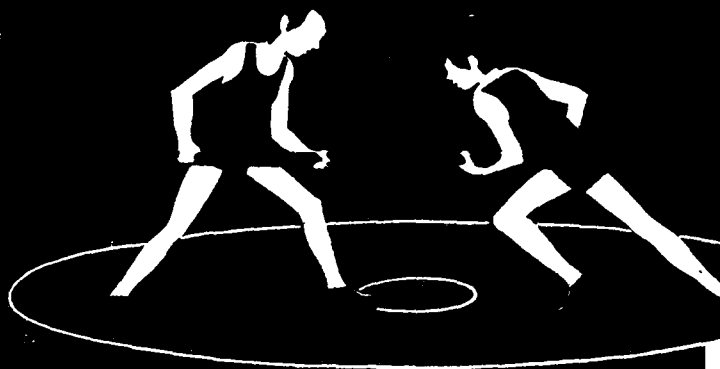


*У. У. Коротков*

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ



ББК74.267  
К68

Коротков И. М.

К68 Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. — М.: Просвещение, 1979.—190 с., ил.

Пособие подготовлено в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ. Представлен большой практический материал, в том числе для занятий акробатикой, художественной гимнастикой и борьбой.

Книга предназначена для учителей физической культуры, воспитателей групп продленного дня и пионервожатых.

К 60501—664 204—79 4306011800  
103(03)—79

ББК74.267  
7А

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, — это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения, связанные с ростом городов, не могут умалить значения игры.

Порой казалось, что на игру посягает бурно развивающийся спорт, вовлекающий все новые массы детей и подростков. Но этого не произошло и не могло произойти, потому что спорт и игру роднит одно и то же начало — соревнование. Они развиваются параллельными путями, тесно сближающимися между собой. Недаром многие учителя физкультуры и тренеры успешно используют игровой метод в спортивной подготовке.

Вопросам действенного использования игры посвящены постановление ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР и Спорткомитета СССР «Об усилении внимания комсомольских организаций, органов народного образования и советов спортивных обществ и организаций к использованию игры в коммунистическом воспитании детей и подростков» (1967), постановление ЦК ВЛКСМ о проведении Всесоюзной военно-спортивной игры «Зарница» (1967), а также постановление «О все-

союзных соревнованиях пионеров и школьников по играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты» (1973).

Новым свидетельством заботы о дальнейшем улучшении спортивно-массовой и оздоровительной работы в общеобразовательных школах явилось постановление Секретариата ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР и Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «О проведении все-союзных детских спортивных игр «Старты надежд». В программе этих соревнований, наряду с другими средствами физической культуры, содержатся рекомендации широкого использования спортивных и подвижных игр.

Вопросы применения подвижных игр в работе с детьми и подростками обсуждались на всесоюзных научно-практических конференциях по физическому воспитанию, на международном симпозиуме по физической культуре и спорту. Все это свидетельствует о важной роли, которая отводится подвижной игре в системе средств физического воспитания подрастающего поколения. Понятна большая роль школы в использовании игры как на уроках физической культуры, так и во внеурочных формах работы.

В данной книге, рассчитанной на учителей физкультуры и школьный актив, сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы применения подвижных игр в школе, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал по игре — прежде всего игры, включенные в школьную программу, а также дополняющие программу, которые могут применяться в различных формах работы школы, содействуя решению задач физического воспитания.

Автор будет благодарен за все замечания и пожелания, высказанные в адрес этой книги.

## **МЕСТО И ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ШКОЛЕ**

### **ИГРА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть коммунистического воспитания. Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры — значит познать природу детства. Младший и средний школьный возраст — наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают ее с трудом. Ведь в игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и игра связана с применением правил, без которых она неосуществима.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры, классному руководителю, пионервожатому, использующим игру в своей работе.

В настоящем пособии речь идет о подвижных играх, где в отличие от других игр ярко выражена роль движений. Именно поэтому они широко используются как средство физического воспитания. Содержание такой игры составляют сюжет (тема, идея) и двигательная деятельность, ограниченная правилами. Один лишь перечень игр, включенных, к примеру, в школьную программу, говорит о разнообразии сюжетов и соответствующих двигательных действий, что привлекает детей как участников, а руководителям дает возможность выбора в управлении развитием нужных качеств и навыков. Организация действий участников в подвижных играх представляет им творческую инициативу в выборе способов достижения цели. Игра привлекает детей еще и тем, что как объект информации она не представляет для них неопределенности. Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия ее участников неидентичны. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Таким образом, уже одно предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, причем это проявляется перед началом игры безотносительно к предполагаемым результатам: закончится участие в игре победой или поражением.

Вот почему, говоря о применении игр в школе, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре, большие возможности, предоставляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в школьном коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект.

Часто говорят об игровом методе проведения физических упражнений. Это значит, что методические особенности игры используются педагогом в занятиях гимнастикой, различными видами спорта, туризмом. Использование методических приемов, характерных для игры, — образность, элемент соревнования, естественность движений и др. — может проявиться в занятиях ярче или слабее, более или менее полно. Это зависит от различных требований к использованию физических упражне-

ний и условий, в которых они проводятся. Нередко ребятам дается задание: кто сделает больше передач мяча над собой, кто лучше выполнит упражнение с завязанными глазами, кто сделает больше махов на коне, кто в прыжке достанет мяч, подвешенный к дереву, и т. п.? Такие игровые упражнения, имеющие эмоциональную окраску (в связи с наличием элемента состязаний), очень полезны. Иной раз они облекаются в игры, где за победу борются не отдельные игроки, а целые команды.

С помощью игрового метода учитель или вожатый может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Опытные учителя физической культуры широко используют игровой метод на уроках и вне урока при проведении спортивных мероприятий, благодаря чему повышается интерес учащихся к занятиям, полнее используется отведенное на них время, а следовательно, успешнее решаются поставленные педагогические задачи. Кроме этого, действие, окрашенное элементами игры, устанавливает между участниками прочную связь, на основе которой успешнее развиваются и неигровые действия.

### **ИГРА В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

В средней общеобразовательной школе занятия подвижными играми направлены на решение учебно-воспитательных и оздоровительных задач. Школьные программы по физической культуре соответствуют содержанию комплекса ГТО, нормативной основе советской системы физического воспитания, и в них расширен арсенал средств, способствующих более эффективному воспитанию физических качеств с учетом их прикладности от класса к классу.

Значительное место в программах занимает по объему игровой материал. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает основные естествен-

ные движения, поэтому рекомендуется программой как эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры.

При изучении мальчиками видов борьбы, а девочками элементов художественной гимнастики на помощь учителю также могут прийти подвижные игры — в первом случае для воспитания силы, ловкости и воли, а во втором — для развития музыкального слуха, освоения танцевальных шагов, воспитания творческого воображения.

Специально подобранные игры помогают воспитанию общей и скоростной выносливости, необходимой в кроссовом и спринтерском беге, при освоении включенных в программу марш-бросков, элементов туризма. Быстрота и координация движений, воспитываемые в играх, важны и для успеха в соревновании по преодолению полосы препятствий ГТО, овладения скоростным бегом на коньках. В программе нет прямых указаний о применении игр с целью освоения конкретных упражнений, но при условии умелого подбора и использования их в уроке, а также секционной работе учитель может достичь высокого эффекта.

Игры, рекомендуемые школьной программой, направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике, в последнее время беспокоит гиподинамия детей.

Как показали исследования, двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления его в школу, что связано с началом новой деятельности — учебы. Единственным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Немалая роль принадлежит здесь и подвижной игре — естественному виду живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладываются с раннего детства.

Важно отметить и следующее. Дефицит движений детей школьного возраста становится причиной ослабления всего организма, что сказывается на снижении его общей биологической устойчивости. Среди школьников особенно распространены хронические заболевания ды-

хательных путей, и это служит причиной многих болезней внутренних органов, является постоянным очагом интоксикации и сенсibilизации организма. Особую роль в профилактике заболеваний органов дыхания играет организация разнообразных подвижных игр и других физических упражнений на открытом воздухе. Установлено, что при систематических занятиях резко сокращается количество заболеваний дыхательных путей (тонзиллитов, бронхитов), заметно улучшается осанка детей, снижается избыточный у многих детей вес.

Особенно важны занятия играми и корригирующей гимнастикой с детьми, относящимися к специальной медицинской группе. Не только уроки физкультуры, но и активный отдых во время перемен, занятия играми на свежем воздухе в режиме продленного дня содействуют созданию оптимального объема двигательной активности учащихся.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ГТО**

Содержание новой учебной программы позволяет вести на уроках физической культуры планомерную подготовку детей к сдаче норм почти по всем упражнениям комплекса ГТО. Однако для подготовки учащихся к выполнению норм по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и другим видам спорта двух уроков в неделю недостаточно. На помощь приходит внеклассная работа по ГТО, организуемая обычно в виде секций общей физической подготовки, секций по видам спорта. Главное внимание здесь обращается на развитие физических качеств, нужных для выполнения норм комплекса и отчасти на освоение спортивной техники. Применение игрового метода для освоения ряда упражнений, входящих в комплекс, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно и повторяются из года в год. Игровой метод освоения упражнений как нельзя лучше отвечает запросам детской психологии, содействует формированию детского коллектива. Кроме того, подготовка к сдаче норм ГТО, проводимая на эмоциональном фоне, связанном с применением подвижных игр, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей, а их организм подготавливается к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Важен и еще один момент. Игры, включаемые в тренировки, нередко выступают как модель формирования определенного психологического стереотипа, поскольку упражнения в них закрепляются и совершенствуются в условиях игровой соревновательной деятельности. Это важно для будущего участника соревнований по отдельным видам и многоборью ГТО.

Подвижные игры в первую очередь служат задачам физической подготовки и совершенствованию элементов спортивной техники, а также воспитанию решительности, воли и других важных качеств, необходимых значкисту ГТО.

В подготовке к сдаче норм ГТО по бегу на короткие дистанции и кроссу можно использовать игры типа перебежек и салок из школьной программы («Пятнашки маршем», «День и ночь», «Пустое место» и др.), а также разнообразные эстафеты (встречная эстафета с бегом, «Вызов номеров», эстафета с выбыванием, большая эстафета по кругу и др.). Прыгуны для своей подготовки используют такие игры, как эстафета с преодолением препятствий, «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», лапта с препятствиями, эстафета с высоко-далекими прыжками и др. Игры школьной программы с метаниями («Снайперы», «Сильный бросок», «В четыре стойки», «Шагай вперед!» и др.) полезно применять для овладения занимающимися навыками метания теннисного мяча на дальность. Игры с элементами силовой борьбы («Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Борьба в квадратах» и др.) полезны для подготовки учеников к выполнению силовых норм ГТО I и II степени (лазание по канату, отжимание и подтягивание на перекладине). Целям подготовки к сдаче соответствующих норм комплекса ГТО служат игры на лыжах и на воде.

Если при подборе игр для общей физической подготовки не может быть существенных ограничений, то в плане подготовки к выполнению отдельных видов ГТО к подбору игр предъявляются определенные требования. Упражнения, входящие в игры, должны быть сходны по структуре движений с элементами техники, характерными для видов спорта, входящих в комплекс ГТО. При этом одни игры — для подготовки в беге, плавании, лыжных гонках — связаны с циклическим режимом движе-

ний (игры-эстафеты, игры-гонки, игры-перебежки), характер упражнений в других играх ацикличесен — это прыжки, метания, гимнастические упражнения («Кто выше?», «Челнок», «Заставь отступить», «Придумай сам» и др.).

*Методические требования к организации игр с целью подготовки школьников к сдаче норм ГТО заключаются в следующем:*

— Игры с включением элементов техники целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Вначале в игре даются задания: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто меньше совершит ошибок. Это важно для осознанного восприятия движений. И только после этого игры связывают с задачами: кто быстрее, кто дальше, кто больше и т. д.

— Контрольные расстояния в играх типа эстафет (бег, плавание, коньки, полоса препятствий) должны соответствовать нормам комплекса или немного превышать их.

— Помимо количественной, должна быть качественная оценка выполнения двигательных действий. Важно добиваться, чтобы элементы техники по возможности точно воспроизводились участниками в процессе эстафетных игр (преодоление расстояний) и в играх с ациклической структурой (преодоление веса, прыжки).

— При подведении итогов игр (система оценки по очкам) главным фактором следует считать приближенность к нормам ГТО.

— Для решения задач спортивной подготовки в режиме занятий, запланированных по ГТО, важно ориентироваться не на отдельные игры, а на использование комплекса подвижных игр.

### **УСЛОВНАЯ ГРУППИРОВКА ИГР**

В педагогической практике разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.

Подвижные игры, рекомендуемые школьной программой и приводимые в данной книге, подразумевают различный принцип взаимоотношений участников и связанную с этим структуру. Их можно условно подразде-

лить на группы, каждая из которых имеет свои особенности и назначение.

*К первой группе* можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Это вид игр наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», различные виды салок, «Караси и щука», «Бой петухов», «Борьба за мяч» и др.). Такие игры имеют, как правило, определенное сюжетное выражение. Изменчивость игровой обстановки, внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу требуют от участников этих игр верных решений и быстрых действий, то есть проявления уже выработанных двигательных навыков, применяемых в различных условиях и сочетаниях.

*Ко второй группе* можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственного (прямого) влияния на действия игроков другой команды (например, игры на площадке, разделенной средней линией или сеткой: «Пионербол», «Перестрелка», лапта с ракетками через сетку и т. п.).

*Третья группа игр* — игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий. Действия производятся в порядке очередности и по возможности с наибольшим мастерством (точностью и быстротой). В игровых эстафетах также нет непосредственного контакта с соперником, однако борьба, как правило, бывает острой и упорной.

Программой рекомендуется проведение эстафетных игр не только на площадке, но и на лыжне, при обучении детей плаванию. В зависимости от построения играющих эстафеты называются линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах, которые выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и в ходе игры меняются местами) или круговыми (команды выстраиваются лучами в виде спиц колеса). Движение игроков происходит вправо или влево по кругу.

Программой рекомендуются также игровые гонки. В отличие от эстафетных гонок (лыжной, велосипедной) здесь игроки не преследуют друг друга, а стоят (или сидят) на месте, передавая от одного к другому какой-либо предмет (мяч, гимнастическую палку, городки, обруч). Это отличает игровую гонку от игровой эстафеты, где игрок обычно передвигается по площадке с предметом или без него. Нередко применяются комбинированные гонки, куда включается передача предмета и передвижение игроков с предметом.

Все перечисленные выше типы подвижных игр имеют много общего, несмотря на различную структуру. Они регламентированы правилами, действия играющих направлены на достижение условной цели, победа достигается ценой коллективных усилий.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ И ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **ИГРА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке и особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

*Младший школьный возраст (I—III классы)* характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. Этим возрастным особенностям отвечают игры типа перебежек, которые широко представлены в программе (салки, «День и ночь», «Вызов номеров», «Октябрята» и др.).

У школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление. Подвижные игры носят, как правило, сюжетный характер, предоставляя участникам возможность драматизации, проявления творческой активности. Сюжетность игр отражается в их названиях: «Волк во рву», «Зайцы, сторож и Жучка», «Выставка картин», «Два Мороза» и др.

Заметно выражена у мальчиков и девочек этого возраста потребность к совершенствованию речевого аппарата, в связи с чем в программу включено немало игр с речитативом: «Октябрюта», «Гуси-лебеди», «Космонавты» и др. Поскольку координация движений у детей еще не совершенна, полезно применять игры, требующие проявления значительной точности движений, чувства времени и пространства («Прыжки по полоскам», «Мяч соседу», «Лиса и куры» и др.).

Сравнительно слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей друг другу набивных мячей и других тяжелых предметов. Вместе с тем мальчикам III класса не противопоказаны игры с кратковременными силовыми напряжениями (перетягивания, выталкивания).

Учащиеся III класса начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач и, в частности, умения владеть мячом: передачи, ловля, выбивание («Мяч в центр», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Охотники и утки» и др.). В занятия включаются игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, с подлезанием, перелезаниями и пр.

Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игр — движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий, требующие преимущественного проявления ловкости и быстроты без больших длительных напряжений.

Важно помнить, что у ребят в этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного пове-

дения, проявляется заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. Закрепления этих качеств служат такие игры, как «К своим флажкам», «Космонавты», «Конники-спортсмены», «Команда быстregoных» и др. В этом возрасте по сравнению с дошкольным дети уже могут сдерживаться, подчиняться в играх общим правилам поведения, оценивать поступки других. Иначе говоря, они уже имеют определенный опыт общения и совместной деятельности в коллективе сверстников. Однако у ребят еще слабо развита способность к умственному анализу несмотря на то, что многие из них уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества.

Особенности физического и психического развития детей диктуют учителю и методику организации подвижных игр. Дети лучше сохраняют в памяти наглядно-образное объяснение игр, не любят долго находиться вне игры, когда она еще не закончена. Поэтому осаленных ребят руководитель из игры не выводит надолго, а водящих старается назначать сам. Организуя игры с детьми младшего возраста, не следует злоупотреблять свистком, лучше связывать организацию игр с интересами мальчиков и девочек, а в этом возрасте они в основном совпадают.

*Средний школьный возраст (IV—VI классы)* характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают нежизненные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в играх с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. Примером могут служить игры «Круговая лапта», «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами» и др. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Дети, особенно мальчики, любят игры, где преимущественно развивается сила («Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие» и др.). Мальчики имеют некоторое преимущество перед девочками в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель. Поэтому в ряде игр девочки не могут вступать в единоборство с мальчиками. Их больше

привлекают игры с ритмичными движениями, элементами равновесия, хотя в большей части командных игр девочки и мальчики играют совместно.

Сюжеты подвижных игр для детей среднего школьного возраста символичны, и они понимают их условность, но действуют в соответствии с правилами и полной отдачей сил («Защита укрепления», «Охрана перебежек», «Перестрелка»).

Учащиеся 10—12 лет с увлечением сдают нормы ГТО, многие стремятся приобщиться к спорту, успешно выполняют основные технические приемы игры в баскетбол, футбол, увлекаются подвижными играми с довольно сложными двигательными задачами. Для них большую группу составляют игры с бегом и преодолением подвижных и движущихся препятствий, с метанием, более продолжительными силовыми напряжениями (встречные и линейные эстафеты, «Пятнашки маршем», «Снайперы», «Сильный бросок», «Прыжок за прыжком» и др.).

В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива. Дети могут сосредоточиться на нескольких условиях игры, осуществлять контроль над выполнением целой группы правил. Поэтому можно использовать командные игры, где участники вступают в непосредственное соприкосновение с противником («Борьба за мяч», «Сильные и ловкие», «Перетягивание через черту» и др.).

Организуя игры, руководитель стремится развивать самостоятельность детей, нередко предоставляя им право самим выбирать водящих, распределяться по командам, устанавливать план действий в игре. Вместе с тем дети не всегда правильно разбираются, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости. Руководитель должен помнить об этом, не допуская излишнего возбуждения и напряжения.

*Подростковый возраст (VII—VIII классы)* условно называют так потому, что у детей 13—15 лет наблюдаются особенно интенсивное развитие и перестройка всего организма. В занятиях физическими упражнениями и

подвижными играми находят отражение многие особенности этого переходного возраста, знаменующего превращение мальчика в юношу, девочки — в девушку. Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), в связи с чем дети особенно прибавляют в росте. Продолжает развиваться и мышечная система (увеличивается масса мышц и их сила), хотя она еще отстает от общего роста тела. Мальчиков этого возраста особенно привлекают игры с элементами силовой борьбы: «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», поединки в парах.

После больших физических нагрузок пульс в этом возрасте сравнительно быстро восстанавливается, и это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к играм с относительно длительными двигательными действиями непрерывного характера («Мяч капитану», «Борьба в квадратах», «Скакуны» и др.).

Усложнение умственной деятельности, продиктованное возрастом и условиями учебы, определяет и мотивы поведения. Более логичное мышление позволяет проявлять в играх все большую самостоятельность, способность к обобщениям и абстрактному мышлению. Более развитая память и способность к проявлению устойчивого внимания дают возможность запоминать многочисленные правила игр, наиболее целесообразные игровые приемы и действия. Обычно подростки уже имеют опыт участия в спортивных соревнованиях и многих подвижных играх, поэтому в сложных по форме и содержанию играх («Борьба за мяч», лапта с препятствиями и т. п.) они умело используют ранее приобретенные двигательные умения и навыки, нередко проявляющиеся в новых сочетаниях и комбинациях. Участники игр борются за победу своей команды при сочетании единоборства, взаимопонимания и выручки. В этом возрасте активно развиваются чувство долга, коллективизма и дружбы.

К 14—15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Поэтому значительное место в играх отводится проявлению ловкости, скоростно-силовых качеств.

Таким образом, главное содержание подвижных игр в VII—VIII классах составляют действия с мячом,

прыжками, лазанье и перелезание, метание в цель, сопротивление силой, ориентировка в пространстве, бег с преодолением препятствий. Правила в играх более сложные, разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых качеств, тактического мышления. Многие игры характеризуются ярко выраженным соревновательным началом, содержат элементы спортивной техники и тактики: «В четыре стойки», ланга с препятствиями, игры подготовительные к баскетболу, волейболу и собственно спортивные игры с несколько облегченными правилами и сокращенным регламентом времени — мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-футбол, мини-хоккей. Не только в спортивных, но и в подвижных играх для отдельных игроков или групп нередко устанавливаются особые роли (капитан команды, нападающий, защитник и т. д.). В связи с тем что девочки уступают мальчикам в играх, требующих проявления скоростно-силовых качеств, умения действовать с мячом, сложные командные игры лучше проводить раздельно. Если же игры проводятся совместно, играющие всегда бывают заинтересованы в том, чтобы в каждую команду входило одинаковое количество мальчиков и девочек.

Учитывая склонность подростков к героическому, романтике, в игры нередко включают элементы военно-прикладного характера. Так, у подростков успешно проходит военно-спортивная игра «Орленок», являющаяся усложненной формой игры пионеров младшего и среднего возраста «Зарница».

В подростковом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что нередко выражается в нарушении уравновешенности, обострении чувства самолюбия и др. Поэтому руководить играми нужно с особым тактом, выдержкой, умением, сочетая эти качества с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций.

*В работе со школьниками IX—X классов (15—17 лет)* могут быть использованы игры учащихся предшествующей возрастной группы. Однако они должны быть усложнены в смысле повышения требований к точности выполнения тех или иных технических приемов. У старшеклассников широкое применение могут найти игры и

игровые упражнения военно-прикладного характера, задания и конкурсы по ГТО, а также все игровые формы сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников, поединки, конкурсы, игровые упражнения. Применение находят также эстафеты, в которых действия выполняются в парах (волейбольные, баскетбольные передачи, переноска товарища, «тачка», «тачанка», «гусеница» и др.), а также спортивные игры, по которым проходят соревнования внутри школы и между школами.

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ

В педагогической практике известно, что настоящий организатор и воспитатель детей должен обладать способностью до предела сокращать расстояние между собой и детьми. Инструментом, помогающим решать эту задачу, является игра. Даже при наличии педагогических способностей воспитатель, не владеющий всем арсеналом средств воспитания, в том числе и игрой, остается в конечном счете слабым воспитателем. «Не может быть педагога, который не умел бы играть», — утверждал А. С. Макаренко. Мастера-воспитатели владеют, как правило, многими так называемыми игровыми стандартами, позволяющими им войти в духовный мир учеников, направить их инициативу и творческую активность в нужное русло.

Учитель физкультуры и любой педагог, понимающий значение игры и применяющий ее в работе, должен овладеть методикой игры. «Руководство играми составляет очень трудную задачу», — писал основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт. Замечание это справедливо и сегодня. Руководить коллективом играющих, решать образовательные задачи и осуществлять воспитательное влияние в процессе организации и проведения игры — дело не простое, требующее подготовки и опыта.

Учитель физкультуры, классный руководитель, вожатый отряда должны владеть умением воспитывать через игру, уметь так организовать коллектив, чтобы действия каждого участника игры давали ему возможность проявить личные качества и вместе с тем приносили успех общему делу. Игра является методом физического

развития детей, их нравственного воспитания и одновременно способом совершенствования педагогического мастерства самого учителя, пионервожатого. От умения руководителя «подать» игру, создать настроение, объяснить и провести ее с занимающимися зависит эффект, который предопределяется педагогической задачей.

В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться принципами дидактики. Это выражается в осознанном восприятии игр учениками, активном участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества. Последовательность применения игр на уроках физкультуры, в тех или иных формах внеклассной работы должна быть заранее спланирована, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Закон педагогики, трактующий о том, что учить других надо только тому, что хорошо знаешь сам, имеет прямое отношение к подбору и организации игр учителем.

*Выбор подвижной игры* прежде всего зависит от тех педагогических задач, которые учитель ставит перед уроком или тренировкой, а пионервожатый перед проведением сбора, похода. Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности игры определяется подготовленностью класса или группы учеников, занимающихся в спортивной секции. Надо четко представлять, что учащиеся могут и что еще не в их силах. Вряд ли, к примеру, следует применять игру с передачей эстафетной палочки «в коридоре», если правила передачи эстафеты с ребятами еще не разучены. По тем же соображениям нельзя предлагать занимающимся эстафету с перекатами или кувырками, если эти элементы акробатики с ними еще не отработаны.

Естественно, что на выбор игры для урока или тренировочного занятия влияет количественный состав группы, а также надо учитывать, где проводится игра (в зале, на площадке, на поляне), какой инвентарь имеется в распоряжении руководителя. Понятно, что игры «Перетягивание каната», «Борьба за мяч», «Защита булав» и подобные можно включать в план урока лишь при условии, что инвентарь находится под руками.

Разноплановость задач, которые решаются на уроках физкультуры, в секционной и массовой работе с детьми,

предусматривает и изменение характера применяемого игрового материала. Для прочности усвоения приобретенных в подвижных играх навыков и умений очень важно эти игры систематически повторять. Ведь в одной и той же игре, особенно сюжетной полуспортивного характера, ее участникам от раза к разу раскрываются все новые стороны. Кто не сумел догнать, осалить, перетянуть, побывать в роли пленного или капитана, сможет это сделать на другом занятии, при повторном проведении игры.

*Подготовка к проведению игры* особенно важна в тех случаях, когда игра применяется впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ходе состязания. Вот почему на первых порах необходимо при подготовке к любой новой игре составлять конспект, включая его в разработку урока или тренировочного занятия.

В обязанность руководителя, помимо изучения игры, входит и подготовка для нее места, обеспечение игры инвентарем (мячами, булавами, скакалками, отличительными повязками или жилетками и др.). Разметка площадки может быть постоянной или временной. Постоянная разметка наносится в зале масляной краской, а на площадке известковым или меловым раствором. Временная разметка обозначается большими и малыми булавами, флажками, стойками, меловыми линиями. По усмотрению руководителя разметку для игры могут сделать и назначенные им помощники, но забота об этом лежит на нем. Судейский свисток — своеобразный жезл для осуществления руководства игрой.

