
Корректор Э. Г. Юрга Качество печати соответствует
качеству предоставленных издательством диапозитивов
Подписано в печать 27.09.2000. Формат 60x90/16.
Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Гарнитура «Тайме».

Усл. печ. л. 10,0. Тираж 30000 экз. А-й завод 1-10000 экз.). Заказ >fo 2954. Лицензия ИД № 02025 от 13.06.2000 г. Издательский центр «Академия». 105043, Москва, ул. 8-я Парковая, 25. Тел./факс @95) 165-4666, 367-0798, 305-2387. Отпечатано на Саратовском полиграфическом комбинате. 410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.