Организация играющих — важная предпосылка для дальнейшего успешного хода игры. Разместить играющих и правильно выбрать место для объяснения игры — первое важное условие. *Прежде всего выбирают водящего или разделяют играющих на команды.* Роль водящего в игре очень ответственна. Медлительный и нерасторопный водящий не располагает остальных игроков к активным действиям. Вот почему лучше, если водящего назначит сам руководитель или его выберут играющие, но предварительно руководитель объясняет, какими качествами должен обладать водящий (хорошо владеть мячом, быть быстрым, сообразительным, внимательным и т. д.). Иногда можно применять считалку,

определять начинающего по жребью. Последующие водящие выявляются обычно в ходе игры или по результату прошедшей игры.

Командные игры — наиболее эффективное средство закрепления навыков, а также воспитания коллектива. В школьной программе большинство игр командного характера. Однако нужно учитывать, что играть интересно, когда команды равны по силам. Вот несколько способов, с помощью которых руководитель может составить две или большее число команд:

— по расчету в строю. Игроки рассчитываются по 2, по 3, в зависимости от числа составляемых команд. Важно, чтобы ребята стояли в строю по росту, мальчики и девочки на разных флангах;

— перестроениями в движении (фигурной маршировкой). Например, по сигналу: «Налево в колонну по три, марш!» — игроки выполняют команду и составляют три колонны;

— по усмотрению руководителя, если он хорошо знает силы участников;

— по выбору капитанов, которые по очереди набирают себе игроков, вызывая их из строя. Такой способ применяется в старших классах при проведении командных полуспортивных игр;

— в классе могут быть составлены две-три постоянные команды, которые в любых играх выступают одним и тем же составом.

Для того чтобы игра шла интереснее и ее легче было судить, можно давать командам названия: по желанию ребят («Сокол», «Ракета», «Вымпел», «Союз», «Спутник» и т. д.).

Для оценки действий играющих в ряде случаев необходим помощник судьи. Руководитель может назначить его сам, а затем заменить, чтобы он тоже мог принять участие в игре.

Капитанов команд (если они нужны) выбирают обычно сами занимающиеся. Капитану дается право распределить роли в команде (ловец мяча, салка, защитник, нападающий и пр.), капитан следит за соблюдением правил и дисциплины. Он является помощником руководителя в своей команде.

Объяснение игры проходит, когда участники построены и распределены по командам. Этому правилу изме-

нять пользу. Если игра проводится в кругу, то объяснение проходит в том же круговом построении. Преподаватель занимает место не в центре, а в ряду играющих или немного впереди них. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает лишних вопросов. При проведении в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом учитель обращает внимание на правильное произношение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова громко, выразительно, но не крикливо. Перед игрой детям сообщается о всех командах или сигналах, которые применяются в игре (свисток, хлопок, отмашка флажком). Например, в игре «Охотники и утки» учитель дает короткий свисток, если мяч задел утку и она должна выйти из игры. Свистка может и не последовать, если метавший мяч заступил за черту или мяч отскочил в утку от земли. Об этом и других сигналах ребята должны быть заранее осведомлены.

Чтобы убедиться, понятна ли игра, учитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При проведении знакомой детям игры следует лишь напомнить ее содержание и правила. Лучше, если это сделают сами дети. Учащиеся всегда должны знать, что даст им, помимо удовольствия, та или иная игра, они должны быть уверены, что игра тренирует их в выполнении того или иного приема, укрепляет мускулы, формирует выносливость, смекалку, инициативу и самостоятельность. Всегда важно нацеливать учеников на то, чтобы они критически анализировали сущность игры и свое поведение в ней.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме: 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится); 2) роли играющих и их расположение на площадке; 3) ход игры; 4) цель игры (кто будет назван победителем); 5) правила игры. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

*Руководство игрой* имеет исключительно важное значение для решения поставленных образовательных и воспитательных задач. В отличие от судьи в спортивных играх у руководителя подвижных игр больше прав. Он

может остановить игру и сделать занимающимся указания по правильному выполнению приемов игры, обратить внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет занимающимся максимум инициативы и остается беспристрастным, объективным судьей. Здесь снова уместно вспомнить слова П. Ф. Лесгафта, обращенные к руководителю игры, который «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, при всех объяснениях и во всех действиях оставаться по отношению к ученикам вполне объективным. ...Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности и чтобы поддерживать между ними значение общественного мнения, товарищества, руководимого правдой, необходимо, чтобы сами они направляли ход игры и следили за точным исполнением принятых правил»<sup>1</sup>.

Обязанность руководителя не только начать игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. *Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки на уроке можно использовать следующие приемы:* а) изменить продолжительность и количество повторений игры; б) увеличить или уменьшить размеры площадки; в) усложнить или упростить правила игры; г) использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера; д) ввести короткие перерывы, организовать «дома» для отдыха детей в играх с непрерывными действиями и т. д.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно включиться в игру с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Делать это надо в тех случаях, когда нужно показать отличный образец умения играть. Только при таком отношении к игре можно активно влиять на детей, решать нужные педагогические задачи. Естественно, что с окончанием игры обрываются игровые связи, почти полностью исчезает не формальная игровая сфера. Однако остается главное — до-

---

<sup>1</sup> Лесгафт П. Ф. Избр. пед. соч. В 2-х т., т. 2, М., 1951, с. 244—247.

верие ребенка к педагогу, который, пренебрегая взрослостью, может войти в детский мир, оставаясь вместе с тем справедливым авторитетом.

В ходе игры ребят приходится сдерживать. На пределе ребячьих возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологической атмосферой подвижной игры. Нельзя допускать пререканий, грубостей, следует спрашивать помощников о замеченных ошибках, дисциплине в командах. Воспитание выдержки, справедливости, взаимовыручки, настойчивости в достижении цели — важная задача руководителя.

Не менее важно следить за выполнением основного приема игры, на закрепление которого она в основном направлена. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда 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. Неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец может вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение играющих.

*Подведение итогов игры*, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Например, в игровых эстафетах командам даются очки в порядке окончания игры (закончившие первыми получают 20 очков, вторыми — 18, третьими — 16 и т. д.). За неточное выполнение действий, нарушение правил высчитывается одно очко. Таким образом, команда, закончившая первой, но сделавшая больше ошибок, может оказаться на втором, а то и на третьем месте. После игры полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке. По окончании групповых или командных игр можно проставить нескольким учащимся оценки в журнал и дневник. С этой целью, наблюдая за игрой и подводя ее итоги, учитель может оценить: знание правил и умение их соблюдать, умение целесообразно и согласованно действовать в игре; умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Известный советский педагог по игре В. Г. Яковлев справедливо предлагал перечисленные выше умения оценивать с учетом допускаемых ошибок, условно подразделив их на мелкие и существенные.

*К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования игровых приемов, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий (неточные передачи мяча, забегание за границы площадки и т. п.); пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими; нарушение второстепенных правил.*

*Существенными ошибками может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры. В силовых играх это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом неправомерное держание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.*

В зависимости от этого учитель может ставить оценку по пятибалльной системе: «5» — если ученик точно соблюдает правила и целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые ему двигательные действия (из своего опыта или разученные на уроках физкультуры). Такой ученик согласованно действует в команде, отличается от других высокой результативностью, проявляет творческую активность.

Оценку «4» игрок заслуживает, если играет хорошо и допускает не более двух мелких ошибок. За две существенные ошибки может быть поставлена лишь оценка «3». За три существенные ошибки в ходе игры ученику может быть поставлена оценка «2». При оценке игры следует иметь в виду, что на различных этапах обучения критерии должны изменяться. Например, при начальном ознакомлении с подвижной игрой ученики будут играть еще недостаточно уверенно и активно, допуская немало ошибок. В этом случае к оценке игры нужно подходить менее строго, чем на этапе совершенствования.

Объективный разбор игры со стороны учителя, вожакого приучает школьников к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок. К разбору полезно привлекать помощников из

числа занимающихся. Это приучает критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, интерес к дальнейшему участию в играх.

*Педагогические наблюдения* в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, также имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности. Ведь творческая инициатива и энергия детей, заложенные в игре, словно бумеранг, возвращаются к педагогу, заставляя искать пути совершенствования самой игры и дальнейшего развития в ней детских способностей. Игровая методика вносит в труд воспитания не только оживление и подъем, но и помогает учителю лучше узнать характер ребенка, распознать его сложный мир, раскрывающийся подчас в простой подвижной игре. Наблюдения в процессе игры — один из источников совершенствования педагогического мастерства, связанный с познанием своих учеников.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось выше, в процессе проведения разноплановых игр организатор может провести следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера. Он может оценить: а) 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 своей команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе, поражению.

Эти наблюдения могут иметь значение для последующей работы педагога, вожакого как в образовательном, так и в воспитательном плане.

*Методическая работа, воспитание актива* имеют важное значение для постановки работы в школьных коллективах.

Вопросы организации подвижных игр, изучение их содержания и методики проведения включаются в учебные планы повышения квалификации курсов и семинаров для учителей физической культуры, организаторов внеклассной работы, классных руководителей, пионерских вожатых и педагогов групп продленного дня. Такие семинары проводятся с целью улучшения методики уроков физической культуры, системы внеклассной работы, совершенствования педагогического мастерства. Тематика семинаров содержит разбор игрового материала из школьной программы, ознакомление с играми, направленными на решение педагогических задач во время проведения перемен, в работе спортивных секций, при организации пионерских сборов, занятий в группах продленного дня, школьных соревнований и праздников. В программу семинаров включаются вопросы методики подготовки и проведения подвижных игр в условиях площадки и на местности, а также гигиенические, психологические и педагогические аспекты организации занятий играми в связи с различными условиями работы и возрастом учащихся.

Подвижные игры занимают определенное место и в смотрах-конкурсах школ на лучшую постановку работы по физическому воспитанию, где оценивается организация занятий играми в связи с различными условиями работы.

В самих школах нередко при совете коллектива физической культуры или пионерской дружины организуется постоянно действующий семинар, главная задача которого — знакомить школьный актив из учителей и старшеклассников с новыми играми для проведения их во внеурочное время. Инструкторы по игре из состава школьного актива оказывают помощь учителям и вожатым октябрятских групп, участвуют в проведении школьных праздников и соревнований. Они ведут поиски новых игр, организуют конкурсы на лучшую игру и считалку, принимают участие в изготовлении игрового инвентаря, оборудовании площадок для игр и школьной игротеки.

### **ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Подвижные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках в I—VIII классах. Они применяются с определенными педагоги-

ческими целями, направленными на формирование и развитие двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, занятиями плаванием. Число часов на игры в уроках определено программой. Возможны некоторые отступления в зависимости от условий работы. Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти.

Распределение игрового материала зависит и от времени года. Осенью и весной (первая и четвертая четверти), когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа лапты, преодоления полосы препятствий. Во второй четверти игры, как правило, проводятся в помещении, а в третьей четверти — на снежных площадках. В школах, где имеется возможность проводить занятия по лыжам, в IV—VIII классах рекомендуются игры с применением лыж. Делать это надо тогда, когда учащиеся уже приобрели некоторые навыки передвижения на лыжах по равнине, научились преодолевать спуски и подъемы.

Новые игры на уроках разучиваются в основном в конце первой, во второй и третьей учебных четвертях. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В четвертой четверти закрепляются и усложняются игры, пройденные в данном учебном году.

Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методических приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся. Чтобы сохранить у детей интерес к игре и желание поиграть в следующий раз, не следует затягивать на одном уроке проведение той или

ной игры. Это прежде всего относится к играм, имеющим много различных вариантов.

Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом. В первом случае все играют в одну игру (иногда разделившись на две-три группы). Во втором случае игры применяются для решения разных образовательных задач и одновременно в классе проходит не одна, а две-три игры. Часто мальчики и девочки играют отдельно (VI—VIII классы).

При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим надо умело применять игры в сочетании с другими средствами физического воспитания, особенно с гимнастикой, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм.

Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части главная их задача — организация внимания, разогревание организма, совершенствование в различных построениях («Класс,мирно!», «У ребят порядок строгий», «Мяч соседу» и др.). В основной части с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений. Это игры с активной деятельностью, значительной физической и эмоциональной нагрузкой (перебежки, салки, эстафеты, такие игры, как «Октябрята», «Белые медведи», «Охотники и Утки», «Мяч ловцу» и др.). Задача заключительной части урока — приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие большого напряжения и возбуждения. Могут применяться все игры на внимание («Запрещенное движение», «Слушай сигнал», «Отгадай, чей голосок» и др.), а также игры с небольшой двигательной активностью («Пустое место», «К своим флажкам», «Шишки, желуды, орехи» и др.).

Детей, отнесенных врачом к специальной медицинской группе, надо ограничивать в движениях, не считаясь с их желанием быть активными участниками игр. Это особенно важно в играх с элементами силовой борьбы, в командных играх с мячом. Для таких ребят можно сокращать время участия, привлекать их в качестве

помощников судей. Вместе с тем ослабленных детей надо вовлекать в посильные для них игры, чтобы укреплять их здоровье.

Что касается количества игр, применяемых учителем на уроке, то это зависит от задач урока, а также от использования других средств физического воспитания. В начальных классах трудно провести полноценный урок без применения игр. В I—II классах часто проводятся одна-две игры, в III классе по одной. Некоторые уроки могут целиком состоять из игрового материала (например, урок, посвященный обучению игре в баскетбол). Обычно подвижные игры составляют часть урока, но могут и вовсе не включаться в урок.

В малокомплектных школах, где у одного учителя одновременно занимаются в зале или на спортивной площадке дети I и II или III и IV классов, проведение подвижных игр имеет некоторые особенности. Если игры носят групповой характер, то один водящий может быть выбран из старшего, а другой — из младшего класса. Младшие ребята могут перебегать за ближнюю черту («Два Мороза», «Гуси-лебеди» и т. д.) или перепрыгивать более узкое место («Прыжки по полоскам», «Волк во рву» и т. д.), а для их старших товарищей по классу площадка может быть увеличена. В играх с метаниями для младших соответственно уменьшается расстояние до цели, может быть увеличена величина мишени, применяются облегченные мячи.

При организации командных игр и эстафет команды могут быть составлены из учащихся одного класса, но младшим дается облегченное задание. Могут быть сформированы смешанные команды с одинаковым числом учащихся из старшего и младшего классов.

В методике проведения игр требуется более тщательное наблюдение за нагрузкой для детей младшего возраста со сравнительно слабым физическим развитием.

В конце учебного года важно оценить качество усвоенного материала и сделать соответствующие выводы для планирования игр на следующий год. Нужно помнить, что если на уроках хорошо разучиваются и проводятся подвижные игры, то они быстро становятся достоянием детей в быту, а это очень важно в общей работе по физическому воспитанию учащихся.

В школьном педагогическом процессе важно не толь-

ко проведение самой игры, но и организация всего урока физической культуры, предварительный выбор игры, ее назначение и сочетание с программным материалом. Игра может составлять часть урока, а также его основное содержание. К уроку физической культуры, в который включена подвижная игра, предъявляются обычные требования. Для более эффективной реализации намеченного содержания такого урока важно тщательно продумать условия его проведения.

*1. Создание гигиенических условий.* Важны не только уборка мест занятий, проветривание помещения, освещение, необходимо предотвратить также случаи травматизма, иногда встречающиеся во время игр. Своевременная уборка снарядов, наличие у детей резиновой обуви, добротный инвентарь необходимы для решения этой задачи. Пластмассовый инвентарь следует предпочитать металлическому или даже деревянному (кегли для выбивания мячом, переноски и разметки, гимнастические палки, обручи). Не следует располагать разметку слишком близко к стенам, батареям, для игр с элементами акробатики и гимнастики нужны ровные, упругие маты, нерасшатанные гимнастические скамейки, хорошо надутые мячи.

Инвентарь готовит заранее, раздает учащимся и собирает после игр либо сам учитель, либо назначенные помощники. Нередко на уроке ребята сами берут по очереди игровой инвентарь, а затем кладут его на место.

*2. Размещение и перемещение играющих в процессе игр имеют важное значение.* Перестроения должны быть хорошо продуманы и разнообразны. Это важно при объяснении игр и переходе от одной игры к другой. Форму построения часто диктует тип игры (эстафета, расположение по кругу и т. п.), а способы построения и подаваемые команды — это уже выбор учителя. Правило здесь одно — сокращать до минимума непроизводительную трату времени, развивать самостоятельность учащихся, создавать наиболее выгодные условия для объяснения игры, а затем и ее проведения.

К организации урока относится и целесообразное назначение и использование помощников для контроля за действиями играющих, а также продуманная работа с ребятами, освобожденными от занятий. Они нередко помогают в организации игр и оценке игровых действий.

# ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

## для школьников I—III классов

### Игры с элементами общеразвивающих упражнений

В ряде игр встречаются элементы, связанные с различными движениями туловища, головы, рук, а также с бегом, прыжками, преодолением препятствий. При этом в работу включаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляется двигательный аппарат. Такие игры оказывают общее влияние на формирование основных двигательных качеств, но при специальном подборе игрового материала можно достигать относительно изолированного воздействия на отдельные части тела и группы мышц. К примеру, немало игр направлено на развитие рук и мышц плечевого пояса, укрепление мышц ног, воспитание чувства равновесия, правильной осанки. Это игры с применением коротких перебежек, с перетяжками друг друга, передачей (переброской) различными способами мячей, перепрыгиванием через скамейки, скакалки, преодолением препятствий. В играх с элементами общеразвивающих упражнений часто используются предметы — набивные мячи, скакалки, булавы, гимнастические палки и др.

Эти игры аккумулируют многие виды движений, сократительные возможности мышц в них, как правило, используются неполностью, но главная задача игр с элементами общеразвивающих упражнений не достижение максимальных результатов, а укрепление двигательного аппарата, общее физическое развитие. Как правило, такие игры богаты сюжетами и двигательными действиями, что помогает успешно решать задачи не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети приучаются соблюдать правила, быстро мыслить, проявлять волю и выдержку, выручать друг друга.

В школьной программе подвижные игры (как и весь материал) сгруппированы по классам с учетом физических возможностей и интересов детей. Это вполне обоснованное разделение, но вместе с тем оно условное, примерное. Многое зависит от подготовленности и игрового опыта детей, от подачи им игрового материала учителем

физкультуры. Такие, к примеру, игры, как салки, «Волк во рву», «Мяч соседу» и другие, успешно проходят с учащимися II и III классов, несмотря на то что рекомендованы они для I класса. Следует также учитывать одинаковую педагогическую направленность подвижных игр, рекомендованных для разных классов одной ступени. Почти в каждом классе применяются игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метаниями, преодолением препятствий. Именно это и создает основу для полноценного физического развития детей, помогает овладеть навыками спорта, успешно готовиться и сдавать нормы всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

Школьная программа рекомендует определенный объем подвижных игр для решения поставленных учебным процессом задач физического воспитания. Однако этот минимум может быть расширен учителем также за счет игр, предназначенных для соседнего по возрасту класса. Если мало совместим игровой материал, к примеру, II и V классов, то в смежных возрастных группах эта совместимость закономерна и даже полезна. Все зависит от систематического применения игр, от привычки детей играть на уроках.

В данном пособии игры, рекомендуемые программой, группируются по педагогическим задачам, соответствующим смежным по возрасту классам. Сначала приводятся игры с элементами общеразвивающих упражнений для учеников I—III классов, затем для этой же группы классов описываются игры с бегом, прыжками, метаниями. В таком же плане излагается материал для учащихся IV—VI и VII—VIII классов. Отдельно приводится игровой материал для овладения навыками баскетбола и ручного мяча, а также игры, применяемые в занятиях лыжной подготовкой. Во всех случаях порядок описания игр соответствует правилу — от более простых к более сложным, что отвечает физическим возможностям и интересам детей, а также последовательности, указанной в программе.

Такой принцип расположения игр поможет учителю лучше ориентироваться в подборе игрового материала для решения задач, которые он ставит перед уроком.

При описании игр с элементами общеразвивающих упражнений сначала излагается игровой материал с

### Условные обозначения.

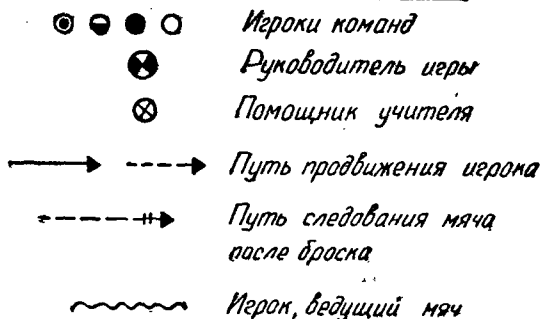


Рис. 1

несложными гимнастическими упражнениями, содействующий одновременно развитию внимания, сообразительности и ориентировки на площадке. Затем описываются игры с навыками передачи и переброски мяча, преодолением посылных для младших школьников препятствий.

#### *1. Класс, смирно!*

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

## 2. Запрещенное движение

Построение такое же, как и в предыдущей игре. Учитель стоит в пяти-шести шагах перед строем. Он предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (например, нельзя ставить руки вперед). Нарушивший установку игры делает шаг вперед или выбывает. После объяснения учитель (под счет, под музыку) начинает делать разные движения, и все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Кто повторит его «ошибку», подчиняется установленному правилу, то есть делает шаг вперед. После 4—6 мин игры подводится итог и отмечаются самые внимательные и невнимательные.

По правилам игры ученики не должны прекращать движения, если учитель их выполняет. Это также считается ошибкой.

Игру можно проводить, построив участников по кругу. В этом случае руководитель выходит вперед на шаг. Важно выбрать помощника для контроля за соблюдением правил.

## 3. Товарищ командир

Игра напоминает игру «Класс, смирно!». Участники стоят в шеренге. Учитель подает команды, отдает распоряжения, предлагает выполнять упражнения, задает вопросы.

Дети выполняют задание только в том случае, если учитель начал команду или распоряжение со слов «товарищ командир».

Игрок, который ошибся, делает шаг вперед, встает на левый фланг или садится на гимнастическую скамейку (выходит из игры).

Ошибкой считается и невыполнение правильной команды.

## 4. Совушка

Выделяется совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие — на площадке, а совушка — в гнезде.

По сигналу учителя «День наступает, все оживает!» дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, жуков, изображая лягушат, мышек. По второму сигналу «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться. Заметив пошевелившегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех неосторожных жителей леса.

По сигналу «День наступает, все оживает!» совушка возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке.

После двух-трех выходов совушки на охоту ее сменяют новым водящим, который ни разу ей не попался.

Правила запрещают совушке подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

Если игра проводится под музыку, заранее устанавливается, под какой мотив лесные жители свободно резвятся на площадке, а под какую музыку (обычно плавную, тихую) совушка выходит на охоту.

## 5. Фигуры

Один из играющих — водящий. По сигналу учителя все дети разбегаются по площадке и свободно играют. По второму сигналу (например, взмах флажком) останавливаются, принимая какую-либо позу (изображают фигуры спортсменов, работающих людей и пр.). Водящий ходит среди фигур и касается рукой того, кто шевельнулся. По сигналу «Играйте!» дети снова свободно резвятся на площадке, а нового водящего учитель назначает из тех учеников, кто принял наиболее выразительную позу или не пошевелился.

Водящий не имеет права долго стоять возле одного и того же игрока. За спиной водящего разрешается менять позу, делать новую фигуру. Однако замеченный водящим игрок считается осаленным.

## 6. Выставка картин

Учитель выделяет троих водящих — директора выставки и двух-трех посетителей. Остальные дети — картины. По сигналу руководителя «Подготовить выстав-

ку!» дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с директором, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пограничника и т. д.). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочка, под ней зайчик, три богатыря, сказку «Репка» и т. п.

Через 15—20 с директор объявляет: «Открыть выставку!» По этому сигналу дети становятся вдоль стен зала и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде директора хором дружно произносят: «Выставка открыта!»

Посетители осматривают выставку не более 15 с. В это время никто не должен шевелиться, нарушать или изменять принятую позу. По новой команде директора «Три-четыре!» все игроки произносят «Выставка закрыта!» — и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Посетители называют три самые интересные картины. После этого назначаются новые водящие — и игра повторяется.

При повторении игры одним и тем же игрокам не разрешается принимать прежние позы. Новые водящие сами могут назначить нового директора и новых посетителей.

### 7. Светофор

Изготавливают кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный — все стоят с хорошей осанкой, желтый — шаг на месте, зеленый — продвижение вперед легким бегом.

Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать, как лошадка, и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения.

### 8. Космонавты

В разных концах зала кладут четыре-пять обручей (чертят кружки). Это посадочные места ракет, готовых

отправиться в полет. Кружки можно обвести контурами ракет. Уславливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. На всех мест в ракетах не хватает.

Дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

*Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.  
На какую захотим — на такую полетим!*

*Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!*

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например, Земля — Луна — Земля, Земля — Марс — Земля и пр.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т. д.

Затем все собираются в общий круг, берутся за руки — и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить больше полетов.

Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых в ракетах мест запрещается. Нарушившие эти правила выбывают из числа кандидатов в космонавты (временно не участвуют в игре).

### **9. Угадай, чей голосок?**

Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Учитель указывает на того, кто произнесет «скок, скок, скок». Указанный поднимает руку, чтобы его все знали (кроме водящего).

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

По команде руководителя «Можно!» стоящий в центре открывает глаза, угадывает, кто сказал, пропел «скок, скок, скок», и указывает на него. Узнавший идет в середину, а водящий на его место. Если водящий не угадает, ему предоставляется вторая попытка, после чего учитель может выбрать нового водящего.

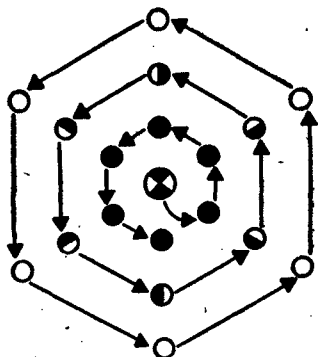


Рис. 2

Говорящий «скок, скок, скок» может изменять свой голос. Водящий не имеет права преждевременно открывать глаза.

### 10. Шишки, желуди, орехи

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четырех шагах от водящего (рис. 2)). Учителю дает всем играющим назва-

ния: первые в тройках — шишки, вторые — желуди, третьи — орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет «Желуди!», меняются местами стоящие вторыми в тройках, если «Шишки!» — меняются местами 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 запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-либо другую тройку. Такой игрок идет водить.

При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

### 11. Мяч соседу

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

По сигналу играющие передают мяч от одного к другому. Водящий, бегая по кругу, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удастся, водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится за пределами круга возле игрока с мячом — и игра продолжается. После 8—10 мин подводится итог игры.

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

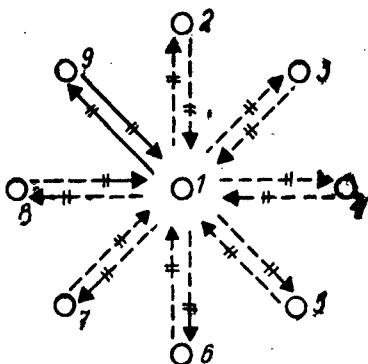


Рис. 3

## 12. Мяч среднему

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают ему обратно, по кругу (рис. 3). Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

## 13. Гонка мячей в колоннах

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу учителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стояще-

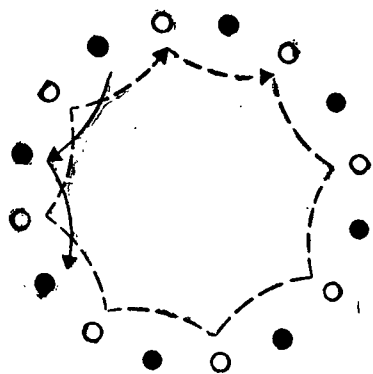


Рис. 4

го сзади, он бежит с мячом вперед (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

Важно следить за тем, чтобы мяч передавался прямыми руками с наклоном назад, а дистанция между игроками в колоннах была не менее полуметра.

#### 14. Гонка мячей по кругу

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу (рис. 4).

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

Если мячи столкнулись, их надо поднять и с места падения продолжать игру. Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся с разных сторон круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). При этом также первые номера передают мяч, только первым, а вторые только вторым. Задача каждой команды — передавать мяч быстрее, чтобы один мяч догнал другой. По свистку (хлопку) можно неожиданно менять направление передач.

#### 15. Эстафета с лазаньем и перелезанием

Две команды играющих выстраиваются шеренгами навстречу гимнастической стенке, в 7—8 м от нее. Перед командами (в 2—3 м) параллельно шеренгам устанавливается гимнастическое бревно высотой 90—100 см.

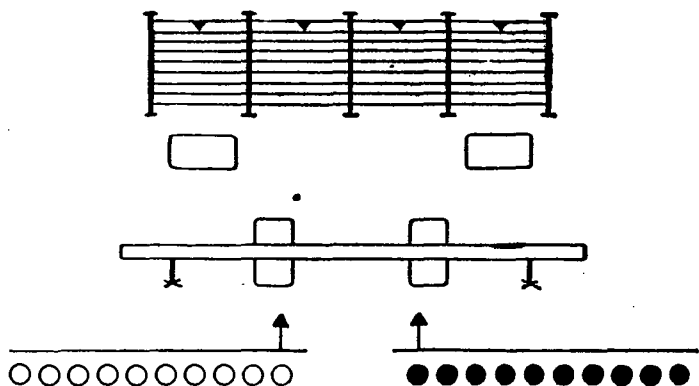


Рис. 5

Под бревном в месте перелезания и у гимнастической стенки в месте приземления укладываются маты (рис. 5).

По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2—2,30 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся становятся последними в своей шеренге и т. д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил (игрок не дотянулся до флажка, преждевременно выбежал вперед).

## 16. Альпинисты

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 рейкой вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты (рис. 6).

По сигналу учителя первые игроки начинают движение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз.

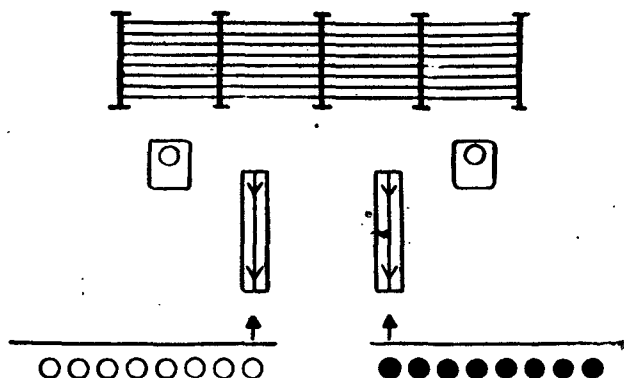


Рис. 6

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 становится последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего альпиниста.

Ошибками следует считать преждевременное передвижение по рейке скамейки, потерю равновесия, прыгивание с высоты, превышающей указанную учителем, а также неточное приземление.

За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком. Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и не сделавшая ошибок больше, чем другая команда.

## 17. Невидимки

Игра проводится на местности с кустарником, деревьями, кочками. Все играющие становятся в круг, спиной к центру. В центре — водящий. По сигналу (свисток, горн) ребята расходятся в разных направлениях на 100—150 шагов, останавливаются и поворачиваются лицом к водящему,

По второму сигналу учителя (свисток, горн) игроки, используя рельеф местности, а также кусты и деревья, приближаются к водящему (перебежками, ползком), стараясь быть незамеченными.

По третьему сигналу играющие встают во весь рост, обнаруживают себя. Выигрывают ученики, ближе всех подошедшие к водящему и не замеченные им. Те, кого водящий заметил при приближении, выбывают из игры и вновь подключаются, когда выбран новый водящий. Им обычно назначают того, кто сумел оказаться ближе всех.

### Игры с бегом

Программой по физической культуре для учащихся I—III классов предлагаются игры, содействующие освоению первоначальных навыков правильного бега (умение поднимать колени, правильно ставить ногу при движении, координировать работу рук). Ряд игр, в том числе и с речитативом, носит характер коротких перебежек, в других играх умение бегать сочетается с ловкостью, увертыванием от водящих. Игры, приведенные в конце данного раздела, приучают ребят внимательно слушать сигнал и быстро стартовать, пробегая затем определенную дистанцию.

#### 18. Конники-спортсмены

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок — стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

## 19. Через кочки и пенечки

Первый вариант. Играющие делятся на две-три команды. Обозначается общая стартовая линия и перпендикулярно к ней два-три ряда кочек или пенечков. В каждом ряду по восемь—десять кочек на расстоянии 50—60 см одна от другой. Диаметр кочки или пенечка 30—35 см (можно положить малые набивные мячи).

По команде к стартовой линии выходят по одному игроку от каждой команды. По команде «Марш!» они пробегают по кочкам и пенечкам, не пропуская ни одной и не заступая за их границы (или перескакивают через набивные мячи), а затем возвращаются обратно. Возвратившийся первым получает одно очко. Затем пробегают вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Второй вариант. На одной стороне зала — лагерь октябрят. За линией лагеря начинается лес. На полу обозначаются кочки и пенечки в виде кружочков (их можно и не обозначать). На противоположной стороне зала ставят стойку (елку) и выделяют троих водящих (пчелок). Все октябрята находятся в лагере. По сигналу они, высоко поднимая колени, продвигаются вперед. При этом произносят слова: *Мы к лесной поляне вышли, поднимая ноги выше, через кусты и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагнул — не споткнулся, не упал!* В это время дикие пчелки кружатся вокруг елки.

Руководитель, обращаясь к ребятам, говорит: *Стойте, дальше не ходите, диких пчелок не дразните!* — а октябрята отвечают: *Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!* — и с этими словами, повернувшись, убегают за черту своего лагеря. Пчелки жалят (пятают) убегающих. Пойманные подсчитываются, и руководитель выделяет из числа самых быстрых новых пчелок.

Игра повторяется три-четыре раза. Кто ни разу не был ужален или попался пчелкам меньшее число раз, считается самым быстроногим.

Правилами запрещается преждевременно убежать за черту, пчелкам дается право салить убегающих до черты их дома,

## 20. Октябрия

На противоположных сторонах площадки (зала) отмечают линиями два дома на расстоянии 15—20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Стоя лицом к ребятам, которые располагаются за чертой, он громко считает: «Раз, два, три!» Все играющие говорят хором: *Мы веселые ребята, наше имя — октябрия, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!* — и перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. После этого водящий снова считает до трех, октябрия повторяют речитатив и перебегают обратно. После трех-четырех перебежек пойманных подсчитывают и отпускают в общий строй. В таком же порядке игра ведется дальше. Правилами запрещается салить октябрят за границей их дома.

Побеждают те, кто меньшее число раз был осален.

## 21. Гуси-лебеди

Для игры нужны четыре — шесть гимнастических скамеек и два — четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это — гора. За ней логово волков (рис. 7).

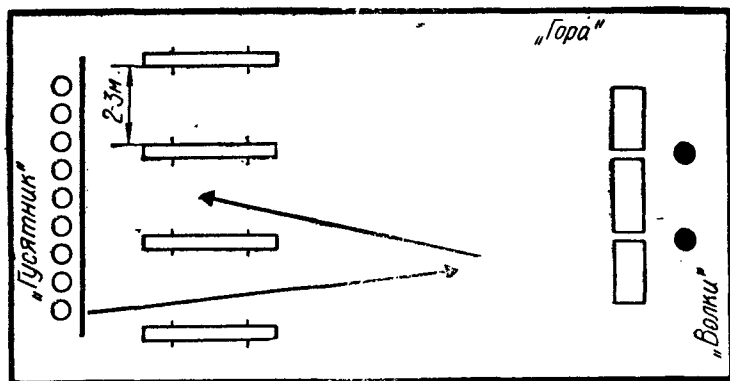


Рис. 7

Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» Гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!» Гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки — и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

## 22. К своим флажкам!

Играющие делятся на группы по восемь — десять человек и становятся в круг в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки имеют разный цвет). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками меняются местами на площадке. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Поражение засчитывается, если игроки команды подглядывали, когда водящие менялись местами. Можно предложить играющим под музыку или пение двигаться колонной за учителем, повторяя различные движения, а после сигнала попытаться быстрее занять место около своего флажка.

## 23. Два Мороза

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10—20 м линиями отмечают дом и школу. На од-

ной стороне зала (за чертой) — все играющие, кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: *Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я Мороз — Красный нос,* — говорит один. — *Я Мороз — Синий нос,* — говорит другой. — *Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?*

Дети дружно отвечают: *Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!* — после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают перебегающих, замораживают их. Кого осалили — остается стоять на месте.

Затем Морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручать замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.

После двух перебежек из непойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечают ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их настигли Морозы.

## 24. Салки

Простой вариант. Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я — салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

Усложненные варианты. а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему. Тогда салка

начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один-два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается. Находиться в доме больше 10 с не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку. Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник. Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто выпрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 с. Осаленный меняется ролью с преследователем.

## 25. Команда быстроногих

Играющие делятся на две-три команды и строятся с разных сторон площадки (рис. 8). Обозначается стартовая линия, на которую становится по одному игроку от каждой команды. В 15—20 шагах от каждой команды обозначен кружок, в который кладут палочку.

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

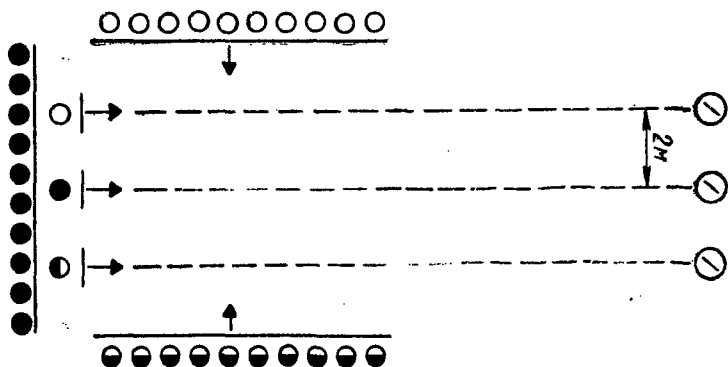


Рис. 8

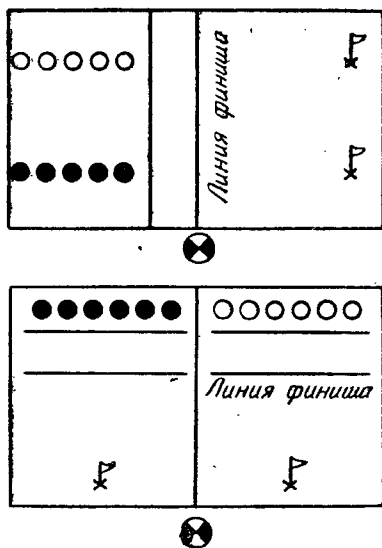


Рис. 9

## 26. Вызов номеров

Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными в 15—20 м (рис. 9), и рассчитываются по порядку. Учитель громко называет какой-нибудь номер, например «5». Пятые номера команд бегут к стойке (можно использовать и набивной мяч), оббегают ее и возвращаются на свои места. Кто первым пересечет финишную линию (она проводится в четырех шагах перед колоннами), получает одно очко. Если играют больше двух команд, итог подводится так же, как и в предыдущей игре. Если играют две команды, то финишировавший вторым не получает зачетных очков.

Учитель вызывает игроков в любом порядке и не прекращает игру, пока каждый не стартует по одному-два раза. Подсчет очков может вести помощник.

## 27. Пустое место

Это игра с бегом по виражу. Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игро-

ков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный на соревнование устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки. Продолжая бег, они стремятся занять свободное в круге место. Кто прибежит вторым, продолжает водить.

В итоге побеждает игрок, который после 5—8 мин игры не побывает в роли водящего, то есть занимает место первым. Можно разделить класс на два круга (например, мальчики и девочки) и проводить в них игру самостоятельно.

## 28. Белые медведи

Площадка представляет собою море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней располагается водящий — белый медведь, остальные — медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке.

Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного, и он идет на льдину. Когда на льдине окажутся двое пойманных, они берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила игры разрешают медвежонку выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков, убегающие не имеют права забегать за границы площадки.

Более простой вариант игры — «Ловля парами». В этом случае водящий, осалив игрока, составляет с ним пару, а затем каждые двое новых пойманных тоже составляют пары ловцов.

## 29. Бездомный заяц

Играющие, взявшись за руки, становятся парами по кругу (лицом друг к другу). Двое водящих: один выполняет роль зайца, другой — роль волка.

По сигналу волк начинает преследовать зайца, который, спасаясь, становится в середину пары. Тот, к кому заяц встал спиной, считается бездомным. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

Если игроков в классе много, домик для зайца можно делать не из двух, а из четырех-пяти ребят, которые берутся за руки. Домики можно расположить в произвольном порядке, в пяти-семи шагах один от другого.

Правила разрешают зайцу бегать в любом направлении, но запрещают пробегать сквозь домик.

В ходе игры учитель меняет зайцев в групповом домике, чтобы все получили равную нагрузку.

### 30. Невод

Игра напоминает «Белых медведей» или «Ловлю парами». Однако пара игроков, поймав третьего (окружив руками), не отпускает его ловить игроков самостоятельно, а ставит между собой. Таким образом трое рыбаков продолжают ловить неводом остальных играющих, которые плавают в море, изображая рыбок. Каждый пойманный (окруженный неводом) встает в середину. Игра продолжается, пока на площадке не останутся два непойманных игрока. Как самые ловкие они назначаются новыми рыбаками — и игра повторяется.

Правила те же, что и в игре «Белые медведи». Новое состоит в том, что невод разрывать нельзя. Пойманная таким неводом рыбка отпускается.

### 31. Караси и щука

На одной стороне площадки находятся караси, на середине — щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек зала, образуют сеть (рис. 10, а). 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 (рис. 10, б). Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 человек. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей.

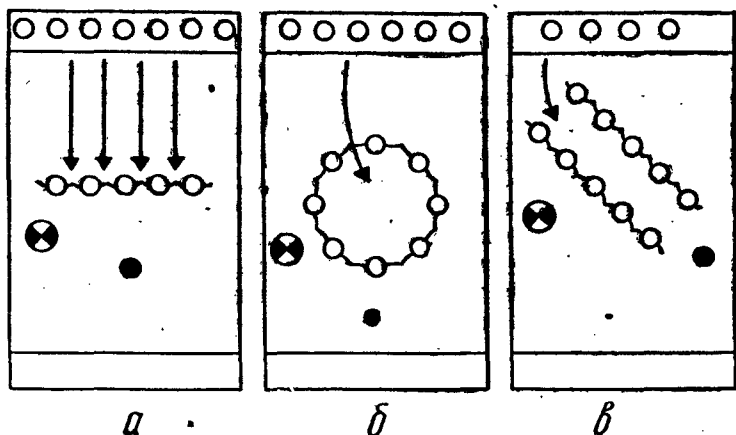


Рис. 10

Когда пойманных карасей станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные (рис. 10, в). Щука, находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему поручают роль новой щуки.

Правила игры обязывают всех карасей при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Задерживать их стоящие не имеют права. 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.

### 32. День и ночь

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.

Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.

Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому 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.

Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### *33. Линейная эстафета с бегом*

Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая стартовая линия и отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15—20 м ставятся три городка (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега (рис. 11, а).

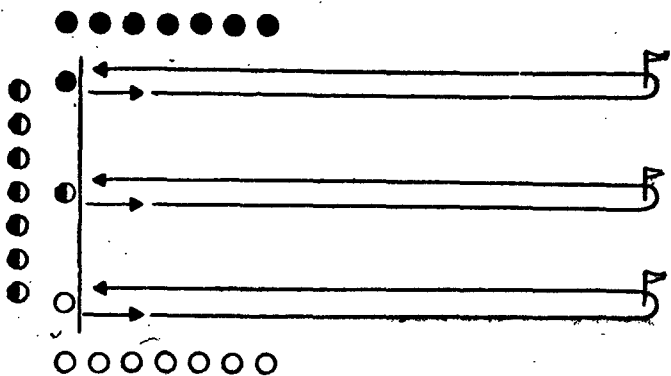
По команде учителя «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, то есть занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих городков, оббегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренгах.

Затем вторые команды выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т. д. Игра повторяется два-три раза. Команда, закончившая перебежки раньше других и не нарушившая правил, побеждает.

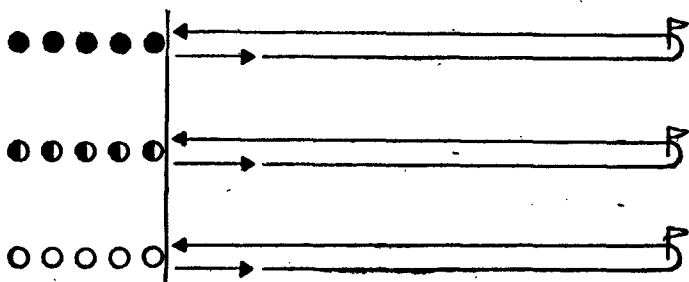
В игре могут принимать участие не три, а две команды. Можно проводить линейную эстафету и в колоннах (рис. 11, б).

### **Игры с прыжками**

Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых



a



б

Рис. 11

программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться одной и двумя ногами, мягко приземляться. Наблюдения за действиями ребят в играх помогают учителю физкультуры определить толчковую ногу того или иного ученика, что важно для дальнейшего совершенствования в прыжках.

Игры с элементами прыжков связаны, как правило, со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции,

### 34. Попрыгунчики-воробушки

Чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие — воробушки — становятся за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех-четырех воробьев, выбирается новая кошка из непойманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным.

### 35. Прыжки по полоскам

Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полосы, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по шесть-восемь. Через узкие полосы дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках.

Класс делится на три команды, которые встают шеренгами (рис. 12). По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) 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.

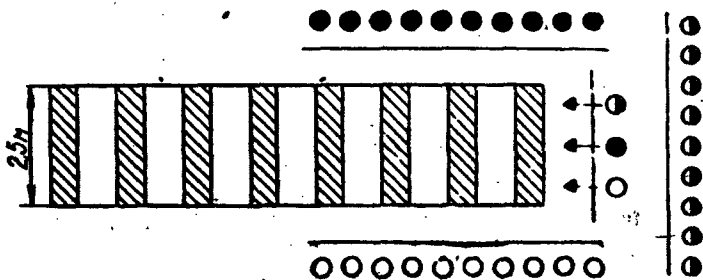


Рис. 12

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.

Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 и 180 см). Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полосу, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

### *36. Волк во рву*

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 с и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Коза не считается пойманной, если она осалена волком, который заступил за пределы рва.

### *37. Лиса и куры*

Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные — куры. В зале в 3 м одна от другой расставляются гимнастические скамейки. Это насесты. Лиса уходит в дальний угол зала. Охотник с двумя мячами находится у противоположной стены.

Петух с курами гуляют по залу, собирают зерна, хлопают крыльями (руками). По сигналу учителя лиса начинает подкрадываться к курам. Петух, заметив лису, дает сигнал «ку-ка-ре-ку!» Все куры должны быстро взлететь (впрыгнуть) на насесты. Петух взлетает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-либо курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него.

В это время охотник стреляет в лису, то есть старается попасть мячом с пяти-шести шагов. Если лиса подстрелена, то вместо нее выбирается другая — и игра продолжается. Если лиса сумела убежать, то пойманная курица остается в доме лисы, а лиса продолжает охоту.

При усложнении игры скамейки можно перевернуть рейками вверх. В этом случае, прыгнув на рейки, играющие могут поддерживать друг друга, пока учитель не скажет: «Лиса ушла!»

### 38. Зайцы, сторож и Жучка

Выбирают двух водящих — сторожа и Жучку, остальные — зайцы. Площадки для игры размечают линиями и кружками. С одной стороны зала обозначают норы зайцев, с другой — огород, а за огородом — дом сторожа (рис. 13). Посередине зала на высоте 40—60 см протягивается веревочка, изображающая забор огорода. Ее могут держать (не наматывая на руку) освобожденные от занятий.

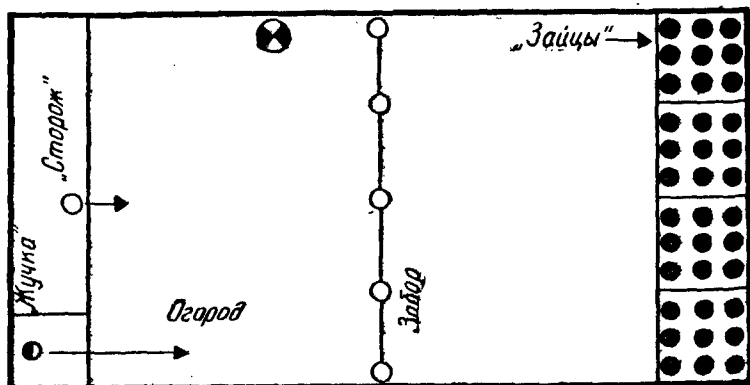


Рис. 13

Перед началом игры зайцы находятся в норках, а сторож с Жучкой — дома. Если играющих много, то зайцы выстраиваются в норках тройками. По сигналу учителя зайцы, составляющие первые тройки во всех норках, перепрыгивают через скакалки и попадают в огород, где прыгают, едят капусту, играют друг с другом.

Когда зайцы окажутся в огороде, сторож выходит во двор и (по сигналу учителя) три раза хлопает в ладоши (стреляет).

После первого же выстрела зайцы бегут в свои норы, подлезая под скакалки, стараясь не задеть их. После третьего выстрела Жучка пускается догонять зайцев. Догнав, она касается зайца рукой, и тот остается на месте. В норках зайцы в безопасности, прибежавшие встают позади ожидающих очереди бежать в огород. Учитель отмечает пойманных зайцев и отпускает их в норы, Жучка идет на свое место. В таком же порядке игра продолжается дальше, но при каждой новой перебежке сторож и Жучка меняются ролями. В каждой последующей перебежке участвуют новые тройки. Наиболее ловкими считаются те ребята, которые ни разу не попались Жучке.

Правила разрешают Жучке, преследуя зайцев, перепрыгивать через забор или подлезать под него, зайцы должны бежать в свои, а не в соседние норки.

Можно усложнить игру, выбрав вместо одной Жучки две, а зайцам дать задание преодолевать забор, перепрыгивая через него во время возвращения в свои норы.

### *39. Зайцы в огороде*

На площадке (в зале) обозначаются два concentрических круга, один большой (диаметр 8—10 м) — это огород, другой — малый (2—3 м) — домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы находятся за большим кругом (в поле).

По сигналу учителя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бежит по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож — и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разре-

шается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем.

#### 40. Парашютисты

Класс делится на две команды парашютистов. Поперек зала ставят три-четыре гимнастические скамейки (самолеты) на расстоянии 3—4 м одна от другой (рис. 14). С правой и левой стороны от каждой из скамеек (на расстоянии 30 см) обозначают по три-четыре кружка диаметром 30 см.

На расстоянии 1 м от одного из концов скамейки чертят еще один кружок диаметром 40 см. Это место для приземления парашютистов.

Парашютисты первой команды производят посадку в самолеты (по шесть-восемь человек на каждую скамейку). Одна половина встает лицом к кружкам, находящимся справа, другая — к кружкам слева.

По общему сигналу парашютисты прыгают с самолетов, стараясь точно приземлиться в свои кружки. Тот, кто точно приземлился и сохранил равновесие, приносит команде одно очко. Затем первая команда уходит на отдых, а вторая садится в самолеты и производит прыжки.

При повторении игры парашютисты обеих команд спрыгивают один за другим в дальние кружки, нарисованные перед концами скамеек. Удачные прыжки также отмечаются очками.

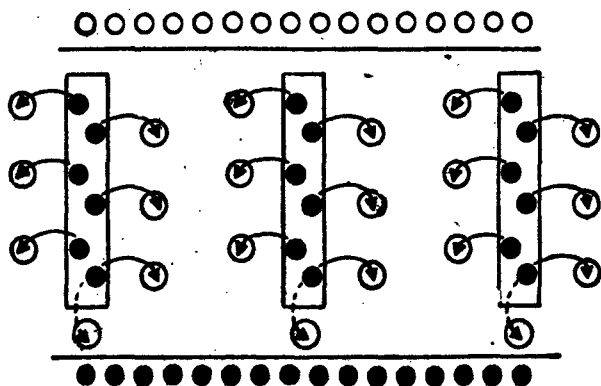


Рис. 14

Побеждает команда, парашютисты которой более точно приземлялись и набрали большее количество очков.

#### *41. Кто обгонит?*

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки, которые берутся за руки. Это команды. Их задача по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Выигрывает команда, которая достигла границы первой. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав. Один из вариантов предусматривает прыжки колоннами, при этом ребята кладут руки друг другу на плечи. Команда может лишиться победы, если ее игроки оступались на вторую ногу или расценили руки.

#### *42. Эстафеты с прыжками*

Прыжковые эстафеты проводятся подобно линейной эстафете с бегом (см., игру № 33). Это относится к построению команд и к условиям, по которым подводятся итоги. Однако в одном случае чертится полоса шириной 100—110 см, через которую игроки поочередно перепрыгивают, в другом поперек пути подвешивается на стойках веревочка или резинка на высоте 60—70 см, через которую также надо перепрыгнуть.

#### **Игры с метаниями на дальность и в цель**

Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в младших классах, содержат все основные виды метаний — на дальность, в неподвижную и движущуюся цель.

Метания с использованием малых и больших (легких) мячей укрепляют суставы и мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом и особенно спортивными играми.

### 43. Кто дальше бросит?

Класс делится на три команды, которые выстраиваются, как и в других играх, буквой П, чтобы было больше пространства перед начинающими игроками.

Перед командой, расположенной между двумя другими, проводят черту, из-за которой метают мяч (рис. 15). В 3 м от этой линии на высоте 2,5 м натягивают белую тесьму с ленточками (для лучшей видимости). За ней чертят еще пять линий подряд, обозначая ими полосы шириной 3 м (первые) и 2 м (последние). Каждый игрок команды, стоящей на линии метания, получает по два мешочка, наполненных крупнозернистым песком (размер мешочка 8×12 см, вес 200—250 г).

По команде «Приготовиться!» игроки занимают исходное положение для броска. По команде «Метай!» поочередно бросают как можно дальше мешочки через веревочку.

Результаты подсчитываются следующим образом. Забросившие мешочек за пятую (от веревочки) линию приносят команде пять очков, за четвертую — четыре, за третью — три и за первую — одно очко.

Мешочки подбирает очередная (по условию) команда, а та, что бросала их, занимает ее место. Так же, выполнив броски из-за линии метания, очередная команда меняется местами с последней, которая в свою очередь выполняет броски.

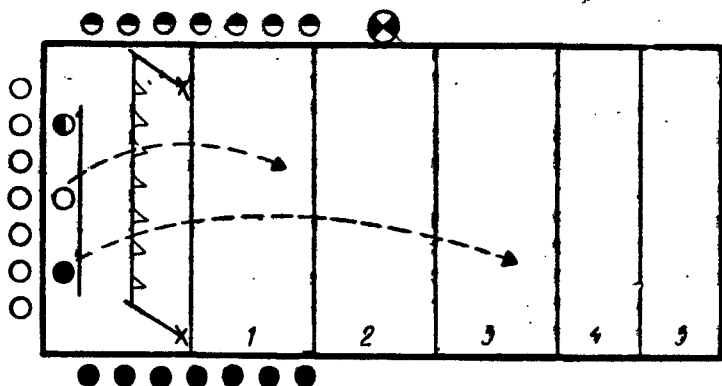


Рис. 15

Побеждает команда, набравшая в итоге больше очков.

#### 44. Метко в цель

Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному) и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи.

Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Теперь сбитые городки отставляют на шаг ближе к этой же команде. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза.

Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыре броска).

Второй (более сложный) вариант игры приучает к большей точности метания малых мячей в цель.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, игроки образуют две шеренги: одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Игрокам одной из команд дается по малому мячу, а впереди шеренги, на расстоянии 6 м от черты и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в один-два шага десять городков: пять одного цвета и пять другого (вперемежку). Каждой команде принадлежат городки определенного цвета.

По сигналу учителя игроки очередной команды залпом (все одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок цвета метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок цвета другой команды переставляется на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Игра заканчивается, когда все игроки произвели по четыре метания.

Игроки команды, которая сумела дальше отодвинуть свои цели, выигрывают.

Каждый раз брошенные мячи собирает команда, которая готовится к броску. Делает это она тогда, когда сбитые городки установлены на свои места.

#### 45. Дальние броски

Первый вариант. Класс делится на две равные команды. Одна из них выстраивается в шеренгу вдоль линии у одной из сторон площадки. Игроки второй команды свободно размещаются по всей площадке. В 18—20 м от стартовой линии устанавливаются ворота из флажков (стоек) шириной 1 м (рис. 16).

По сигналу первый игрок команды, которая построилась вдоль линии, сильно бросает мяч в поле, затем бежит через поле в ворота и возвращается назад. Игроки, стоящие в поле, стараются схватить мяч и перебросить назад за стартовую линию. Если метнувший прибежит раньше, чем будет возвращен мяч, он приносит своей команде одно очко. В противном случае очко достается команде, играющей в поле.

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

Второй вариант предусматривает коллективное метание мешочков из-за черты одновременно двумя командами. У каждой команды мешочки своего цвета, и бросить их они стараются как можно дальше. Затем игроки устремляются вперед с задачей подобрать мешочки противника (чем дальше они их бросили, тем больше времени на это потребуется). Команда, все бегуны которой скорее прибегут с мешочками за черту,

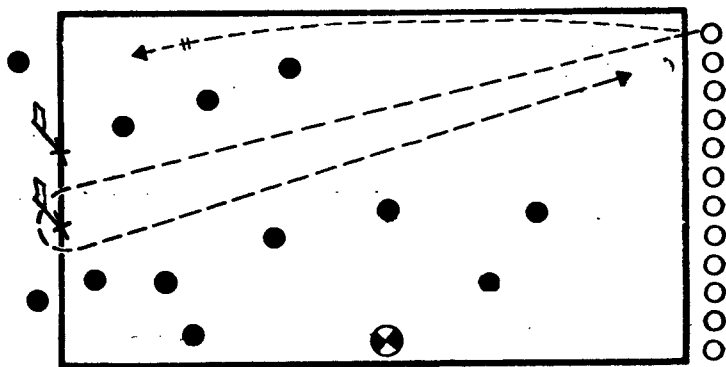


Рис. 16

выигрывает одно очко. Игра повторяется несколько раз. При большом количестве ребят в классе каждую команду можно разделить на бегунов и метателей. Тогда бегуны одной команды бегут за мешочками другой команды и наоборот.

#### *46. Попади в мяч*

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине класса.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки, чтобы между ними было расстояние 18—20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

По сигналу учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

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

Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на том же уровне.

Когда игра освоена, можно метать мячи в два волейбольных мяча, и если мячей хватает, то их раздают всем ученикам класса. Обстрел волейбольных мячей начинается с двух сторон одновременно. Если один мяч закатился за линию, а второй еще в поле, то метание производится по оставшемуся мячу. Игра заканчивается, когда в поле не останется волейбольных мячей.

Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко. Продолжительность игры 8—10 мин.

#### *47. Подвижная цель*

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

в середину круга. По сигналу дети стараются попасть в него волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

В ходе игры метаящим мяч не разрешается заступать ногой за черту, не считается попадание в игрока после отскока мяча от земли. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры, если попытка не увенчалась успехом, он покидает круг.

#### 48. Охотники и утки («Круговая лапта»)

Играющие делятся на две команды, одна из которых — охотники — становится по кругу (перед чертой), а вторая — утки — входит в середину круга (рис. 17). У охотников волейбольный мяч. По сигналу они 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 останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время.

Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время.

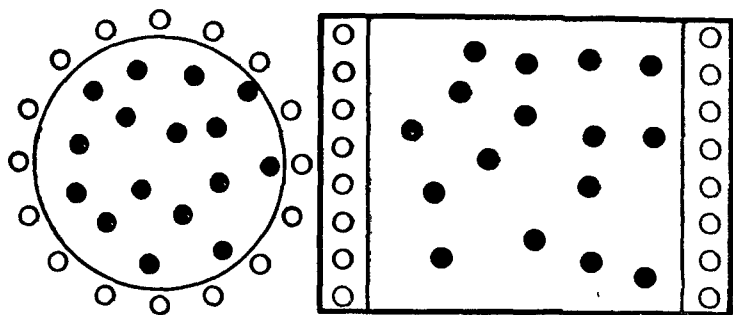


Рис. 17

Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.

В «Круговой лапте» игрокам, находящимся в круге, разрешается ловить бросаемый в них мяч. При неудачной попытке игрок покидает круг, но если мяч оказался в руках, игрок, ранее выбитый, возвращается в круг. Если за пределами круга никого нет, то команде, поймавшей мяч, начисляется запасное очко и выбитый через некоторое время остается в круге.

Попадание в игрока от земли также не засчитывается, не разрешается при метании заступать за черту круга.

### **ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ IV—VI КЛАССОВ**

Проведение подвижных игр в IV—VI классах преследует цель дальнейшего совершенствования естественных видов движений, развития основных двигательных качеств учащихся. Школьная программа предлагает повторить и закрепить ряд игр, предшествующих классам («Ловкие и меткие», «Охотники и утки», эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и др.). Школьники должны знать и соблюдать правила знакомых и разучиваемых игр, в нужной мере проявлять (согласно игровым заданиям) силу, ловкость, быстроту, уметь согласованно действовать в командах, проявляя активность и инициативу. Учителю рекомендуется применять подвижные игры в занятиях лыжной подготовкой (эти игры вынесены в специальные разделы).

Наличие в IV—VI классах двусторонних командных (полуспортивных) игр дает ученикам возможность применять навыки, приобретенные в более простых играх, находить правильные тактические решения.

Помимо игр, рекомендуемых школьной программой, в раздел дополнительно включены игры, апробированные школьной практикой и направленные на решение задач физического воспитания школьников 10—12 лет,

## Игры с элементами общеразвивающих упражнений

### 49. Разведчики и часовые

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. 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 поединка.

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.

В итоге победа на стороне команды, сумевшей взять больше пленников.

Правила игры обязывают часового повторять все движения разведчика, иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Каждый раз на место мяч ставит разведчик.

### 50. Эстафета с элементами равновесия

Три-четыре команды по восемь—десять человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

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 меньшее число раз оступятся и быстрее закончат эстафету.

### *51. Эстафета на полосе препятствий*

Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окоп).

Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполняют задание: головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой по оценке учителя (и его помощника) более ловко и четко преодолели все препятствия.

### *52. Тяни в круг*

Очерчиваются два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. 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 не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

Если народу в классе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких концентрических кругов. По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг.

Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше ставить их через одного.

### *53. Перетягивание через черту*

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.

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. Тот 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.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

### *54. Сильные и ловкие*

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри его у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга — мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не разрывая их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сваливший 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. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

### *55. Бой петухов*

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

Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится 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 петух, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов. Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

### *56. Борьба в квадратах*

Чертят три квадрата: размер первого  $3 \times 3$  м, второго  $2 \times 2$  м, третьего  $1 \times 1$  м. Расстояние между квадратами 1,5 м (рис. 18). В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в предыдущей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате.

Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором — три, в третьем — два, а выбывший — одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

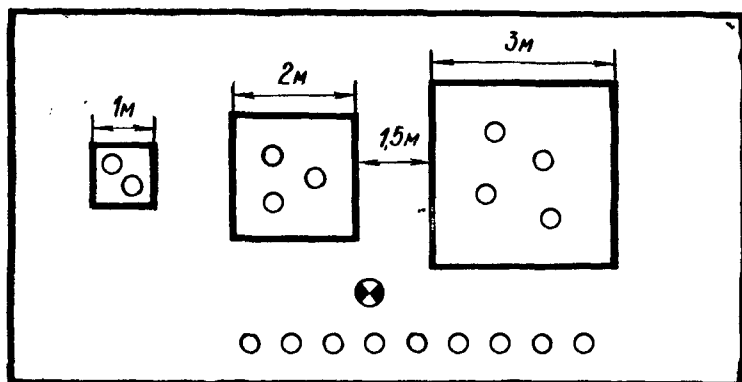


Рис. 18

Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно.

Если позволяют условия зала (площадки), можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно восемь—двенадцать человек.

## Игры с бегом

### 57. Вызов

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. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов.

Капитан команды, начинающий игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом: «Раз, два, три!». Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый стремглав убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если

игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником.

Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник.

Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется.

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

Во время игры соблюдаются следующие правила. Водящий, вызывая игроков, громко считает. Он может каждый раз касаться любого из них. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опускать ее в момент касания нельзя). Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

### 58. Пятнашки маршем

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

Учитель предлагает команде «Спутник» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Ракета». 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 ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Ракета», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется четыре—восемь раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Важно соблюдать следующие правила: убегать и догонять только по сигналу. Нарушивший это правило при-

носит команде противника три очка. Если оказалось двое нарушителей, то соперник получает шесть очков. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.

Можно давать игрокам разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, скрестно и т. д. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

### *59. Бег за флажками*

Класс делится на команды, и 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, раскладывают флажки в шахматном порядке. По сигналу игроки быстро выбегают 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 своими игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

### *60. Перебежка с выручкой*

Площадка делится поперечной линией 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 десять городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линии, за которыми стоят их городки (рис. 19).

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.

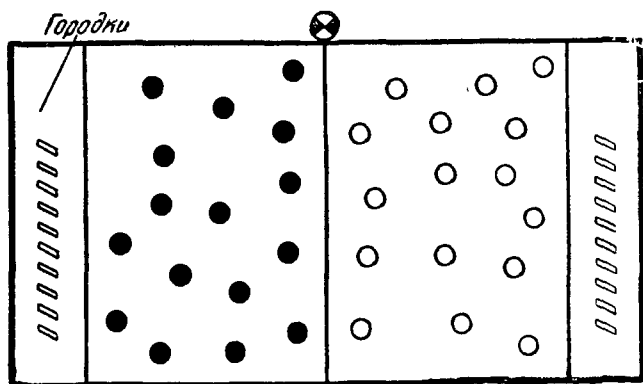


Рис. 19

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 своей команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10—15 мин.). Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правилами игры разрешается салить игроков только на своей половине площадки.

### 61. Погоня

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

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

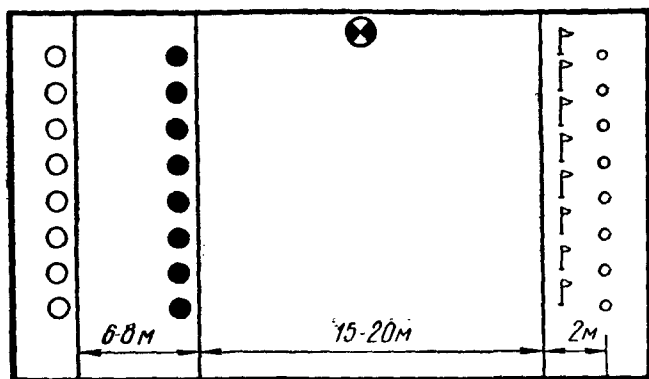


Рис. 20

номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника.

Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. В кого попали мячом, поднимают руку. Пока 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. Одновременно с командой-победительницей отмечаются и те, кто ни разу не был пойман.

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

## 62. Старт после броска

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. 21). 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.

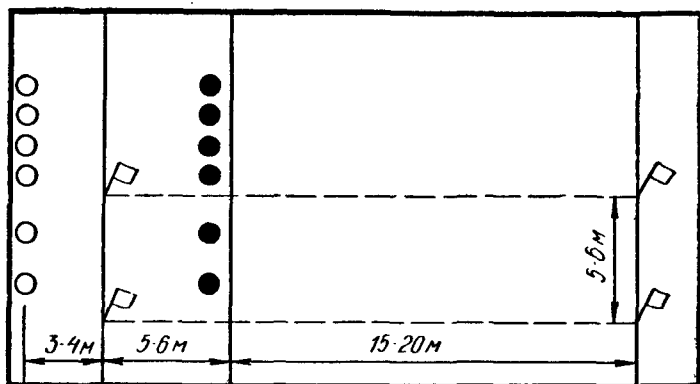


Рис. 21.

На стартовой линии между флажками два малых мяча. 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 команде «Марш!» бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи кладутся снова между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Руководитель следит, чтобы метатели и бегуны выбежали вперед одновременно после команды «Марш!». Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10—15 м. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

### 63. Охрана перебежек

В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5—2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, занимает места за лицевыми линиями (рис. 22). 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 заняли перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16—20 мин, при этом после 8—10 мин команды меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, то есть набравшая больше очков. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями.

Руководитель следит, чтобы стоящие внутри площадки не заступали за линию круга, проведенную (диаметр 2 м) вокруг стойки. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.

### 64. Встречная эстафета с бегом

Играющие делятся на несколько команд. Каждая в свою очередь делится пополам. Команды выстраиваются

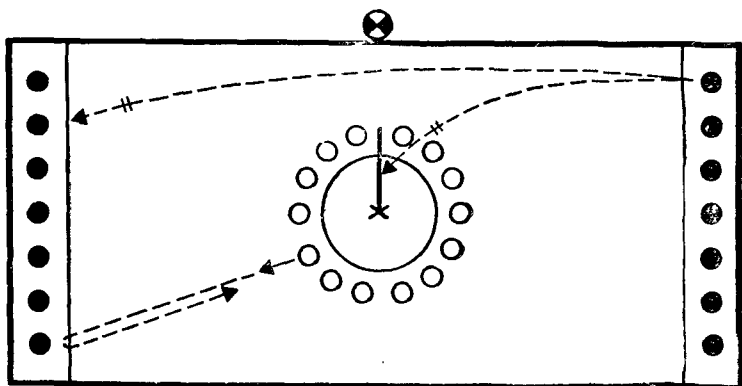


Рис. 22

друг против друга за линиями (рис. 23). Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде «Марш!» они начинают бег.

Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т. д.

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

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

Чтобы научить ребят передавать палочку по правилам легкой атлетики — вручать игроку, который стоит спиной, надо дать задание обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. Можно предложить игроку, ожидающему эстафету, встать спиной к бегущему, сделав возле своей колонны полшага в сторону. Тогда игрок, обегая свою колонну, бежит к противоположной.

### 65. Эстафета по кругу

Все играющие делятся на три — пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается

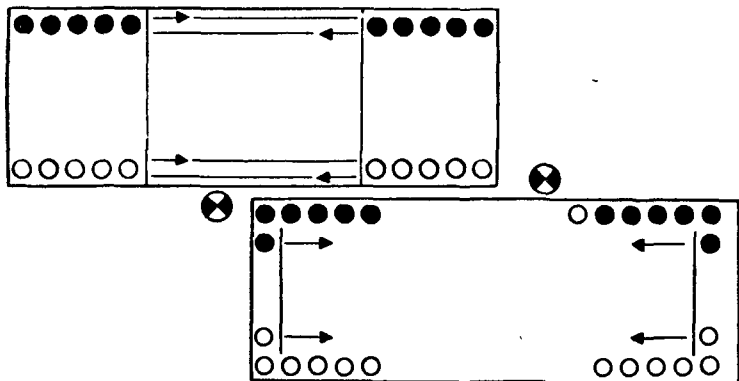


Рис. 23

своеобразное солнышко с лучами (рис. 24). Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя они 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).

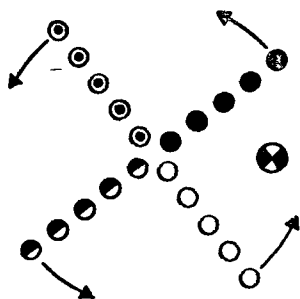


Рис. 24

Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше.

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

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

## Игры с прыжками

### 66. Удочка (простая и командная)

Для игры нужна веревочка 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 середине круга с веревкой в руках. Он вращает веревочку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кто заденет мешочек или

веревку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка коснулась его ноги не выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Во втором варианте простой удочки задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

В командном варианте «Удочки» стоящие по кругу рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и во втором варианте) один и тот же. Игрок, задевший веревочку, поднимает руку вверх; он приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2—4 мин игры меньше штрафных очков.

### *67. Прыжок за прыжком*

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четырех шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола.

По сигналу учителя первые пары быстро кладут скакалку на землю и оба игрока (один — налево, другой — направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку снова за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают.

### *68. Веревочка под ногами*

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг.

Все игроки, кроме стоящих первыми, чертят вокруг себя небольшие кружки. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей 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 подаст свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих ребят. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

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

Учитель следит, чтобы после прыжка через веревочку каждый игрок переходил на один кружок вперед.

### *69. Прыгуны и пятнашки*

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 три м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5—2 м.

По команде учителя «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними в затылок тут же встают за ближайшую к стене линию 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 прыж-

ка, 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 участия в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге игры побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила разрешают пятнашке салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший полосу, считается осаленным.

## **Игры с метаниями на дальность и в цель**

### *70. Снайперы*

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 номера — другая команда. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по пяти городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). 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.

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

## 71. Защищай товарища

В первом варианте все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их досками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга идут двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч. В этом и заключается сущность игры. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Во втором варианте игры 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.

Задача метających мяч — попасть в последнего игрока колонны, но сделать это нелегко, так как головной игрок старается отбить мяч руками (или ногой), а цепочка быстро поворачивается таким образом, чтобы последний игрок оказался подальше от мяча.

Правилами игры не разрешается закручивать спираль (пряча последнего) и расцеплять руки.

После попадания в игрока последнего назначает капитан. Через 5—8 мин команды меняются ролями.

## 72. Перестрелка

Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеется 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. 25).

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 ребята не могут заходить на половину противника.

Учитель 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.

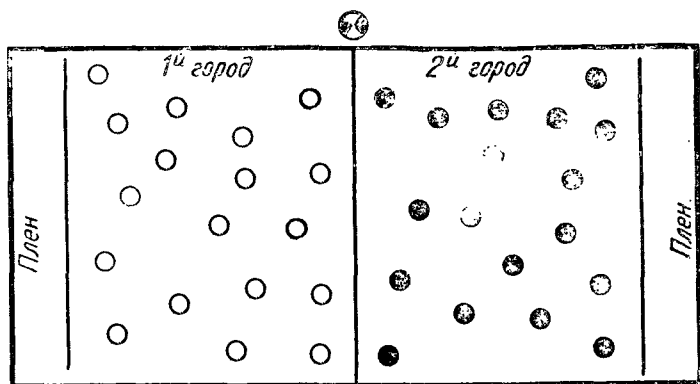


Рис. 25

Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Играют 10—15 мин, после чего подсчитывают пленников в каждой команде. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

В игре соблюдаются следующие правила: салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы; руками ловить мяч можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он укатился. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

### 73. Ловкие и меткие

На площадке чертят три concentрических круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 городков — чурок, малых булав (рис. 26). 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.

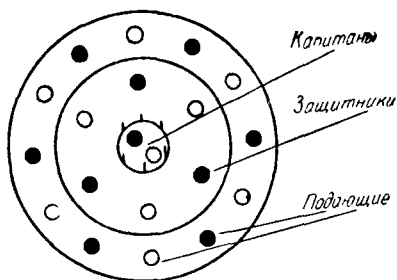


Рис. 26

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.

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

#### 74. Сильный бросок

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой за линиями, проведенными на расстоянии 18—20 м одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится (ближе к середине площадки) еще по одной параллельной (городской) черте. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Всем игрокам дается по одному теннисному мячу. По сигналу играющие из-за своих линий бросками малых мячей в баскетбольный мяч стремятся перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, выполнившая эту задачу.

Метание мячей в ходе игры разрешается проводить без определенной последовательности. Подбирая мячи, нельзя заходить за свою городскую черту.

#### 75. В четыре стойки (вариант лапты)

Играют две команды, одна из которых располагается в городе, за чертой, а другая — в поле. В четырех местах поля на расстоянии 10 м стоят четыре стойки,

Игроки команды города поочередно подают лаптой мяч в поле, бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются в город. В случае опасности перебегающий может остановиться у одной из стоек в ожидании следующей подачи мяча. Игроки команды поля стараются поймать мяч или поднять его с земли и попасть им в кого-нибудь из перебегающих. Когда это удастся, команды меняются ролями.

Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, приносит своей команде одно очко. Команда, набравшая за время игры (15—20 мин) больше очков, побеждает.

В ходе игры участники должны перебегать от стойки к стойке последовательно, не пропуская ни одной. Игрокам, находящимся в поле, не разрешается мешать перебегающим игрокам города.

#### **ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ VII—VIII КЛАССОВ**

В работе с этим контингентом учащихся программа рекомендует повторение ранее пройденных игр с элементами силовой борьбы, эстафет с прыжками, командных игр с метаниями. Выдвигается требование целесообразно применять в новых играх ранее приобретенные двигательные действия, проявлять организаторские способности, уметь судить знакомые подвижные игры.

Разносторонняя физическая подготовка в VII—VIII классах связана с изучением новых видов спорта — акробатики, художественной гимнастики (девочки), классической борьбы (мальчики). Подвижные игры направлены в основном на развитие силы и выносливости, прыжковую подготовку школьников, что связано также со сдачей норм комплекса ГТО. Занимающиеся должны иметь представление о значении подвижных игр в овладении нормативами физкультурного комплекса.

В играх с мячом, подготовительных к баскетболу и ручному мячу, выдвигается требование уметь действовать в командах согласованно, целесообразно применять технические и тактические приемы. Школьной программой рекомендуется применять подвижные игры и эстафеты не только на уроках в зале, но и в занятиях лыжной подготовкой, совершенствовании в плавании.

## Игры с элементами общеразвивающих упражнений

### 76. Выталкивание из круга

На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Соперники, находясь в кругах, принимают положение стоя на одной ноге, руки за спину.

По сигналу, прыгая на одной ноге, они стараются вытолкнуть один другого за круг. Кому это удастся, тот приносит своей команде очко. Затем учитель предлагает капитанам назначить следующие пары. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### 77. Перетягивание каната

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, проводится еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу «Подойти к канату!» они, 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, 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.

Если учеников в классе много, можно проводить перетягивание с двумя канатами, разделив играющих на четыре команды. Затем победители играют между собой. Главное правило в этой игре — не отпускать рук от каната во время соревнования.

Можно проводить перетяжку каната с хода. В этом случае игроки стоят возле лицевых границ, а канат (в

развернутом виде или свернутый в клубок) кладут в центре зала. По сигналу обе команды бегут к канату и, взявшись за него, тянут в свою сторону, за черту в 4—5 м от середины.

### 78. Кто сильнее?

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 с каждой стороны от кружков проводят контрольные линии.

По указанию учителя занимающиеся по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой. (Об этом улавливаются заранее.)

По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки, перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

### 79. Эстафета с бегом, прыжками и метаниями

Для проведения эстафеты подготавливают два ряда препятствий (бревна высотой 50—70 см, гладкий забор высотой 80 см, окоп — полосу шириной 1,5—2 м и круг диаметром 3 м).

Ученики делятся на две команды, стартуют двое — по одному от каждой команды. По сигналу они бегут 15 м, преодолевают бревно, пробегают еще 20 м и прыжком (наступая) преодолевают забор. Затем игроки бегут еще 15 м, перепрыгивают через окоп и метают гранату в круг, обозначенный в 12—15 м от линии метания. После метания гранат играющие быстро возвращаются, минуя препятствия, к линии старта. Прибежавший первым и попавший гранатой в круг получает для своей команды два очка, прибежавший вторым при попадании в круг —

одно очко. Затем старт дается второй паре игроков и т. д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Для игры можно использовать вдвоенную полосу препятствий ГТО. Важно следить, чтобы препятствия преодолевались установленным способом.

## **Игры с бегом**

### *80. Колесо*

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.

По команде учителя он бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание впереди стоящему, он дальше к центру и т. д. Стоящий в колонне первым, получив 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 окажется на прежнем месте. Тот, кто им окажется, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Правила игры запрещают обегаящим спицы пробегать сквозь стоящих игроков, а последним мешать перебежке. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. Команда «Хоп!» выполняется обязательно. После нее направляющий может сделать (не сходя одной ногой с места) ложное движение вправо или влево.

### *81. Большая эстафета по кругу*

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. 27). От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку

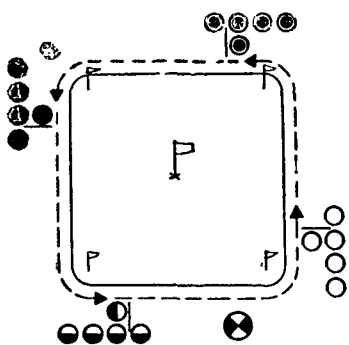


Рис. 27

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.

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

### 82. Эстафеты-поезда

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

По сигналу первые номера команд 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 вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересекает линию старта.

В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

### 83. Сумей догнать

В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, рас-

тянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.

По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки, обегая с наружной стороны стоек. Задача каждого — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным. Игру можно закончить, когда будут продолжать бег три самых выносливых ученика. После мальчиков в беге соревнуются девочки. Игру можно проводить на беговой дорожке школьного стадиона. Если рассчитать перед игрой участников на первый-второй, то игра может носить командный характер. Первые номера догоняют вторых (одна команда), вторые — первых (другая команда).

#### *84. Кто быстрее?*

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 средней линии площадки). 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. Стартовать можно из разных положений. После пробежки игрок возвращается в свою команду. Учитель стоит сбоку от средней линии, чтобы точнее определить победителя.

#### *85. Бег командами*

Нескольким командам (по 10—12 человек в каждой) дается старт. Команды начинают движение, стараясь пробежать всю дистанцию (до 500 м), не растягиваясь, и в полном составе финишировать. На финише обозначается коридор шириной 10 м. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени и на финише ее участники будут в обозначенном коридоре одновременно.

Дистанцию лучше разместить по замкнутому кругу (беговая дорожка школьного стадиона). Старты можно давать отдельно для каждой команды.

## Игры с прыжками

### 86. Эстафета с палками и прыжками

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.

По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12—15 м булав (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колониам, передают один из концов палки 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 другой бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимет ее вверх.

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

Правилами запрещается отпускать один из концов палки, когда она проносится под ногами, ронять палку на землю.

### 87. Челнок

Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или раздельными по составу.

Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии (рис. 28). Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, а игроки другой команды — влево. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди 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. Так же делается отметка его приземления. От этой

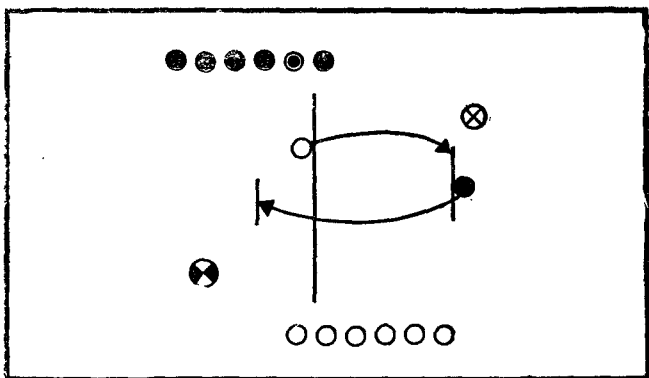


Рис. 28

отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т. д. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через все, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии.

Правилами не разрешается заступать за черту, с которой прыгаешь. Если после приземления игрок оступится назад (оперся об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. Каждый имеет право только на один прыжок.

### 88. Эстафета с чехардой

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 опирается руками на одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

По сигналу учителя игроки, стоящие впереди в колоннах, бегут вперед и совершают опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и встают затем 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, совершают 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.

Запрещается выбегать из-за начальной черты, пока возвратившийся игрок не коснется ладони очередного игрока. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

### 89. Скакуны

Очерчивается площадка размерами 8×8 м. Она может быть несколько больших или меньших размеров, что зависит от количества играющих и их физического развития. На одной стороне площадки — дом скакунов.

Играющие делятся на две команды, одна из которых идет за линию дома, а игроки другой свободно располагаются внутри квадрата. Скакуны рассчитываются по номерам, и учитель вызывает одного из них в поле, называя его номер. Последний выскакивает в поле на одной ноге и ловит игроков, бегающих на двух ногах. Учитель следит за скакуном и через 10—15 с кричит ему: «Домой!» По этому сигналу скакун возвращается на свое место, а вместо него по указанию учителя в поле выходит другой игрок. Пойманные игроки выходят за пределы площадки. Игра кончается, когда все игроки в поле переловлены. Громко объявляется время, за которое скакуны осалили всех игроков внутри квадрата. После этого команды меняются ролями. После второй половины игры снова отмечается время, потребовавшееся для ловли скакунов. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

В ходе игры команды соблюдают следующие правила: два скакуна в поле находиться не могут, следующий скакун выходит в поле только тогда, когда предыдущий вернется домой. Тот, кто выбежал за границу площадки, считается пойманным. Если это сделал скакун, то он ли-

шается права ловить игроков в поле и должен вернуться на свое место. Он возвращается домой и в том случае, если оступился на обе ноги.

Учитель может выбрать перед игрой капитанов команд, которые сами высылают в поле скакунов. Пока все игроки не побывали в роли скакунов, нельзя повторно высылать игроков в поле.

### *90. К финишу прыжками*

Двумя линиями обозначается участок длиной 15 м и шириной 8 м. Играют по пять человек. По сигналу участники прыгают на правой (левой) ноге от одной линии до другой. После каждого преодоления дистанции последний выбывает, четверо оставшихся спокойно возвращаются к линии старта. В это время соревнуется вторая четверка. Те, кто вернулся на старт, снова прыгают вперед, снова последний выбывает и т. д. Таким образом в двух четверках вскоре определяются победители. После этого в игру вступают две новые четверки. Между победителями можно разыграть финал.

Игру можно провести отдельно среди мальчиков и девочек.

### **Игры с метаниями на дальность и в цель**

Ниже описаны три игры с метаниями для учеников VII—VIII классов. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу и ручному мячу, рекомендуемые программой (и дополнительный материал), приводятся в специальном разделе.

### *91. Двумя мячами через сетку*

Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч и по свистку судьи перебрасывает его через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свис-

ток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды, снова (по сигналу) начинается их переброска.

Игра заканчивается, когда одна из команд наберет десять очков. Игроки могут меняться сторонами площадки и повторить игру.

Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч пролетел под сеткой или сразу попал за границу площадки противника, оба мяча оказались одновременно на стороне противника.

Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко.

Когда игра освоена, командам можно дать по два мяча, которые одновременно вводятся в игру. Тогда команда, проигрывающая, на половине которой оказались одновременно три мяча. В помощь судье выделяется счетчик очков.

## 92. Шагай вперед!

Играют две команды на большой площадке (длиной не менее 40 м). В 20—30 м от средней линии на каждой половине площадки проводятся коновые (лицевые) линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5—10 м от средней линии. Один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч в направлении коновой линии команды противника. 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 коновую линию противника. Она и становится победительницей.

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

### 93. Лапта с препятствиями

Играют две команды. Одна располагается в городе, другая — в поле. В поле обозначаются три круга диаметром 1 м в 3—5 м один от другого (рис. 29). Игроки команды города в порядке очереди отбивают мяч лаптой и бегут в первый, затем второй и третий круг, стараясь вернуться в город неосаленными. На пути из третьего круга они преодолевают два препятствия: ров шириной 1,5 м и забор высотой 60—70 см. Если игрок, отбив мяч без остановок, пробежит через все круги, преодолеет оба препятствия и вернется неосаленным в город, команде начисляют четыре очка. Если пробежка выполняется после удара второго или третьего очередного игрока, команда получает только одно очко.

Игроки поля ловят мяч и стараются осалить бегущих, пока те находятся вне города или вне круга.

Если кому-то удастся осалить соперника, команды меняются местами. Игра продолжается 15—20 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Судья следит, чтобы каждый перебегающий побывал в трех кругах и преодолел оба препятствия. Нельзя отбивать мяч лаптой в сторону или назад. Игрока, находящегося в круге, салить нельзя.

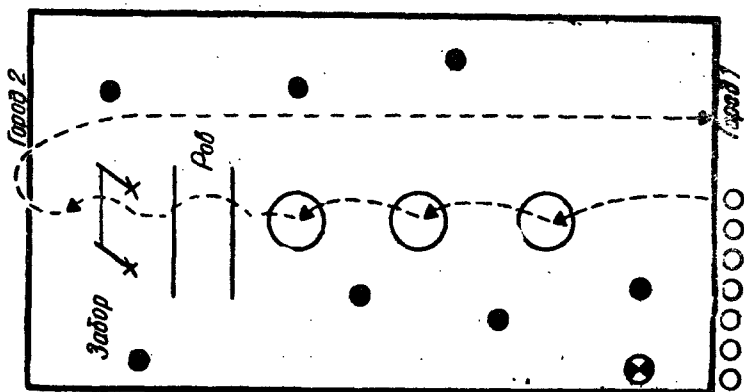


Рис. 29

**Игры, подготовительные к баскетболу**

Школьная практика подтверждает, что при изучении баскетбола, как и других подвижных игр, не следует торопиться с двусторонней игрой. Нужно чаще предлагать ученикам игровую форму выполнения упражнения с мячом, различные подвижные игры. Постепенно усложняя игры, в них вносят элемент противоборства, приучают занимающихся к самостоятельному выбору решений. Подобные игры не только закрепляют нужный навык, но и совершенствуют его в условиях, приближенных к соревнованию.

Игры, подготовительные к баскетболу, предлагаются программой, начиная с III класса. Освоение баскетбола с применением подвижных игр продолжается до VIII класса. Поскольку для разных классов предлагаются для повторения наряду с новыми игры уже пройденные, практический материал излагается безотносительно к тому или иному классу, в порядке усложнения действий с мячом.

В данном пособии уже описан ряд игр с мячом, которые содействуют овладению навыками передачи и ловли мяча: «Мяч соседу» (11), «Мяч среднему» (12), «Гонки мяча» (13, 14), «Подвижная цель» (47), «Охотники и утки» (48), «Защищай товарища» (71), «Перестрелка» (72), «Ловкие и меткие» (73), «Шагай вперед!» (92).

Программой рекомендован большой практический материал, но он дополнен группой игр, проверенных практикой применения их в школе. Материал расположен в соответствии с усложняющимися задачами: вначале описываются более простые игры, содействующие освоению элементов техники владения мячом (94—101), затем излагается игровой материал для закрепления навыков более активной борьбы за мяч с противодействиями со стороны противника (102—106). Игры с тактическими действиями и использованием значительного технического арсенала описываются в конце раздела (107—113).

Важно помнить, что для успешной работы со школьниками по баскетболу необходимо не эпизодическое ис-

пользование игр, а система применения специально подобранного игрового материала для решения задач физической, технической и тактической подготовки учащихся.

#### *94. Передал — садись!*

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

По сигналу учителя игроки в кругах передают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же принимает положение упора присев. Стоящий в кругу перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

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

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

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

#### *95. Не давай мяча водящему*

Все играющие, кроме двух-трех водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой бас-

кетбольный мяч. Задача водящих, находящихся в круге, коснуться мяча рукой. На место водящего, который осалил мяч, идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу.

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

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

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

## 96. Бросай — беги!

Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками три-четыре шага. Играющие в одной шеренге рассчитываются на первый-второй, а в другой на второй-первый. Первые номера — одна команда, вторые номера — другая команда. Крайние в шеренгах игроки имеют по мячу.

Цель игры — как можно быстрее закончить переброску мячей с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали, Рис. 30).

По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и перебегают на его место и т. д. Когда мяч попадет к крайним игрокам, они, ведя его, обегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся в своих кругах.

При потере мяча игрок должен поднять его, вернуться на место потери и лишь затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченного на игру.

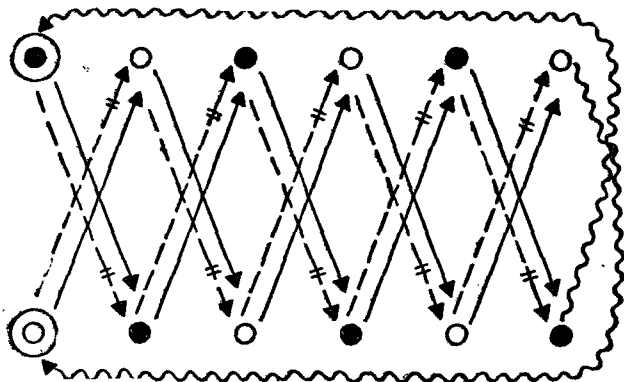


Рис. 30

### 97. Обгони мяч!

Все играющие стоят по кругу (лицом к его центру). У одного из игроков мяч, а сзади него (за кругом) стоит водящий.

По сигналу учителя дети быстро передают мяч по кругу. Мяч должен побывать в руках у каждого игрока. Водящий бежит по кругу в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадет игроку, который начал передачу. Если это ему удастся, выделяется новый водящий — и игра продолжается, если нет, то попытка повторяется, но мяч передается в противоположную сторону. Чем подготовленнее ученики, тем больше расстояние между ними в круге.

### 98. День и ночь с мячами

Играющие строятся двумя шеренгами поперек зала (площадки) спиной друг к другу, как в известной игре с похожим названием (32). В руках у играющих баскетбольные мячи.

Названная учителем команда (например, «Ночь») убегает за линию своего дома, выполняя ведение мяча. Команда «День» устремляется вдогонку, также ведя мяч. Свободной рукой игрок старается осалить впередибегущего до черты. Затем все возвращаются к средней линии (встают в 2 м друг перед другом), и подсчитыва-

ется число пойманных. После этого игроки снова поворачиваются друг к другу спиной — и игра продолжается, как описано на с. 54—55. Так же подводится и итог игры.

Правила заключаются в следующем: игрок, выронивший мяч, который покатился по площадке, считается осаленным. Если игрок убежал за черту своего дома, преследование прекращается.

### *99. Салка и мяч*

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

### *100. С двумя мячами навстречу*

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

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

### *101. Эстафета с ведением и бросками*

Участвуют две команды, которые лучше расположить лицом не к одному, а к противоположным щитам. При

этом игроки стоят в дальних правых углах, повернувшись к своему щиту.

У первых игроков в руках баскетбольные мячи. Можно провести три варианта игры.

1. Игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту ударами о землю и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после попадания в корзину, игрок продвигается с ним (ведя ударами о землю) к средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда, закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек.

2. Игрок, стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине независимо от результата. Затем, овладев мячом, он выполняет длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется одно очко, а за быстроту окончания игры еще два очка.

3. Игрок, стоящий первым, добегает с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем независимо от попадания он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. За попадание начисляется одно очко, за быстрое окончание игры — два очка.

## *102. Старт за мячом*

Играющие стоят на лицевой линии под щитом. С правой стороны от руководителя — пять игроков одной команды, слева — пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой (на 8—10 м). В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачной команде засчитывается два очка. Если игрок овладел мячом, но не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделав-

ший это приносит своей команде одно очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара.

Можно назвать две цифры (если много играющих). Тогда в борьбу за мяч вступают четыре игрока, овладевают им и разыгрывают до попадания в корзину.

Можно проводить игру без броска в корзину. Тогда первый, достигший мяча должен передать его в свою команду. Если он это сделает, то приносит команде два очка. Если же противник перехватит мяч и также бросит своей команде, то игрок, первым овладевший мячом, приносит команде лишь одно очко.

### 103. Пройди защитника

На площадке проводят две поперечные линии, которые могут быть продолжением линии штрафного броска. За одной из линий стоит команда нападающих (у первого игрока в руках мяч). За второй линией (на другой стороне площадки) располагаются защитники (рис. 31).

Головной игрок команды защитников выходит в центр площадки. По сигналу учителя первый нападающий выбегает с мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается пройти защитника и ударить мячом об пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей по воздуху возвращает мяч второму игроку своей команды (игроки имеют условные номера).

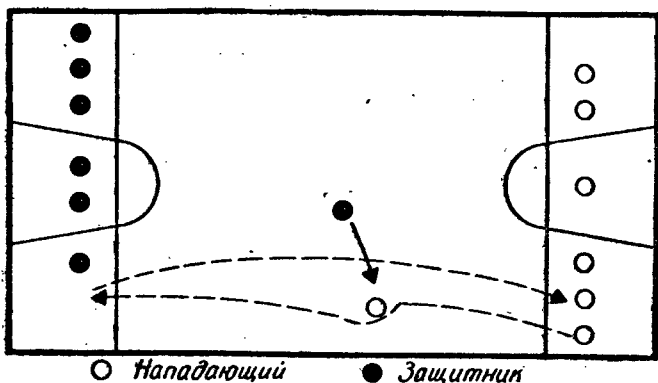


Рис. 31

В это время уходит с поля первый защитник, а на встречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д.

Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями — и игра повторяется.

За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде одно очко. При перехвате мяча защитником одно очко получает другая команда.

В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам, выбивание мяча из рук) виновник нарушения делает три шага назад, после чего единоборство возобновляется.

#### 104. Наперегонки с мячом

Игроки строятся в шеренги в двух шагах от боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая — справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага (рис. 32).

Учитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игрокам своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей ко-

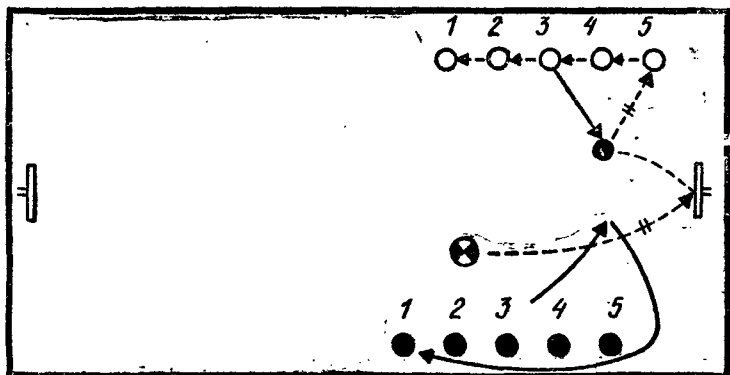


Рис. 32

лонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то одно очко начисляется его команде. Другая команда также получает одно очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же к финишу первым «пришел» мяч, то команде, овладевшей мячом, засчитывается два очка.

Затем руководитель вызывает другие номера — и борьба продолжается. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места. Побеждает команда, набравшая после участия в поединках всех игроков большее количество очков.

### 105. Борьба за отскок

Для большей плотности урока игра может проходить одновременно на двух сторонах площадки. Схема игры показана на рис. 33.

Учитель выбирает себе двух помощников (нейтральных), которые с мячом в руках встают на линиях штрафного броска. Остальные играющие распределяются по двум командам, но в игре участвуют в порядке очереди.

В одном шаге от середины площадки с каждой стороны прочерчивают по два круга. В каждый из них вста-

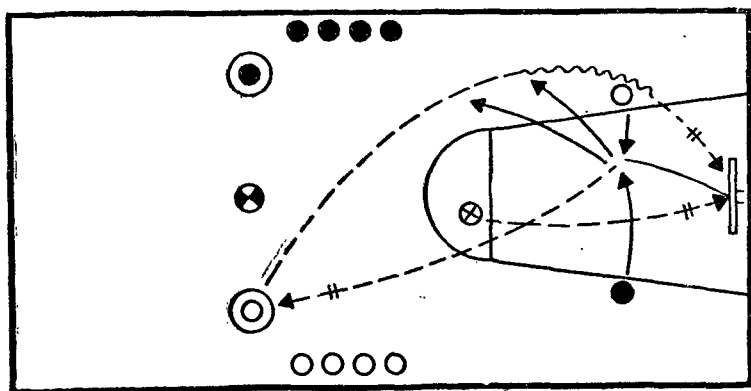


Рис. 33

ет игрок от разных команд. Два игрока занимают место непосредственно у щита около второго «усика».

Нейтральный игрок бросает мяч в щит. Задача игроков у щита — овладеть отскочившим мячом и передать его свободному игроку в поле. Тот, не выходя из круга, ловит мяч, а затем вновь передает тому игроку, который сделал передачу. Последний должен после ведения бросить мяч в корзину.

При успешном проведении комбинации команда получает два очка. Если удалось лишь подобрать мяч и совершить передачи (мяч в корзину не заброшен), команде начисляется одно очко. За перехват мяча (до броска по корзине) противоположная команда также получает одно очко. После этой короткой комбинации происходит смена игроков. Те, кто находился в кругах, идут под корзину, на их место встают новые игроки.

Соревнование заканчивается, когда все игроки побывают в роли активных (под корзиной) и пассивных (в круге) участников игры.

Для обострения игры после овладения мячом от щита и обмена передачей с игроком в круге можно подключать к активной борьбе и игроков, которые выбегают из круга. Начинается игра в одну корзину (2×2) до точного попадания (два очка). В баланс команде идет одно очко, полученное за овладение мячом после отскока.

### *106. Салки с заслоном*

Эта игра приучает к тактическому мышлению. Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегущих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

Приучают правильно передвигаться по площадке и «Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые бегут по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом, повернувшись спиной к тому щиту, на

половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

### 07. Круговой обстрел

В круг диаметром 8—10 м входят десять человек (по пять игроков от каждой команды). Игроки имеют различную по цвету форму. Еще десять человек, также представляющие разные команды, становятся с внешней стороны круга через одного. Их также можно отличить по цвету формы (шапочек). От круга на равном расстоянии, словно лучи солнца, проводятся двухметровые линии. Они обозначают зону каждого игрока, стоящего за кругом (рис. 34).

По жребию мяч передается одной из команд. Ее игроки могут перебрасываться им с любым своим игроком как в круге, так и за его пределами. Улучив момент, стоящие за кругом стараются попасть мячом в соперника, находящегося в круге. Если последнему удалось поймать мяч с воздуха или после отскока от игроков или земли, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. Если же после попадания в цель мяч отскочил к любому игроку метавшей команды, осаленный игрок выходит из круга и покидает площадку.

Игра заканчивается, когда в середине круга не останется ни одного игрока какой-либо команды. После это-

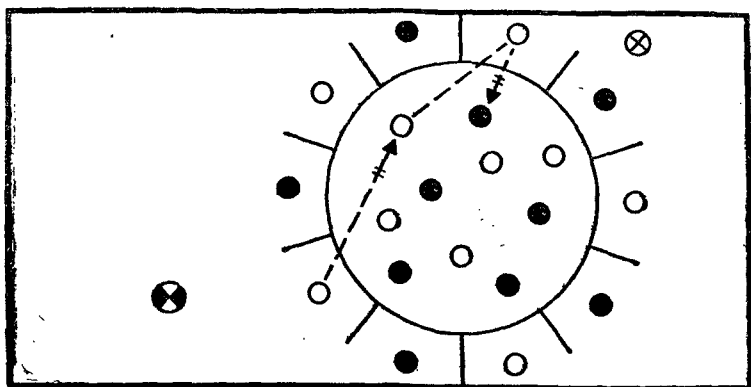


Рис. 34

го игра повторяется, причем игроки меняются ролями: действовавшие за пределами круга входят в круг, а игроки из круга занимают места за его пределами.

В результате двух партий определяется победитель. Если команды выиграли по одной партии, то победа остается на стороне команды, выбившей игроков противника за меньшее время. Правилами запрещается игрокам за кругом бежать за мячом в зону соседа.

### *108. Залетный мяч*

На площадке (или в зале) чертят два круга — один в другом диаметром 18 и 9 м (или 12 и 6 м). В центре малого круга ставят переносную баскетбольную корзину. Играют две команды по шести-восемь человек. Играющие произвольно размещаются по окружности большого круга (за линией). Учитель дает баскетбольный мяч одному из игроков. По сигналу играющие передают мяч друг другу и стараются, не переступая линию малого круга, забросить его в кольцо.

Игрок, забросивший мяч, получает для своей команды два очка. Противник вводит мяч в игру из-за линии большого круга после принятия всеми игроками первоначального исходного положения. Команда, набравшая больше очков за 10—15 мин, выигрывает.

Играющим разрешается свободно перемещаться в обоих кругах, а мяч в корзину можно бросать только из большого круга. Нельзя бегать с мячом в руках, вырывать мяч из рук противника, задевать стойку с корзиной. За нарушение правил команда наказывается штрафным броском из-за черты большого круга. Меткий бросок приносит одно очко. Мяч передается наказанной команде, которая вводит его в игру из-за черты большого круга.

### *109. Мяч в центр*

Площадка делится центральной линией на две половины. На каждой половине, ближе к лицевым линиям, обозначаются центральные круги диаметром 1 м. В них находятся капитаны. На каждой противоположной стороне произвольно размещаются по три перехватчика, а остальные играющие стоят вокруг своего капитана. В

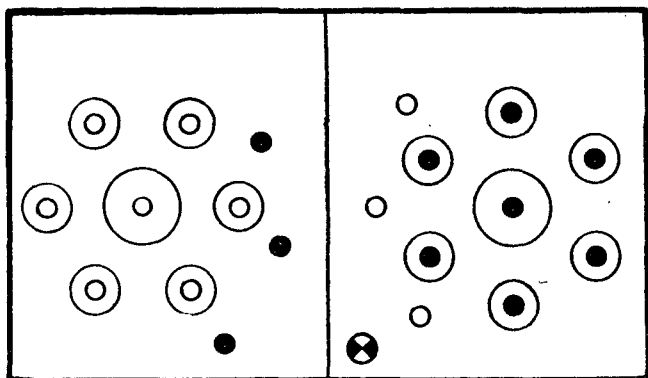


Рис. 35

малых кругах (диаметром 50 см), в 3 м один от другого (рис. 35). Учитель дает одному из перехватчиков мяч, тот по сигналу бросает его одному из своих подающих (игроку в малом круге), а подающие посылают мяч своему капитану. Перехватчики мешают этому: они стараются овладеть мячом и бросить его подающему. Если капитан поймает мяч, команде засчитывается одно очко. Подающие по часовой стрелке переходят в другой кружок. Последний кружок занимает один из перехватчиков, а капитан переходит на его место. Очередной подающий становится капитаном.

Продолжительность игры 15—20 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

В ходе игры правилами запрещается капитанам и подающим выходить из своих кружков. Перехватчики играют по правилам баскетбола. Им запрещается входить в кружки и толкать капитанов и подающих.

### 110. Мяч ловцу (капитану)

Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются овладеть мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая

опоясывает его круг (ширина 70—100 см). В эту зону не разрешается заходить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде одно очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

### *111. Охраняй капитана*

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, три-четыре нападающих и такое же количество защитников. Площадка делится средней линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим.

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

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

### *112. Нападают пятерки*

На баскетбольной площадке играют три команды. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пя-

терки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не оставаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка после потери мяча строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка после овладения мячом начинает нападение на первую пятерку и т. д.

После заброшенного мяча пятерка получает одно очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. В игре соблюдаются правила баскетбола.

После 15—20 мин игры определяется победитель — пятерка, набравшая больше очков.

### 113. Мини-баскетбол

В основе мини-баскетбола лежит современный баскетбол, приспособленный для детей 8—11 (8—9 лет первая группа; 10—11 лет вторая). Матчи по мини-баскетболу проводятся между двумя командами по пяти игроков (помимо пяти запасных, которые могут быть в каждой команде). Цель каждой команды — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

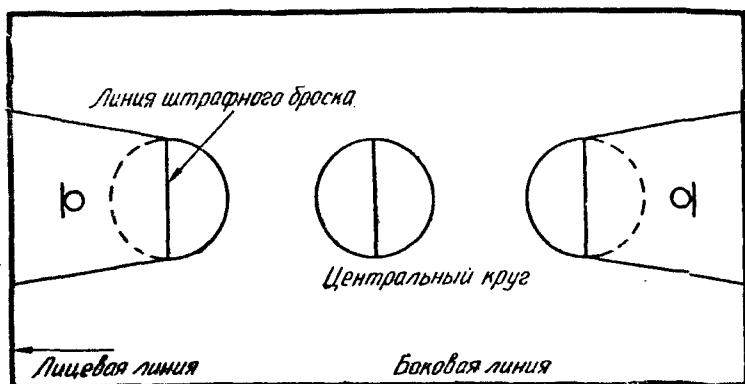


Рис. 36

Площадка для игры в баскетбол (рис. 36) представляет собой прямоугольник длиной 26 м и шириной 14 м. Нижний край щита находится на высоте 2 м 35 см от уровня площадки. Ширина щита 120 см, высота 90 см. Высота кольца от пола 2 м 60 см, диаметр 45 см. Игроки одной команды должны иметь одинаковую форму с номерами на спине и груди. При условии соблюдения указанной пропорции разметки допускаются наименьшие размеры площадки.

Игра состоит из двух двадцатиминутных таймов, между которыми дается десятиминутный перерыв. Каждый тайм делится на два десятиминутных периода с обязательным перерывом в 2 мин. Каждый игрок команды должен участвовать в игре минимум в течение одного десятиминутного периода.

При попадании мяча в корзину с игры команде начисляется два очка, если мяч заброшен со штрафного броска — одно очко.

Правила игры существенно не отличаются от тех, что приняты в баскетболе для взрослых. Запрещается ударять по мячу кулаком или ногой, делать с мячом более двух шагов, отрывать ногу от пола во время поворотов, вести мяч двумя руками, возобновлять ведение, после того как мяч был задержан одной или двумя руками (двойное ведение). Нельзя находиться более 3 с в трехсекундной зоне, когда мячом владеет команда этого игрока. Команда, владеющая мячом, обязана в течение 30 с произвести бросок в корзину. Мяч должен быть введен в игру в течение 15 с, если вышел за границы площадки или после попадания в кольцо (время отсчитывается после получения мяча от судьи).

За указанные выше нарушения команда теряет мяч. Он выбрасывается из-за боковой линии в месте, указанном судьей.

За нарушения, совершаемые игроком при соприкосновении с противником, засчитывается персональная ошибка. Игрок, совершивший пять персональных ошибок, исключается из игры до ее конца.

При простой (неумышленной) персональной ошибке мяч вбрасывается из-за боковой линии вблизи места нарушения. Если нарушение носит умышленный характер, судья предоставляет право потерпевшему выполнить два штрафных броска. Штрафные броски не наз-

начаются, если в момент нарушения игрок атаковал корзину и забросил мяч (персональная ошибка засчитывается). За явную грубость игрок может быть удален с поля до конца игры с правом замены.

Важно следить за выполнением условий штрафного броска, который игрок должен выполнить в течение 5 с после получения мяча от судьи. Выполняющий бросок не имеет права выходить вперед, пока мяч не коснулся щита или кольца. Игроки, расположившиеся вдоль трапеции штрафного броска (ближайшие к щиту места с обеих сторон занимают игроки защищающейся команды), не имеют права входить в область штрафного броска, пока мяч не коснется щита или кольца.

Судейство в мини-баскетболе ведут, как правило, судья на поле, судья-секретарь (ведущий счет игры, регистрирующий игроков, забросивших мячи, и замены игроков) и судья-секундометрист, который контролирует время игры и оповещает судью об окончании времени каждого периода.

Организуя мини-баскетбол в школе, можно уменьшать не только общепринятые размеры площадки, но и размеры щитов и высоту корзин от пола, что поможет детям без усилий приобрести правильные технические навыки. Поскольку в мини-баскетболе необязательна победа одной из команд, игра может закончиться вничью.

Судья может быть снисходительным к нарушениям, которые не влияют на дальнейший ход игры и не ставят нарушителя в выгодное положение. Правило 3 с, к примеру, может быть засчитано лишь при наличии очень высокого игрока и умышленного нахождения в трехсекундной зоне в ожидании мяча. Это относится и к правилу 30 с.

### **Игры, подготовительные к ручному мячу**

Ручной мяч (гандбол) рекомендуется программой для школьников с IV по X класс. С успехом проходят всесоюзные соревнования по ручному мячу среди мальчиков и девочек 13—14 лет на приз клуба «Стремительный мяч», а также соревнования для школьников 11—12 лет по мини-гандболу.

По направленности и характеру двигательных действий ручной мяч близок к баскетболу. Манера передвижения по площадке, остановки после бега, обманные движения, передача и ловля мяча на скоростях справедливо позволяют считать, что для овладения навыками ручного мяча полезны многие игры, рекомендованные юным баскетболистам. В играх, подготовительных к ручному мячу, баскетбольный мяч заменяется мячом меньшего веса и размера, но сюжеты многих игр, требующих соответствующей физической подготовки, ориентировки и умелого обращения с мячом, могут остаться без изменений. Это такие игры, как «Подвижная цель» (47), «Встречная эстафета» (вариант с мячом, 64), «Защищай товарища» (71), «Не давай мяча водящему» (95), «С двумя мячами навстречу» (100), «Пройди защитника» (103), «Салки с заслоном» (106), «Мяч ловцу» (110) и др. Большинство из них рекомендуется также юным баскетболистам.

Учитель может видоизменять некоторые игры, включая в них элементы, специфичные для ручного мяча, например: ловлю и передачу мяча одной рукой, броски мяча по горизонтальной цели, выполнение приемов блокировки, приемы игры вратаря и др.

Ниже приводится несколько примерных игр, которые можно использовать для закрепления приемов игры в ручной мяч.

#### *114. Слушай сигнал!*

Учитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время движения по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег, два свистка — прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед, три свистка — продвижение спиной вперед и т. д.

Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные (руки в стороны, одна рука вверх, присед и т. п.). Тот, кто ошибется дважды, выбывает из игры.

#### *115. Защита укрепления*

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед носками стоящих чертят круг, в цент-

ре которого ставят укрепление — три гимнастических палки, связанных наверху.

В середину круга идет защитник укрепления (вратарь), а стоящим по кругу дается мяч.

По сигналу учителя играющие могут перебрасывать мяч между собой и метать в укрепление, чтобы повалить его на землю. Вратарь закрывает треножник своим телом, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, идет на место защитника, а бывший защитник становится на его место. Играют установленное время. Отмечаются самый меткий игрок и самый ловкий вратарь.

Правила запрещают метаемым мяч заходить за черту, а вратарю держать укрепление руками. Если укрепление только сдвинуто, но не падает, защитник продолжает охранять его. Защитник, задевший и поваливший укрепление, сменяется тем игроком, у которого в этот момент мяч находится в руках.

Вместо трех скрепленных веревочкой палок можно поставить в центре круга звездочкой пять-шесть булав. Вратарь охраняет булавы, а все играющие, не заходя за черту круга, пытаются сбить их мячом. Защитнику дается право ставить сбитую булаву на место, если это не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего смеияют.

### *116. Эстафета с ведением и бросками*

Команды выстраиваются за стартовыми линиями перед щитом-воротами, разделенными на квадраты (с цифрой 6 — средняя часть щита, 9 — крайние части). По сигналу первые номера выбегают вперед и, не заступая за черту, проведенную в 6 м от щита, с хода метают мяч в щит. Задача метавшего: мяч, отскочивший от щита или стены, поднять и передать выбегающему вперед второму номеру команды. Тот также с хода старается точнее поразить цель, то есть попасть в девятку или шестерку.

Игра заканчивается, когда каждый сделает по одному броску и начинавший игру получит мяч в руки. Подсчитывается сумма очков, набранная каждой командой.

Во втором варианте игроки команды метают мяч

по очереди в приведенном выше порядке, а другая команда каждый раз выставляет к щиту нового вратаря. Если вратарь отбил мяч, нападающая команда не получает очков. Они не присуждаются команде и в случае промаха игрока, не попавшего в щит, или заступа игрока за линию броска. Наибольшая сумма набранных очков определяет победителя.

### 117. Нападай и защищайся

Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны (рис. 37). Одна команда занимает правую крайнюю зону, другая — левую. Средняя зона остается свободной. В нее входят и разыгрывают между собой мяч два капитана, стараясь отбить его своей команде. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне. Задача владеющих мячом — бросить его в стену за спиной противника так, чтобы он коснулся стены не выше 1,7—1,8 м. Чтобы лучше фиксировать точность броска, можно натянуть вдоль стены тесьму или сделать отметку мелом.

В ходе игры часть защищающейся команды (два-три человека) создает противнику помехи для точного броска, находясь в передней части своей зоны. Остальные (три—пять человек) прижимаются в момент атаки

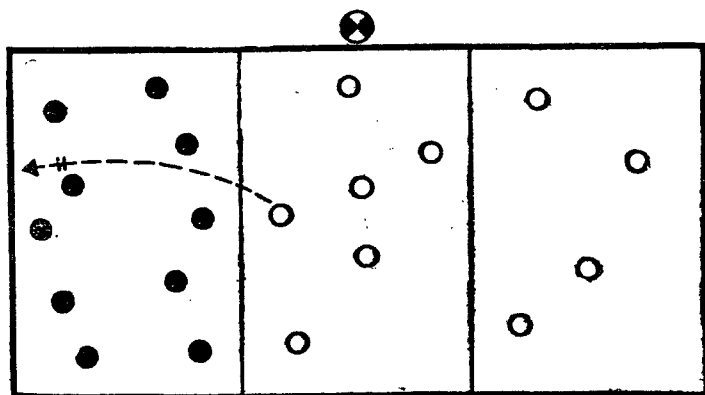


Рис. 37

ближе к стенам, занимают среднюю позицию, чтобы перехватить мяч.

При попадании в стену ниже отметки нападающие зарабатывают одно очко, а мяч остается у пострадавшей команды, которая начинает развивать атаку, занимая среднюю зону. Потерявшие мяч отходят в свою зону на оборонительные позиции.

То же происходит и в том случае, если противник перехватил или отбил мяч. Мяч, отскочивший от защищающегося на сторону противника, остается у него, и атака продолжается.

Игра длится 15—20 мин. Побеждают игроки, лучше защищающиеся и нападающие, — они набирают за это время больше очков.

За нарушение правил: игрок заступил за черту, мяч ударился в стену выше отметки — мяч передается противнику.

### *118. Только своему*

К противоположным стенам зала (вертикально) вплотную ставятся по три мата, перед которыми очерчивается полукруг. Его дальняя точка находится от матов в 3 м. Это нейтральная зона, куда игроки обеих команд заступать не имеют права.

Мяч вводится в игру в центре площадки, и команда, овладевшая мячом, старается разыграть его, приблизиться к цели (матам) и попасть в нее. Сложность, однако, заключается в том, что, ведя наступление, игрок передает мяч не любому партнеру, а лишь имеющему номер, соседний с номером игрока, владеющего мячом. Например, третий номер играет только со вторым или четвертым, первый — со вторым или последним по счету игроком своей команды. Игроков в каждой команде может быть шесть — восемь человек.

Если мяч перехвачен, игра продолжается, но перехвативший может взаимодействовать тоже только с игроками под определенными номерами. При ошибке мяч передается противоположной команде. В ходе игры участники стремятся освободиться от персональной опеки и выйти к игроку, от которого должна последовать передача.

Игра заканчивается в пользу команды, набравшей больше очков. В ходе игры соблюдаются основные правила, принятые в ручном мяче. За грубость можно назначить пяти- или шестиметровый бросок. Защищать ворота выделяется один из игроков..

### *119. Борьба за мяч*

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

### *120. Ручной мяч*

Игра проводится как в зале, так и на открытых площадках. Принятые размеры поля 20×40 м, однако в условиях школы его можно уменьшить, сохранив общепринятую разметку (рис. 38). Ворота в зале (2×3 м) можно заменить специально сделанным щитом, на который нанесены цветные квадраты, обозначающие наиболее уязвимые места.

В игре участвуют две команды, состоящие из шести полевых игроков (защитников и нападающих) и одного вратаря. Мяч меньше волейбольного и имеет вес 350—400 г. Для начинающих можно использовать более легкий, резиновый мяч. Для участия в соревнованиях

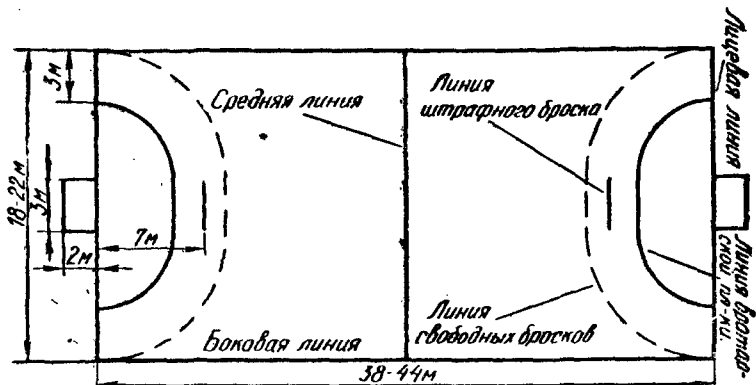


Рис. 38

команды должны иметь форму разного цвета с эмблемой и номерами на майках и трусах.

В процессе двусторонней игры каждая команда стремится забросить мяч в ворота соперника. Техника нападения состоит из ловли и передач мяча и бросков по воротам, не заходя за полукруглую шестиметровую линию. Техника защиты заключается в умении перехватить мяч, без нарушения правил блокировать нападающего, выбивать у него мяч. Вратарь может задерживать мяч руками и ногами, вбрасывать мяч в игру.

Все действия с мячом допускаются только руками. Продолжительность игры для взрослых 60 мин (мужчины) и 40 мин (женщины) с перерывом между таймами 10 мин. В детских соревнованиях играют три тайма: девочки 10+10+15 мин, мальчики 15+15+20 мин. После первого тайма дается минутный перерыв, после второго команды отдыхают 10 мин. Замены в первом и втором таймах не разрешаются (в официальных соревнованиях школьников), за исключением случаев, когда кто-либо из игроков получит травму. За грубость игрок может быть удален с поля.

В ходе игры за нарушения правил владения мяча (бег с мячом в руках), неверную блокировку, потерю мяча, вышедшего за пределы поля, мяч отдается команде противника для вбрасывания из-за боковой линии.

В каждом тайме учитель (тренер) может взять минутный перерыв. Если в это время кто-либо из игроков

отбывал двух- или пятиминутный штраф, назначенный за умышленную грубость, то тайм-аут на времени штрафованных не отражается.

При проведении соревнований между классами или школами («Стремительный мяч») за выигрыш команда получает два очка, за ничью — одно очко, за поражение — нуль очков.

### **Игры на лыжах**

Подвижные игры на лыжах включаются в уроки лыжной подготовки, начиная с III по VIII класс. Они содействуют освоению и закреплению навыков передвижения на лыжах, что важно в связи с прикладностью лыжного спорта, введением его в программу Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. Проводимые на гладкой и пересеченной местности игры на лыжах не только совершенствуют специальную подготовку в этом виде спорта, но и содействуют оздоровлению и воспитанию детей.

Проведение игр в условиях зимы предъявляет дополнительные требования, касающиеся четкой организации урока. Это связано с контролем за состоянием инвентаря, одеждой детей, предотвращением возможности обморожения, предварительным выбором и подготовкой места для урока и для игры.

Учитель должен кратко рассказать об играх на морозном воздухе, предварительно ознакомить детей с более сложными из них, свести до минимума простои во время самих игр, постоянно контролировать численность класса на лыжне при проведении сюжетных игр и эстафет на местности.

Программой предусмотрено усложнение игрового материала от класса к классу, использование уже знакомых сюжетов. Приводится также описание нескольких игр на площадке (поляне) и на пересеченной местности (№ 125, 129, 133, 134, 135), рассчитанных на начинающих и уже подготовленных лыжников.

#### *121. Снежком по мячу*

Играющие (на лыжах) делятся на две команды и становятся в шеренги лицом друг к другу. Расстояние

между шеренгами 10—12 м. Посередине на бугорке, сделанном из снега, лежит волейбольный мяч. Каждый делает снежок и готовится к броску. По сигналу учителя метают в мяч (по очереди) игроки одной из команд, затем метание производит другая команда. За каждый сбитый игроком мяч команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Можно метать в два установленных мяча. Можно условиться, что игрок, попавший в мяч, имеет право на повторный бросок. Допускается и такой вариант: снежки в мяч метают группами по два-три-четыре человека.

### *122. Кто дальше?*

Все играющие делятся на три-четыре команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок.

По сигналу учителя первые номера в колоннах делают на лыжах три-четыре шага до отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т. д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т. д.

Выигрывает команда, которая наберет меньше очков.

Можно условиться, что разбег производится с палками, а скольжение без палок. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут брать старт с того места, где закончили скольжение первые, и т. д.

### *123. Быстрый лыжник*

Игроки выстраиваются шеренгой на лыжах без палок. На расстоянии 40—50 м от старта флажками обозначена линия финиша.

По сигналу учителя все бегут на лыжах к финишной линии. Выявляются участники, занявшие первые три места. Затем бег проводится в обратном направлении, и в нем участвуют все, кроме призеров. Между шестеркой лучших можно провести финальный забег. В смешанных классах проводят общий старт отдельно для девочек и мальчиков.

Можно проводить бег с палками, на одной лыже (отталкиваясь другой ногой), а также бег с поворотом и возвращением назад.

#### *124. Пустое место (на лыжах)*

По содержанию игра напоминает игру с таким же названием, рекомендуемую для II классов. Однако все играющие не стоят на месте, а движутся на лыжах друг за другом по замкнутому кругу. Дистанция между игроками 1,5—2 м. Водящий на лыжах за кругом идет в противоположную сторону. По своему усмотрению он неожиданно подает команду «Стой!» и после этого своей лыжной палкой дотрагивается до палки одного из игроков, продолжая потом быстро двигаться по кругу.

Когда по сигналу «Стой!» все остановились, игрок, до чьей палки дотронулся водящий, быстро бежит по кругу, но в обратном от водящего направлении. Каждый из них стремится занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим — и игра продолжается. Одним из вариантов игры может быть бег на лыжах без палок или с одной палкой.

#### *125. Завладей палкой*

Игру лучше проводить в разных местах с мальчиками и девочками, что обеспечит большую ее плотность. Соревнуются две команды по восемь-десять человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от учителя, другая — слева. Лыжные палки все участники игры втыкают в снег позади себя.

Учитель берет одну из палок и кидает ее, словно копьё, вперед. Палка, пролетев 15—20 м, падает и втыкается в снег. В это время учитель (или его помощник) называет любой номер, например «5».

Игроки обеих команд, имеющие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, получает для своей команды одно очко. Игроки стороной возвращаются на свои места, а руководитель берет вторую палку

и снова бросает ее вперед, вызывая новый номер, и т. д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

При одновременном проведении игры на просторной поляне со смешанным классом мальчиков и девочек можно расположить шеренгами спиной друг к другу (в двух-трех шагах) и метать палку в противоположные стороны.

### *126. Лыжники, на места!*

Эта игра в программе для учеников III класса значится под названием «За мной!». Все играющие медленно продвигаются на лыжах по замкнутому кругу друг за другом. Учитель находится вне круга и передвигается на лыжах без палок. Подъезжая к любому из играющих, он говорит: «За мной!», после чего приглашенный втыкает в снег лыжные палки и следует за учителем. Так учитель собирает многих или всех, уводит их в сторону от круга, где остались лыжные палки, и неожиданно подает команду: «Лыжники, на места!»

Играющие вместе с учителем стремятся скорее вернуться в круг и занять места у любых палок. Игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Он выполняет ту же роль, что и учитель в начале игры.

### *127. Эстафета без палок*

Игроки делятся на две-три команды. Четные и нечетные номера каждой команды встают друг против друга на расстоянии 60—80 м. Перед встречными колоннами флажками отмечают линии старта. По сигналу учителя «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. Выигры-

вает команда, выполнившая задание быстрее и без нарушений правил (преждевременный выход игрока вперед).

Игру можно проводить и с одной парой палок на команду. Тогда прибежавший к противоположной колонне с палками передает их стоящему впереди игроку, после чего тот устремляется к колонне, стоящей напротив, и т. д.

### *128. Гонка с форой*

Играющие делятся на две команды. В одну отбираются сильные лыжники, в другую — послабее. Число играющих в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя (200 м) и внутренняя (180 м). Более слабая команда выстраивается в одну колонну на малой лыжне, более сильная — на большой.

Обе команды медленно движутся по лыжне параллельно друг другу, а по команде учителя «Марш!» первые номера в колоннах бегут вперед один круг в полную силу и пристраняются сзади своей колонны. Прибежавший первым приносит команде одно очко. Затем по такому же сигналу (или свистку, отмашке флажка) в соревнование вступают вторые пары и т. д. Игра заканчивается, когда лыжники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах. Побеждает команда, набравшая больше очков: ее игроки большее число раз финишировали первыми.

### *129. Кто быстрее?*

Две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки (поляны). Игроки рассчитываются на первый-второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера — одна команда, вторые — другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к своим линиям финиша. Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию. После этого по общему сигналу можно дать задание командам поменяться местами на площад-

ке (за финишными линиями). Игроки бегут к средней линии, пересекают ее, стараясь не столкнуться, бегут дальше, стремясь быстрее пересечь отмеченную флажками линию. Условия присуждения победы такие же, как и в первом случае. Второй вариант лучше проводить без палок.

Можно проводить игру в несколько ином построении. Команды располагаются на расстоянии 4 м лицом друг к другу. По сигналу игроки поворачиваются кругом и бегут к своим финишным линиям.

### *130. Ускоренный ход*

Эта игра поможет школьникам после урока быстрее добраться до школы.

Лыжники строятся в две колонны и идут рядом. Дистанция между игроками — длина вытянутой палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Учитель занимает место сбоку. Он громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и как только последний лыжник поравняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны.

Через 1—2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию и немного успокоятся, учитель продолжает вызов номеров. Команды повторяют тот же маневр.

Чтобы игра проходила интересней, лучше вызывать игроков, идущих в передней части колонны. Номера за вызванными лыжниками сохраняются.

Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны учителем. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### *131. День и ночь (на лыжах)*

Ученики класса, разделившись на две колонны, равные по количеству игроков, выстраиваются на лыжах с палками в руках в две колонны по одному. Колонны стоят параллельно друг другу в 2 м от средней черты (обо-

значенной флажками). Дистанция между игроками — длина одной лыжи. Командам даются названия «День» и «Ночь». В 25 м от средней черты с каждой стороны площадки находятся города обеих команд. Они ограничиваются условными линиями (проведенными синькой, разведенной анилиновой краской или флажками) по углам площадки.

Как и в летнем варианте игры (32), учитель в любом порядке произносит названия команд.

Игроки названной команды делают поворот в сторону своего города и бегут за его линию. Игроки другой команды поворачиваются к убегающим и стараются их догнать, коснувшись палкой лыжи убегающего. Настягнутые останавливаются. Учитель подсчитывает число осаленных, после чего они присоединяются к своей команде. Затем обе команды вновь занимают свои места у средней черты. После нескольких перебежек игра заканчивается. Команда, сумевшая осалить больше игроков противоположной команды (за одинаковое количество перебежек), объявляется победительницей.

### *132. Салки маршем (на лыжах)*

Игра с аналогичным названием (58) рекомендуется школьникам IV—VI классов для проведения в зале. На лыжах игра проводится в таком же построении: участники (команды) стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу на лыжах (с палками, без палок). Командам даются названия, после чего учитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5—6 м, учитель дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город.

Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки лыжи впередибегущего игрока. Подсчитывается количество осаленных таким образом игроков, после чего команды вновь выстраиваются за линиями и наступает другая команда. Итог игры подводится после трех-четырех перебежек. Перевес получает команда, осалившая больше лыжников, чем ее соперник.

Можно провести пятнашки (описанные выше) с лен-

точками, которые закладываются сзади за воротник. Игра проводится без палок. Задача игроков, преследующих впереди бегущих, — выдернуть ленточку, пока игроки не пересекли линию своего дома. Последнее правило одинаково для всех вариантов игры.

### *133. Эстафета с подъемами и спусками на горках*

Лыжники выстраиваются колоннами у подножия горы на одной общей линии. Каждая колонна — отдельная команда.

По сигналу учителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном составе быстрее других окажется на горе. После этого можно провести состязание по спуску с горы на лыжах с командным зачетом. Для этого в 50—60 м от подножия флажками отмечается линия финиша. Спуск начинают одновременно первые игроки каждой команды. За ними следуют остальные, причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. Выигрывает команда, которая затратит на спуск меньше времени.

Если имеется только одно хорошее место для подъема и спуска с горки, то команды выполняют задание по очереди на время. В то время как одна из них штурмует горку, а затем спускается с нее, другие команды (одна-две) отрабатывают технику лыжного хода или элементы горнолыжной техники у подножия горки или на лыжне, проложенной по кругу.

На естественном пологом склоне длиной 30—40 м можно расставить флажки в 8—10 м один от другого и провести соревнование по спуску с горки с задачей поочередно объезжать флажки с разных сторон и последующим прямым подъемом (попеременным шагом) на стартовую площадку горки.

### *134. Малый биатлон*

Биатлон — вид спорта, где сочетаются бег на лыжах и стрельба по цели. В первом варианте стрельба заменя-

ется метанием снежков в цель. Изготавливают три небольших переносных щитка размером 50×50 см со стойкой высотой 1,5 м. Выбрав подходящий для игры участок, прокладывают вдоль него лыжню длиной приблизительно 600 м и отмечают на ее концах старт и финиш. Всю дистанцию делят на три одинаковых этапа. На каждом этапе в 7—10 м от лыжни устанавливают переносный щиток, возле которого выставляют по одному линейному судье с сигнальным флажком. Такой судья находится также и на финише. Команды должны отличаться одна от другой ленточками, прикрепленными к головному убору.

По общему сигналу первые номера в командах (их может быть от двух до четырех) одновременно берут старт. Достигнув конца первого этапа, они делают остановку, лепят снежки и бросают их в мишень. Тот, кому удалось попасть в щит, продолжает путь к следующему этапу, а второй номер его команды получает право покинуть старт. Если же игроку попасть в мишень не удалось, он метает снежок снова. То же самое происходит и на других промежуточных этапах. Всюду дальнейший путь для лыжника открывается лишь после того, как ему удалось поразить снежком мишень.

Каждый раз, когда выполнивший задание уходит с этапа, линейный судья взмахом флажка (одним, двумя, тремя) сигнализирует, какой команде открыт путь. Судья может иметь три небольших цветных флажка (по цвету ленточек играющих команд).

Выигрывает команда, которая раньше других соберется на финише.

Если при сыпучем снеге снежки лепить трудно, можно метать в цель заранее подготовленные тряпичные мячи, шишки, камешки. Можно условиться, что если игрок дважды не попал в цель, он должен пройти дополнительный участок пути (петлю) длиной 30 м, и только после этого путь открывается следующему игроку.

Можно провести между двумя-четырьмя командами более простую эстафету с продвижением на лыжах по прямой (30—40 м), метанием снежков в цель и возвращением обратно к своей колонне.

Для восьмиклассников интересно пройдет биатлон с духовой винтовкой за спиной и стрельбой по надувным шарам, которые обычно находятся в 15 м сбоку от трас-

сы. Участники делают по пяти выстрелов и возвращаются к своей команде, передавая винтовку следующему участнику биатлона. За каждый промах команде начисляется пять штрафных секунд. Выигрывает команда, уложившаяся в меньшее время.

### *135. Шведская эстафета*

Лыжная трасса делится на участки разной протяженности, например 600, 500, 400, 300 и 200 м (кольцо длиной 5 км). Учитель делит класс на две-три команды и расставляет участников по этапам согласно их силам. У каждого этапа находится помощник учителя (судья-контролер). Если участников много, то лыжники бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если в классе тридцать человек, из которых составляют три команды по десять человек, то на каждом этапе стоят по два участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эстафеты — второй игрок. Начинают «Шведскую эстафету» с преодоления дистанции большей протяженности, а заканчивают пробеганием 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.

### *136. Марш-бросок через лесок*

В игре-эстафете на местности участвуют две-три команды по десять-двенадцать человек. Перед началом игры учитель с помощниками (капитанами команд и посредниками-судьями) выбирает в лесу (в парке) два пункта, отстоящих друг от друга на 2—3 км. Дистанция может иметь форму петли.

Для того чтобы из одного пункта добраться до другого, нужно преодолеть на лыжах ряд естественных препятствий (например, пройти через небольшой лесок, перебраться через овраг, миновать ельник и т. п.).

Сущность марш-броска в том, что капитаны команд по своему усмотрению делят дистанцию на этапы и расставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом,

чтобы каждый проходил не более 200—300 м. Наиболее трудные участки дистанции (густой ельник, подъем в гору и т. п.) следует сокращать до 120—150 м. На них нужно ставить наиболее крепких и хорошо владеющих лыжами ребят. Если в игре участвуют девочки, нужно выбирать участки пути, соответствующие их силам.

Через 15 мин после того, как капитаны ушли расставлять игроков своей команды, судья дает сигнал и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. У каждого через плечо надета связанная кольцом эстафета-ленточка. Лыжники стараются быстро и умело пройти свой участок и поскорее передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

Выигрывает команда, которая сумела в наиболее короткий срок переправить эстафету от старта к финишу.

Победа в этой эстафете будет зависеть не только от того, насколько хорошо члены той или иной команды класса умеют ходить на лыжах и преодолевать препятствия, но также и от того, правильно ли капитаны команд расставили игроков на дистанции, умеют ли ребята распределять свои силы во время игры.

Следует условиться, что сразу же после игры все участники собираются в одном месте, где подводятся итоги.

### **Игры на воде**

Применение подвижных игр на воде в процессе уроков физкультуры преследует разные задачи. На начальном этапе обучения плаванию, цель которого состоит в освоении подготовительных упражнений в воде, программой для IV—VI классов предусматривается применение индивидуальных, парных и групповых игровых упражнений, а также подвижных игр на неглубоком месте. Они связаны с погружением в воду и продвижением по дну, выходом в воду и открыванием глаз в воде, скольжением по воде, прыгиванием в воду и нырянием.

Для закрепления навыков в плавании с теми, кто научился держаться на воде, программой рекомендуется проведение игр на более глубоком месте с использованием подсобных средств (досок, ласт) и без них.

При организации игр на воде, и особенно в условиях естественного водоема, необходимо обеспечить соответствующие меры безопасности.

Учителю важно помнить, что дети особенно быстро осваивают движения, копируя более опытных сверстников. Поэтому наряду с проведением отдельных занятий с неумеющими и умеющими держаться на воде полезно проводить и совместные занятия с детьми различной подготовленности. Играя вместе, подражая друг другу, дети быстрее осваиваются с водой, приобретают уверенность и желание научиться плавать.

Умелая организация уроков по плаванию с включением подвижных игр поможет подвести школьников к выполнению основной задачи — умению самостоятельно проплыть длину современного бассейна (50 м), то есть сдать одну из важных норм комплекса ГТО.

### **ИГРЫ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ**

Работа с детьми во внеучебное время может и должна быть связана с широким использованием подвижных игр. Они помогают решать образовательные задачи, совершенствуя изученные ранее двигательные действия, содействуют укреплению здоровья детей, позволяют интереснее и с большей пользой организовать культурный досуг школьников.

Неурочные формы занятий с применением подвижных игр разнообразны. Они предусматривают добровольное участие в играх учеников школы, а в организации игр широкое привлечение детского актива при общем руководстве со стороны взрослых — учителей, пионерских вожатых, родителей, шефов.

### **Игры на переменах и в группах продленного дня**

Проведением игр на переменах и в группах продленного дня занимается организатор внеклассной воспитательной работы совместно с учителем физической культуры, старшим пионервожатым. Они привлекают актив комсомольцев и старших пионеров, которые заранее подбирают и изучают игровой материал, подготавливают места занятий и инвентарь.

Игры на больших переменах требуют предварительной подготовки. Заранее намечают места для их организации в помещении школы — это может быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал. Лучше всего

проводить игры на открытом воздухе, на пришкольной площадке. Важно, чтобы октябрята, младшие пионеры и более старшие ребята знали, где отведено место для игр, кто из взрослых или актива является ответственным за их организацию.

*Игры на переменах имеют свои особенности.* Они не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка», футбол и т. п. В играх для перемен необходимы просто-сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажную роль играет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблюдают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

Значительное число игр, приведенных выше и используемых на уроках физкультуры, может быть использовано на переменах. Это такие групповые игры, как «Салки с домом» (24), «Пустое место» (27), «Зайцы в огороде» (39), «Подвижная цель» (47), «Защита укрепления», «Удочка» (66), «Тяни в круг» (52) и др. Распространены на переменах игры-поединки типа «Бой петухов» (55), «Выталкивание из круга» (76) и т. п., а также игры командного характера без непосредственного контакта с соперником: «Гонка мячей по кругу» (14), «Вызов номеров» (26), «Разведчики и часовые» (49), «Эстафеты-поезда» (82), «Челнок» (87), «Передал — садись» (94) и т. п.

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.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили интереснее, нужно подбирать (особенно в игровых упражнениях, поединках) учеников из одного или смежных классов. Очередность выполнения упражнений устанавливают наблюдатели за играми, организаторы, которые выделяются заранее. К месту проведения игр можно вынести игровой инвентарь: малые мячи, скакалки, обручи, воланы с ракетками и т. п., который разда-

ется всем желающим, а перед началом урока собирается ответственным за переносную игротеку.

Если на школьном дворе имеются стандартные устройства: мишени для метаний, стенка для игры в мяч, стойки с баскетбольными корзинами, малые карусели и т. п., то во время перемены часть школьников может провести свой досуг в таком игровом городке.

*Игры в группах продленного дня* проводит воспитатель или назначенный им старшеклассник.

С учениками I—III классов подвижные игры проводятся после приготовления домашних заданий не менее трех раз в неделю, с учениками IV—VIII классов игры могут быть организованы два раза в неделю (в часы, установленные для пребывания учащихся на воздухе).

В группах продленного дня наряду с играми, рекомендуемыми для перемен, на школьном дворе, в зале, в близлежащем парке, можно организовать игры длительные, с более сложным содержанием и правилами. Ученики любят игры, знакомые им из школьной практики, и охотно в них играют, но нужно включать и новые игры. При этом вначале важно организовать игры более простые, требующие определенного внимания и точности движений, а затем игры с более значительной затратой физических сил. На одном занятии игры не должны быть однотипны по характеру движений и построению. Например, если одна игра с перебежками, то другие могут включать элементы силовой борьбы или закреплять навыки владения мячом. Если желающих играть набирается много (30—40 человек), то игры целесообразно проводить с разделением участников на подгруппы. Контроль за игрой в каждой группе осуществляет помощник воспитателя.

Организуя игры на свежем воздухе, особенно в зимнее время, надо подумать о работе гардероба, о своевременном возвращении всех участников игры в школу, сохранении должной дисциплины и организованности.

Эти же требования относятся не только к играм в группах продленного дня, но и в школах продленного дня, в интернатах, где планирование занятий играми и организация их должны быть еще более продуманными и четкими.

## **«Старты надежд» и «Веселые старты» в школе**

Всесоюзные детские спортивные игры «Старты надежд», имеющие целью дальнейшее улучшение спортивной и оздоровительной работы среди школьников, дают возможность в процессе массовых соревнований выявить лучший спортивный класс. Среди III—IV, V—VI, VII—VIII и IX—X классов такой класс определяется по наименьшей сумме очков, набранных участниками команды в отдельных видах программы соревнований (за первое место — одно очко, за второе место — два очка и т. д.). В программе соревнований более десяти видов спорта, входящих в ГТО и Всесоюзный пионерский спортивный календарь. Общеобразовательная школа, принимающая участие в «Стартах надежд», проводит внутришкольные соревнования не менее чем по семи любым видам спорта. В программу рекомендуется включать и соревнования по подвижным играм и эстафетам «Веселые старты», о программе и методике организации которых следует сказать более подробно.

Постановление Секретариата ЦК ВЛКСМ, Государственного Комитета Совета Министров СССР по телевидению и радиовещанию и Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «О все-союзных соревнованиях пионеров и школьников по играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты» принято в 1973 г. Наряду с привлечением детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовке и сдаче норм комплекса ГТО «Веселые старты» направлены на популяризацию, пропаганду и внедрение в практику работы с детьми подвижных игр как важного средства физического воспитания и ознакомления с основами техники и мастерства в различных видах спорта.

*Соревнования проводятся по олимпийской системе в IV этапе.*

На первом этапе (в период учебного года: сентябрь—декабрь) соревнуются пионерские отряды внутри школ.

В ходе второго и третьего этапов (январь—май) организуются соревнования между школами в районах, городах, областях, краях и республиках.

Четвертый этап (каникулярный период) — телевизионные матчевые встречи между лучшими командами республик, краев и областей.

Соревнования проводятся при наличии любой спортивной базы: в зимний период — в спортивном зале, на ледяном поле, на снегу; летом — на спортивной площадке, на воде.

Общее руководство проведением соревнований возлагается на центральный штаб, организованный при Центральном Совете Всесоюзной пионерской организации им. В. И. Ленина. Непосредственное проведение соревнований на местах осуществляют республиканские, краевые, областные, городские, районные штабы клуба «Веселые старты» при советах пионерской организации, в состав которых входят представители комсомольских, пионерских и физкультурных организаций, телевидения, органов народного образования, лучшие спортсмены, тренеры, ветераны спорта, представители общественности.

В школе соревнования проводят комитет ВЛКСМ, совет пионерской дружины совместно с коллективом физической культуры. Проведение соревнований четвертого этапа осуществляет главная судейская коллегия (жюри), утвержденная центральным штабом.

Участники соревнований — октябрята, пионеры, школьники — распределяются по возрастным группам: 8—9 лет — I группа; 10—11 лет — II группа; 12—13 лет — III группа.

Соревнования являются командными. Команды в школе, в пионерском лагере состояются из учащихся одного класса, членов пионерского отряда, октябрятской группы. Состав команды — 22 человека (10 мальчиков, 10 девочек и 2 представителя).

Программа соревнований включает элементы подвижных, спортивных, военно-спортивных игр, упражнения по видам спорта, входящим в учебную программу физического воспитания в школе, сдачу норм (многоборье) ГТО. Наряду с этим в программу соревнований включаются спортивные конкурсы, показательные выступления спортсменов, комбинированные эстафеты с учетом возрастных особенностей детей и школьных программных требований по физической культуре. Всего в программу школьных соревнований может быть

включено 8—12 различных игр и конкурсов. Определение и награждение победителей осуществляется по количеству (наибольшей сумме) очков, полученных каждой командой в каждом из видов программы (победа — три очка, ничья — два, поражение — одно очко).

Опыт последних лет показал, что соревнования по подвижным играм и эстафетам в школе могут с успехом проводиться не только между командами параллельных классов, но и смежных по возрасту, между отдельными командами классов различных школ, в виде матчевых встреч сборных команд школ, а также в группах продленного дня между составленными воспитателем командами. Элементы «Веселых стартов» часто используются на школьных утренниках и вечерах отдыха учащихся. Более подробно об этих соревнованиях можно узнать из книги соответствующего названия, указанной в перечне литературы.

Соревнования в школе по подвижным играм проводятся не только по заранее подобранным и разученным комплексам подвижных игр, но и по отдельным двусторонним играм, таким, как «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Пионерская лапта», «Пионербол» и т. п. Для проведения этих игр также подаются заявки от команд, создается судейская коллегия (жюри).

Все соревнования по подвижным играм должны быть хорошо оформлены, подготовлены места для зрителей, красочный инвентарь.

Планировать внутришкольные соревнования по подвижным играм следует в соответствии с методическими указаниями Министерства просвещения СССР и Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «О порядке организации спортивных соревнований среди школьников».

### **«Зарница» и «Орленок» в школе**

С 1967 г. проходит и получает дальнейшее развитие в школах Всесоюзная пионерская военно-спортивная игра «Зарница». Как известно, в игре участвуют пионерские отряды и дружины восьмилетних, средних общеобразовательных школ и школ-интернатов.

С начала учебного года в пионерской дружине формируется батальон юнармейцев, если желание играть изъявляют не менее двух пионерских отрядов. Коман-

дира юнармейского батальона, его заместителя по политической части, начальника и членов штаба избирают на общем собрании юнармейцев батальона. Совет пионерского отряда формирует отряд юнармейцев, в который входят: командир, заместитель по политической части, разведчики, связисты, стрелки, санитарный пост, звено противопожарной защиты, пост инспекторов движения.

Игра рассчитана на весь учебный год. Согласно положению юнармейцы изучают свои специальности, занимаются физической, стрелковой и другими видами подготовки, готовятся к итоговой игре на местности.

Существует немало игр для тренировки юнармейцев по специальностям, подвижных игр на местности, где в условиях зимы и лета соревнуются подразделения батальона пионерской дружины школы. Соответствующая литература, указанная в конце книги, поможет вожакому и учителю школы подобрать игровой материал и ознакомиться с рядом советов по организации «Зарницы» в школе.

Задачам физического и военно-патриотического воспитания служит также и Всесоюзная комсомольская военно-спортивная игра «Орленок», рассчитанная на старшеклассников. В ее программу входят организация туристских эстафет, марш-бросков, преодоление полосы препятствий. Оборонно-спортивная готовность учащихся проверяется также в тактических играх на местности, десантах, операциях военно-патриотического и военно-прикладного характера. Опыт работы по организации в школе военно-спортивной игры «Орленок» широко отражается в материалах, помещаемых в журнале «Физкультура в школе».

### **Игры на вечерах, праздниках, пионерских сборах**

Успешное проведение школьных утренников, вечеров и праздников в немалой мере зависит от программы, в которую наряду с официальной частью, художественной самодеятельностью и танцами включаются и подвижные игры. Они могут быть организованы в виде аттракционов, встречающих учеников школы и гостей, игр во время перерывов и в самом зале со сцены, когда к участию в игре может быть привлечен весь

зрительный зал. Известно немало игр «с эстрады», и проводить их должны активные, знающие игровой материал, психологию детской аудитории организаторы (учителя, вожатые или приглашенные массовики).

Если на утренниках для младших классов, на новогодних елках и других праздниках преобладают игры хороводного и образно-подражательного характера, то при проведении вечеров для старшеклассников успехом пользуются комические эстафеты, игры-задания на быстроту и ловкость, игры между танцами и во время танцев. Шуточные призы победителям игр, конкурсов и викторин стимулируют участие школьников в этих веселых мероприятиях, оживляют обстановку вечера.

Помимо группы игр, которые можно подобрать из данной книги: «Запрещенное движение» (2), «Удбчка» (66) с выявлением лучшего прыгуна, «Колесо» (80), «Перетягивание каната» (77), «Эстафеты-поезда» (82), «Музыкальные змейки», «Со скакалкой парами» и др., успехом пользуются игры «Третий (или второй) лишний», «Приглашение», «Карнавал цветов», «Парные круги», «Счет по кругу», «Воздух, земля, вода», «Комический бокс», «Комические эстафеты» и др. В сборнике игр «Всегда всем весело» и других книгах, рекомендуемых в конце настоящего пособия, можно найти нужный игровой материал.

Игры в работе пионерской дружины связаны не только с организацией в отрядах «Зарницы» и соревнований по программе «Веселые старты» — это и проведение игр во время походов, пионерских сборов и праздников. Для этого используется известный и популярный пионерам игровой материал, знакомый по школьным урокам, переменам, занятиям в группах продленного дня. На сборах пионерских звеньев часто проводятся конкурсы в виде игровых упражнений на лучшего бегуна, прыгуна, метателя, знатока спорта. В отрядах и между отрядами с успехом проходят некоторые традиционные пионерские игры: эстафета с азбукой Морзе, «Вызов пионеров», «Пионерская лапта», «Пионербол», «Круговой обстрел». Нужно добиваться, чтобы программа пионерских сборов не ограничивалась беседами, лекциями, диспутами, изготовлением альбомов, поделками и пр., но заканчивалась

веселой игрой, конкурсом, спортивной викториной. Воспитание пионеров-инструкторов по игре также входит в задачу пионерской организации школы.

### **Игры на занятиях спортивных секций**

Богатые возможности для улучшения физического воспитания школьников и привития им любви к спорту заложены в разных формах внеклассной и внешкольной работы. Использование этого резерва помогает выполнить главное требование — привлечь каждого пионера и школьника к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Частью спортивной жизни школы является работа секций, которые могут быть организованы по разным видам спорта, в зависимости от традиций школы, основной специализации учителя физкультуры, подключения шефов, наличия спортивных сооружений и других условий. Однако независимо от вида спорта применение подвижных игр в работе игровых и неигровых секций должно носить регулярный и продуманный характер.

Важно подобрать такие игры, которые развивают качества и навыки, нужные в изучаемом виде спорта. Обычно виды, культивируемые в школьных секциях, входят в физкультурный комплекс ГТО, где подвижные игры играют важную роль в овладении различными упражнениями.

Интерес школьников к секционным занятиям имеет прямую связь с организацией и методикой работы. В первую очередь в секциях должны быть учтены потребности школьников. Отсев учеников часто связан с однообразием занятий, натаскиванием на выполнении норматива в том или ином виде спорта. Применение игрового метода, проведение подвижных игр, приближенных к целям и условиям занятий, повышает, как правило, интерес у занимающихся, стимулирует их активность, способствует лучшему освоению программного материала, снижает отсев.

При подборе и проведении игр следует иметь в виду, что активный характер эмоций в игре не способствует специальной выработке новых точных, тонких координационных движений, необходимых в спортивной технике. Поэтому игра может быть применена в

тренировочном занятии в том случае, если технические элементы, входящие в игру, предварительно учащимися разучены. Сначала учитель дает задания: кто правильнее, кто точнее, кто меньше совершит ошибок, а уж после этого кто быстрее, кто больше и т. п.

В пособии приводится игровой материал для применения в занятиях акробатикой, художественной гимнастикой, классической борьбой, волейболом и футболом. Включение игр с элементами этих видов спорта поможет учителю проводить секционные занятия на хорошем эмоциональном уровне, более эффективно развивать нужные двигательные качества и осваивать элементы спортивной техники.

Предлагаемые игры могут быть использованы и на уроках физкультуры при изучении акробатики, художественной гимнастики и спортивной борьбы.

Подвижные игры широко используются также и на секционных занятиях по баскетболу, ручному мячу, волейболу, а также лыжным спортом и плаванием. Игры, рекомендуемые школьной программой при изучении этих видов спорта, могут быть с успехом использованы и в секционной работе. В пособии программный материал дополняется группой игр с расчетом их применения во внеклассной, в том числе и секционной работе. Это относится к таким разделам, как баскетбол, плавание, лыжный спорт, легкая атлетика.

### Игры с элементами акробатики

В связи с тем что акробатика, являясь самостоятельным видом спорта, все более прочно входит в содержание других видов спорта, в том числе художественной и спортивной гимнастики, различных видов борьбы, целесообразно шире применять подвижные игры с элементами акробатики. В подвижные игры входят сравнительно несложные, но важные элементы акробатики, например: темповые подскоки, вращения, кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения на развитие скорости бега и прыгучести. Эти элементы служат связующим звеном в вольных упражнениях, являются ценным навыком самостраховки, подготавливают к выполнению более сложных упражнений.

Подвижные игры благодаря воздействию на эмоции занимающихся помогают их участникам преодолеть

чувство боязни, неуверенности при выполнении элементов акробатики, выполнять эти упражнения с большей смелостью и желанием. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества, желание не подвести коллектив.

Акробатическая подготовка нужна не только гимнастам, но также волейболистам, прыгунам, борцам и представителям других видов спорта.

Ниже приводятся игры, содействующие развитию гибкости, подвижности и ловкости, с чем связана акробатическая подготовка, проводимая на занятиях гимнастикой и борьбой в школьных спортивных секциях. При организации игр с элементами акробатики важно хорошенько разогреть организм (мышцы, суставы), надо шире использовать акробатическую дорожку, мостики, ковры, маты.

### *137. Прыгуны и ползуны*

Игроки рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в четыре-пять шагов.

Учитель дает зрительный сигнал. Если он поставил руки в стороны, первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами. Если же ведущий поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой рук о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой о спину, толкаясь двумя ногами — чехарда (рис. 52).

Можно условиться еще о двух сигналах, по которым первые номера проползают между ног вторых номеров, а игроки, имеющие вторые номера, перепрыгивают через игроков с первыми номерами,

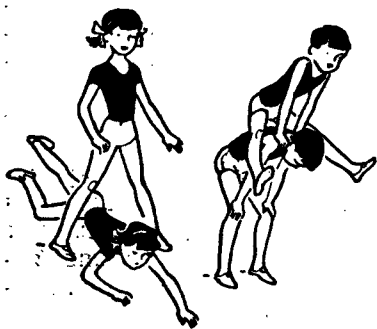


Рис. 52

### 138. Пирамиды

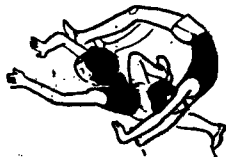
Игра построена на умении делать мостики, шпагаты, удерживать равновесие на твердой и живой опоре, на знании нескольких простых поддержек, которые разучены на предшествующих занятиях. Соревнуются два (три) отделения с равным числом занимающихся. По сигналу учителя «Пирамиду построить!» отделения строят пирамиду, соблюдая придуманную ими композицию. На построение пирамиды дается 1—2 мин. Один играющий в каждом отделении может быть руководителем.

Оцениваются четкость, быстрота построения и сложность пирамиды. По команде «Разрушить пирамиду!» все занимают места в шеренгах. Игра повторяется три-четыре раза, причем каждый раз отделения строят новые пирамиды.

### 139. Мостик и кошка

Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в пяти—десяти шагах прочерчивают два круга диаметром 1 м.

По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, делают мост (рис. 53). Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они снова окажутся впереди, игра не прекращается, эстафета продолжается, причем игроки меняются ролями (кругами). Победу одерживает команда, закончившая игру первой с наименьшим числом ошибок.



### 140. Бег раков

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол,

Рис. 53

опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание тазом пола во время передвижения снимается очко из тех десяти очков, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. Два поощрительных очка получает команда, закончившая первой, и одно очко — пришедшая к финишу второй.

### 141. Перекати-поле

В первом варианте игры участники двух команд распределяются по парам. Первый игрок ложится на спину и поднимает полусогнутые ноги вперед-вверх, а руками берет партнера (стоящего за ним) за голеностопы. То же делает и второй номер (рис. 54). По сигналу стоящий спускает ноги партнера (на ширине плеч) и начинает кувырок. Партнеры поочередно выполняют кувырок вперед, не отпуская рук. После четырех-пяти кувырков они встают и каждый поднимает руку вверх. По этому сигналу в игру включается вторая пара, за ней — третья и т. д.

Во втором варианте игроки команды (колонны), стоящей на акробатической дорожке (уложенных друг за другом матах), пропускают, наклонившись вперед, левую руку между ногами и захватывают кисть партнера, стоящего сзади. По сигналу направляющий колонны выполняет кувырок вперед, не отпуская хвата, в положение лежа на спине. Затем кувырок вперед и положение лежа на спине последовательно выполняют остальные играющие.

Выигрывает команда, игроки которой первыми закончили выполнение задания и не расцепили при этом рук.

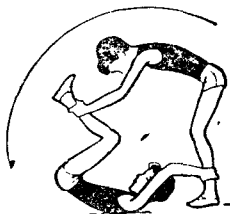


Рис. 54

### 142. Построить мост

Соревнуются две или несколько команд, по четыре-пять человек в каждой. Перед началом занимающиеся выстраиваются в колонны за

линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая. По сигналу первый игрок бежит до условленной отметки и становится на мост (боком к колонне). После этого вперед выбегает второй игрок и, проползая под мостом, делает второй мост рядом с первым. Затем третий игрок подлезает под двумя мостами, за ним — четвертый и т. д.

Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом и командует: «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны. Команда, сделавшая это первой, объявляется победительницей. Важно, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо держали мост.

### *143. Займи свободный мат*

В метре один от другого в произвольном порядке расположены маты. На каждом мате, кроме одного, — игрок. Один из игроков не имеет своего мата и стоит в стороне. Его задача — после сигнала к началу игры занять свободный мат. Остальные игроки мешают этому, выполняя кувырок с мата на мат. Когда, наконец, водящему удастся вбежать на свободный мат, его место занимает игрок, который не успел сделать кувырок и позволил водящему занять мат.

Игра длится несколько минут. Отмечается самый внимательный и быстрый игрок, который ни разу не был водящим.

## **Игры в занятиях художественной гимнастикой**

Задача спортивной секции по художественной гимнастике — углубить и расширить программный материал уроков VII и VIII классов, а также выявить наиболее способных девушек для совершенствования в художественной гимнастике.

Специфическое назначение художественной гимнастики — воспитание культуры, мягкости движений, грациозности, красивой осанки и хороших манер. Этому способствует характер упражнений и музыкальное сопровождение, содействующее воспитанию ритма, большей выразительности движений, развитию музыкального слуха.

Для успешного освоения элементов художественной гимнастики на занятиях школьной секции важно развивать у занимающихся такие качества, как гибкость, прыгучесть, координацию движений и чувство равновесия. С этой целью можно использовать не только специальные упражнения, но и подвижные игры. Полезны, к примеру, игры с элементами акробатики, приведенные выше. Не менее важны игры с использованием набивных и резиновых мячей, гимнастических палок, скакалок, обручей. Игры можно проводить под музыку, в сочетании с танцевальными шагами, что охотно принимается девушками и содействует воспитанию качеств и навыков, необходимых в художественной гимнастике.

#### *144. Придумай и покажи*

Игроки двух команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку. Учитель называет любой номер. Имеющая этот номер девушка выходит на середину зала и показывает три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Он показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин. Итог подводится по сумме штрафных очков. Учитель может предложить выполнить движения с одним из предметов, используемых в художественной гимнастике.

#### *145. Чья композиция лучше?*

Занимающиеся, прослушав дважды небольшой музыкальный отрывок, мысленно составляют, опробуют, а через 5 мин по очереди выполняют короткую композицию вольных упражнений, которая должна состоять из интересных связок и соответствовать предложенной мелодии. Преподаватель вместе с остальными занимающимися просматривает упражнения и определяет лучшего импровизатора.

#### *146. Слушай музыку*

Играющие идут танцевальным шагом друг за другом по кругу, соблюдая дистанцию 1,5—2 м. Время от

времени вальс сменяет галоп, русский танец — венгерку, полька — мазурку и т. д. Каждый игрок должен быть внимательным и хорошо знать танцевальные шаги.

Тот, кто после смены мелодии сделает больше двух танцевальных шагов прежнего танца, выбывает из круга. Через некоторое время остаются три-четыре самых внимательных танцора. По их заявке исполняется танец в парах для всех участников игры.

#### *147. Салки с позами*

С помощью считалки выбирается салка. Все разбегаются по площадке, а водящий догоняет и салит игроков, не успевших сесть в полушпагат или в шпагат. Осаленный становится новой салкой, и игра продолжается.

Более простым вариантом являются салки с позами. В этом случае нельзя салить игрока, который сделал ласточку, цаплю, стойку на предплечьях или другой заранее обусловленный элемент.

#### *148. Музыкальные змейки*

Игроки трех-четырех команд строятся в колонны лицом к учителю. Команды получают названия: «Вальс», «Полька», «Марш», «Венгерка» и др. Условливаются, что каждая команда движется в любом направлении под свою музыкальную мелодию. Когда аккомпаниатор начинает играть другой мотив (это делается внезапно), первая команда останавливается и движение начинает другая музыкальная змейка.

Игрок, возглавляющий каждую змейку, должен быть наиболее подготовленным танцором, так как движения, которые он выполняет под музыку, повторяют остальные участники команды. В ходе игры змейки переплетаются и могут оказаться в разных участках зала.

Через 2—3 мин учитель перебегает в любой конец зала, разводит руки в стороны — и музыка прекращается. Все команды должны по этому сигналу быстро построиться в колонны лицом к учителю в той же последовательности, что и перед началом игры.

Определяются команды, правильно выполнившие задание в порядке очередности, то есть занявшие 1, 2, 3-е места.

#### *149. Музыкальные салки*

При повторении игры команды меняются музыкальными мелодиями.

Выбирается водящий, который старается осалить игроков, бегающих по площадке. По условию игры и убегающие и водящий должны подчиняться музыкальному ритму и темпу, растягивая или убыстряя шаги. Характер музыки в процессе игры изменяется. Если убегающий не подчиняется ритму музыки, руководитель может поменять играющих ролями. Водящий, осаливший игрока не по правилам, продолжает водить. Если салка коснулся игрока, соблюдая правила, то новому водящему разрешается вступать в игру через 5 с.

#### *150. Ритмическая эстафета*

Играющие двух команд стоят параллельными колоннами. Перед ними в 12—15 м ставят булавы или кладут набивные мячи.

Под музыку первые номера команд выбегают вперед, оббегают булаву, выполняя танцевальный шаг, и таким же образом возвращаются обратно. После пересечения линии старта первым игроком вперед выбегает второй и т. д. В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять. Игроки должны на ходу подстраиваться под новую мелодию, изменяя характер танцевальных шагов.

При определении команды-победительницы учитывается быстрота и четкость выполнения танцевальных шагов.

Участницы игры могут разбиться на пары. В этом случае они, не разъединяя рук, продвигаются вперед и выполняют движения исполняемой мелодии. В конце своего пути игроки проходят под руками («воротами») следующей стартующей пары.

#### *151. Кувырок с мячом*

Перед колоннами игроков один за другим кладут два мата в 5—6 м от линии старта. Расстояние между

матами также не превышает 6 м. У дальней стороны первых (ближних) матов лежат мячи, используемые в занятиях художественной гимнастикой.



Рис. 55

В ходе эстафеты игрок добегают до первого мата, делает кувырок, а затем берет мяч (рис. 55). Он продвигается вперед, ударяя мячом об пол, приблизившись ко второму мату, прижимает мяч к животу, группируется, делает кувырок с мячом на мате, а затем возвращается обратно и оставляет мяч на прежнем месте. Подбежав к команде, касается рукой второго номера, и тот повторяет упражнение. Главным в игре является быстрота и четкость выполнения упражнений.

Игру можно повторить в усложненном варианте. В этом случае в ходе эстафеты играющий, подбросив мяч, делает кувырок вперед и, вставая на ноги, ловит мяч.

Побеждает команда, игроки которой выполняют все задания быстрее, совершив меньше ошибок. Главная из этих ошибок — потеря мяча при продвижении с ним и выполнении упражнения.

### *152. Эстафета с мячом*

Игроки двух команд выстраиваются в правых углах зала. Предварительно разучивается прыжковая связка с мячом.

По сигналу первые участницы команд выбегают вперед и выполняют эту связку. После пересечения финишной линии игроки ударяют мячом об пол и ловят его. Это действие является сигналом к выполнению упражнения вторыми игроками. Затем в игру вступают третьи номера и т. д.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету и сделает меньше ошибок.

В эстафету можно также включать переброску мяча с одной руки на другую, катание, ведение мяча с поворотами, броски мяча под левую руку с задачей поймать правой, а также сочетание бросков и ловли мяча с танцевальными шагами.



Рис. 56

Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты.

Игрок выбегает из-за стартовой линии (в линейной эстафете), вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача — пройти дистанцию 12—15 м до финишной линии за меньшее количество шагов. Затем игрок скла-

дывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку (рис. 56). Обратно он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает скакалку партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньше прыжков и совершили меньшее количество ошибок (сбивов).

При проведении встречной эстафеты игроки продвигаются навстречу партнерам, вращая скакалку под ногами, а при повторной перебежке в свою колонну — перепрыгивая через нее.

### 154. Со скакалкой парами

Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10—12 м перед командами кладут булавы или набивные мячи, обозначая поворот. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку (рис. 57). Добежав до поворотного пункта (стойка, булава), они возвращаются обратно, однако скакалку вращает другой участник игры. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

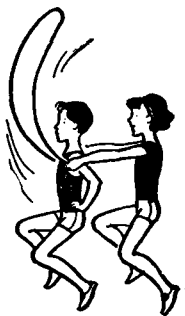


Рис. 57

В игру можно включить движение

под музыку, прыжки с двойным вращением скакалки, но в этом случае игроки выполняют упражнения по одному.

### *155. С обручем в руках*

После разучивания несложной комбинации с обручем (прыжки через обруч, вращение, подбрасывание и ловля, перевод из руки в руку и проч.) все участники строятся в два-три круга. Середина зала свободна. Игроки в кругах рассчитываются по порядку.

По сигналу игрок, имеющий первый номер, катит обруч и выбегает с ним в середину круга. Выполнив разученную комбинацию (в течение 15—20 с), он покидает круг и выбегает в центр зала, где встает лицом к своему кругу. Как только первый номер покинет круг, направляясь к центру зала, ту же комбинацию в центре круга выполняет второй номер. Затем, покинув круг, он встает в затылок первому номеру. После этого выполняют упражнение остальные участники команды.

Учитель, подводя итоги, оценивает не только быстроту, но и четкость выполнения упражнений.

### *156. Ленты, вымпелы, мячи*

Занимающиеся движутся по кругу, выполняя (под музыку или без нее) несложные упражнения с мячом (удары об пол, подбрасывание и ловля и т. п.). С одной стороны зала на скамейке лежат ленты на палках (или шарфы), с другой — вымпелы.

По сигналу учителя (или смена музыки, например, с польки на галоп) игроки должны подбежать к скамейке, положив мячи, взять ленты и выполнить с ними заранее обусловленное упражнение. По следующему сигналу игроки меняют ленты на вымпелы или снова на мячи. Учитель отмечает тех, кто хорошо выполняет упражнения и быстро реагирует на смену музыки или сигнала.

В другом варианте игры учитель оставляет на скамейке на один предмет меньше, чем игроков. В этом случае самому нерасторопному участнику игры предмет не достается, и он выбывает из игры. Игру можно проводить до выявления самого ловкого и внимательного участника.

## Игры в занятиях борьбой

Спортивная борьба как вид единоборства по характеру близка к игровой деятельности. Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы и активных двигательных действий, ограниченных правилами. Для успеха в борьбе недостаточно знания специальных приемов, важны такие качества, как сила, ловкость и решительность, быстрота реакции и умение быстро оценивать обстановку. Эти качества успешно формируются и закрепляются в ряде подвижных игр, рождающих к тому же положительные эмоции, что позволяет давать значительную нагрузку при сохранении желания продолжать занятия.

На начальном этапе игры выступают в основном как комплексное упражнение, содействующее развитию атлетических и психологических качеств. Ведь в ходе урока физкультуры, как и на занятиях в спортивной секции, важно не только обучать самим приемам борьбы, но и научить ребят участвовать в процессе единоборства — передвигаться, ориентироваться по отношению к площадке, площади опоры и к партнеру, вовремя реагировать на его действия, сопротивляться и самому выбирать момент атаки. Для воспитания этих качеств полезными окажутся некоторые игры школьной программы, где главное — проявление силы и волевых качеств: «Перетягивание через черту» (53), «Тяни в круг» (52), «Бой петухов» (55), «Борьба в квадратах» (56), «Выталкивание из круга» (76), «Перетягивание каната» (77) и др. Для воспитания быстроты реакции и ориентировки используются игры с мячом и без мяча: «Салки» (24), «Вызов номеров» (26), «День и ночь» (32), «Разведчики и часовые» (49), «Подвижная цель» (47), «Защита укрепления» (115) и др. Хорошо укрепляет мышцы стопы футбол с набивным мячом.

По мере дальнейшего совершенствования мальчиков в борьбе игры подбираются с учетом развития тех качеств и навыков, которые все более приближают занимающихся к условиям спортивного поединка, способствуют повышению спортивного результата. Это игры, в ходе которых ребята должны не только хорошо чувствовать дистанцию, уметь маневрировать, правильно выбирать момент действия, сохраняя хладнокровие,

но и уметь применять изучаемые приемы. Такие игры, приближенные к условиям борьбы, проводятся обычно на борцовском ковре с применением инвентаря, который используется на тренировке.

Популярны в учебно-тренировочных занятиях и игровые упражнения с задачей провести наибольшее количество бросков за короткий срок, продемонстрировать те или иные силовые упражнения или элементы акробатики, важные в занятиях борьбой.

Некоторые подвижные игры, организуемые на ковре, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элементы борьбы, ограниченные правилами. К таким играм можно отнести «Ловлю парами» (28) с элементами активного сопротивления, проводимую в таком же плане «Перетягивание через черту» (53), «Охотники и утки» (48), где уткам разрешается отбивать мяч только ногами и т. п. Они развивают нужные физические качества, приучают занимающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

Помимо групповых игр, часто применяются игры-поединки и игровые упражнения в виде соревнования двух участников. В них ставится задача проявить физические и волевые качества (кто больше подтянется, присядет и встанет, отожмется, поднимет гирю и т. п.) или же умение включиться в единоборство со сравнительно несложными атакующими и защитными действиями (способы удерживания, выталкивания, маневрирования). Ведь разучиванию борцовских приемов обычно предшествует выполнение упражнений в парах с целью научиться реагировать на действия партнера, оказывать ему сопротивление, приобрести навык удерживать определенные позы.

*Организуя игры с элементами борьбы, важно соблюдать следующие условия:*

— убедиться в надежности (безопасности) места занятий, то есть того участка зала, площадки, где проводятся игры и изучаются приемы борьбы (наличие ковра, матов с мягкой крышкой). Если есть необходимость, матами, поставленными на ребро, ограничивают боковые стороны площадки;

— использовать добротный, соответствующий силам ребят и привлекательный подсобный инвентарь (набивные мячи, чучела, канаты, куртки, эспандеры и др.);

— перед играми проводить разминку с целью разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы и суставы;

— в содержание игр включать элементы, предварительно разученные на тренировках;

— для демонстрации основных приемов игры вызывать наиболее подготовленных участников.

При изложении материала, рекомендуемого для применения в занятиях борьбой, вначале приводится описание игр-поединков, развивающих силу, гибкость, чувство равновесия, ловкость и волевые качества.

С этой же целью описывается несколько командных игр типа эстафет и подвижных игр на ковре, объединенных сюжетом, где наряду с тактическим мышлением воспитываются необходимые качества, а также непосредственное умение бороться.

### Поединки в парах

Для проведения парных состязаний, где участники передвигаются на коленях или стараются положить друг друга на живот, на бок или на спину, необходимо наличие мягкого покрытия. Для организации остальных поединков наличие ковра не обязательно.

### *157. Овладей мячом!*

Участники находятся в стойке или опускаются на колени. Они берутся двумя руками за баскетбольный (резиновый) мяч. Положение их рук при захвате должно быть одинаковым.

По сигналу каждый старается отобрать мяч и поднять его над головой. Если игра проводится стоя, падать на ковер (на пол) запрещается.

### *158. Борьба за палку*

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала

игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.

Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Второй вариант игры заключается в том, чтобы, не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты).

### *159. Сильная хватка*

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

Игру можно проводить и в другом варианте. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями ног в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 с.

### *160. Поединок с шестом*

На шесте длиной 2,5 м делаются в 70 см от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста, причем левая рука находится у отметки, а правая ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча (рис. 58).

По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов. Во время второго раунда участники меняют положение рук: у отметки находится правая рука.

### *161. Лошадки*

Играющие встают спиной друг к другу. Им надевают через голову толстую лямку диаметром 1,5—

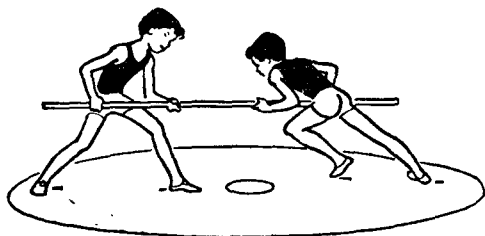


Рис. 58

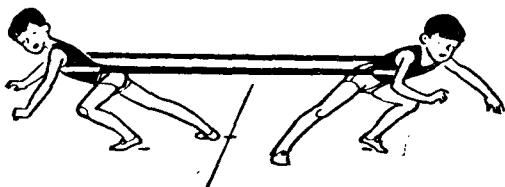


Рис. 59

2 м. Она должна пройти подмышками и плотно обтянуть грудь (рис. 59).

По сигналу каждый участник поединка старается перетянуть своего партнера на 3—4 м в свою сторону за черту или линию круга. Если лошадки, запряженные общей лямкой, не сумеют выполнить эту задачу в течение 30 с, поединок заканчивается вничью.

## 162. Пятиборцы

Соревнования проходят в парах, хотя игра может носить командный характер. Участники, вызванные на середину, должны выполнить пять упражнений, причем каждое из них — наибольшее количество раз. После выполнения первого упражнения участники идут отдыхать, а к выполнению второго приступают после того, как все остальные померятся силами в первом.

Учитель подсчитывает очки, набираемые каждым участником поединков:

1. Подтянуться на перекладине, коснувшись ее подбородком, или (если перекладины нет) отжаться на полу: один раз — одно очко.

2. Присесть и встать на правой ноге (левая вытянута вперед). За каждое приседание — два очка.

3. Присесть и встать на левой ноге (правая вытянута вперед). За каждое приседание — два очка.

4. Из положения сидя, ноги согнуты в коленях (пуги) встать без помощи рук и снова сесть. Один раз — три очка.

5. Из положения лежа на спине встать на мост с опорой на руки. Один раз — четыре очка.

В конце игры определяется лучший пятиборец, а также команда, представители которой набрали больше очков.

### 163. Подвижный ринг

Толстую веревку или канат (длиною 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, взявшись руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу (рис. 60).

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

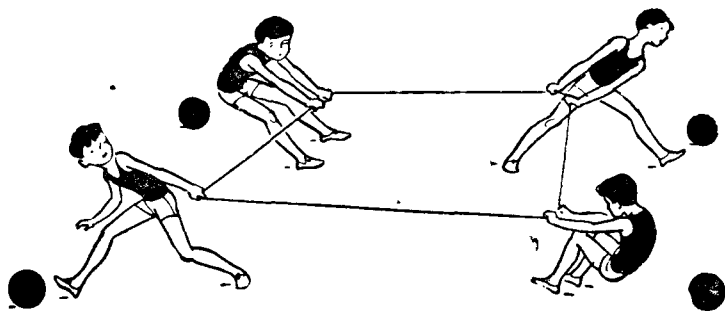


Рис. 60

образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки.

Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках остальные участники игры.

### *164. Акробаты*

Поединок проходит между двумя парами на количество выполнения упражнений в течение 20 или 30 с.

Первый номер ложится на ковер лицом вниз, руки на уровне головы, а его партнер стоит справа. По сигналу лежащий отжимается и выгибает спину, а второй игрок подлезает под него и встает на ноги. После этого первый номер снова ложится, а партнер быстро перепрыгивает через него на правую сторону и повторяет упражнение.

Второй вариант сложнее. Он отличается тем, что первый номер ложится на спину и делает мост, после чего партнер подлезает под него, обегает стоящего на мосту справа и снова подлезает под мост.

При повторном проведении игры игроки в парах могут поменяться ролями. Победа присуждается за быстроту и четкость в выполнении упражнений.

### *165. Салки ногами*

Играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого — осалить касанием ноги стоящего напротив и как можно дольше не дать противнику осалить свою ногу. Подсечки (внутренней стороной стопы) можно делать правой и левой ногой, спасаясь, разрешается сгибать ногу в колене, но не вставать на колени.

Другой вариант игры заключается в том, что игроки, положив руки на плечи, прыгают на одной ноге. Чтобы победить соперника, нужно вытолкнуть его за пределы круга, заставить коснуться согнутой ногой ковра или с помощью подсечки заставить опуститься на колени.

### 166. Бёрба на кушаках

Двое игроков подпоясываются крепкими кушаками и берут друг друга за них руками. Задача игроков — положить соперника на землю, не отрывая рук от его кушака. Разрешаются подсечки ногами. Для игры можно использовать куртки самбистов.

### 167. Вынеси из круга

Соревнуются два игрока, войдя в круг диаметром 3 м. Они берут друг друга в захват способом «крест». Их задача — по сигналу стараться оторвать друг друга от ковра и вынести за пределы круга. Правила запрещают расцеплять руки и, находясь в воздухе, применять защиту ногами.

### 168. Выталкивание в приседе

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача — толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра. Нельзя заступать и за пределы круга. Поединок длится 2 мин. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Можно изменить правила игры и разрешить выталкивание соперника ладонями рук (рис. 61).

### 169. Выталкивание спиной

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ноги друг друга от ковра (рис. 62).

### 170. На коленях и в упоре лежа

Играющие пытаются вытеснить противника за пределы круга следующими способами:

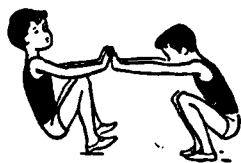


Рис. 61

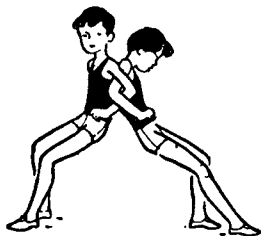


Рис. 62

— продвигаясь на одном или двух коленях, на четвереньках;  
— в упоре лежа (на руках), не касаясь коленями ковра. В этом случае игроки должны упираться одноименными плечами (рис. 63);

— находясь в упоре на руках, вывести противника из равновесия, стараясь выбить из-под него опору, то есть заставить соперника ударом своей руки коснуться ковра грудью или животом. Можно провести групповой поединок, например, четверо на четверо;

— лежа на животе, игроки ставят правые руки на одной линии и сцепляют кисти, чтобы

большие пальцы охватывали друг друга. Левые руки заложены за спину. Выигрывает тот, кому удастся прижать кисть соперника к ковра. Локти во время борьбы не отрываются и ноги в стороны не разводятся.

### 171. Оторви от ковра

В первом варианте один из участников стоит на коленях, обхватив руками голени. Противник подходит с любой стороны и, наклонившись, пытается обхватить туловище партнера и оторвать его от ковра. Игрок, находящийся внизу, не имеет права совершать какие-либо движения ногами и сопротивляется, используя лишь собственный вес и напряжение мышц.

Во втором варианте два игрока ложатся бок о бок на спину в противоположных направлениях, берут друг друга под руку и кладут руки на грудь (рис. 64).



Рис. 63

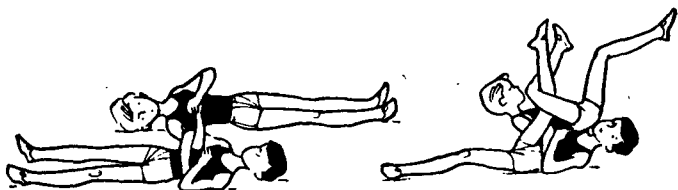


Рис. 64

По сигналу игроки поднимают лежащие рядом ноги (правую или левую в зависимости от положения игрока) под прямым углом вверх. При третьем махе ногой каждый игрок пытается повалить махом назад ногу другого и тем самым заставить игрока подняться из положения лежа, оторвав вторую ногу и таз от ковра.

Из положения лежа можно провести еще один вариант поединка двух соперников с помощью ног. Они ложатся на ковер рядом разноименным боком, головы их на одном уровне.

По сигналу каждый старается (не отрывая спины от ковра) зацепить друг друга ногой и перевернуть лицом вниз.

### 172. Свали на ковер

По одному игроку из разных команд ложатся рядом на спину (или на живот) головами в разные стороны.

По свистку они вскакивают на колени и стараются свалить один другого на ковер (на живот, на спину, на бок) тем приемом, который разрешается правилами борьбы (исключая толчки двумя руками, болевые приемы).

### 173. Сильная шея

Для игры заготавливается матерчатая петля в виде мягкого валика диаметром 1,5 м. Двое игроков располагаются в круге или на матах в упоре лежа (опираясь на руки) лицом друг к другу (рис. 65). Их головы соединяет надетая на шею матерчатая петля. По сигналу каждый старается, упираясь руками (или пред-

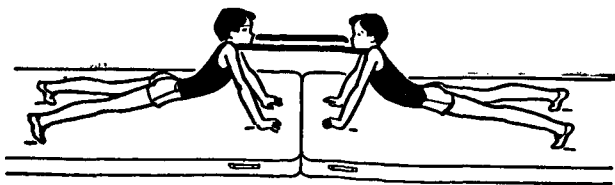


Рис. 65

плечьями), вытеснить соперника за пределы круга. Опустивший голову и скинувший петлю считается проигравшим.

Исход можно считать ничейным, если одна минута борьбы никому не принесла успеха.

#### *174. Усмирение лошади*

Поединок проходит в одном-двух кругах. Представитель одной команды становится в партер, а его соперник садится на него задом наперед и ставит руки за голову (рис. 66). Его задача — прогибаясь назад, «качать» брюшной пресс и постараться оторвать стоящего внизу от ковра, чтобы он упал на живот. Если это удалось сделать, то побеждает сидящий наверху наездник. Если лошадь устояла, то подсчитывается число выполненных всадником упражнений (разгибов).

Пропустив несколько пар, соперники меняются ролями. Можно подвести командные итоги борьбы.

Во втором варианте лошадь пятится назад из одного круга в другой. Всадник пытается во время движения повалить находящегося внизу игрока на живот. Если нижний участник поединка сумел переползти в соседний круг, он считается победителем.

После этого соперники меняются ролями.



Рис. 66

#### **Эстафеты борцов**

В описываемых ниже играх, проводимых на площадке или ковре (в зависимости от характера заданий), по-

бедитель определяется согласно общепринятым в эстафетах правилам, то есть учитывается не только быстрота, но и правильность выполнения заданий. Для занятий с борцами подойдут также игровые эстафеты с элементами акробатики, описанные в соответствующем разделе (138—141).

### *175. Бег пингвинов*

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Не меньшей ловкости требует эстафета с продвижением игроков прыжками с зажатым мячом, эстафета с прыжками в упоре присев, обхватив голеностопы руками с внутренней стороны.

### *176. Скачки*

Две команды играющих делятся на всадников и коней, после чего выстраиваются перед линией старта колоннами. По сигналу пары устремляются вперед и, забежав за линию в 10—15 м от старта, меняются ролями, после чего кони с всадниками возвращаются обратно. Следующая пара выбегает вперед лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения всадника он должен снова сесть на коня и продолжать движение.

Можно провести вариант игры с продвижением коней с всадниками на четвереньках.

### *177. Кто сильнее?*

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или второе, укрепляют на гимнастической стенке или столбе, так,

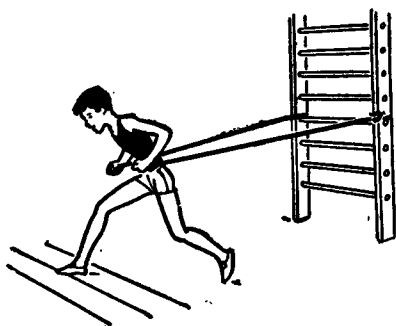


Рис. 67

чтобы оба конца были свободными. На полу (ковре) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — шесть очков, 2 м 10 см — семь очков, 2 м 20 см — восемь очков и т. д. (рис. 67).

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим контрольным пунктом. По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь, натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удастся тому, у которого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей колонне, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты добавляется четыре очка.

Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно брать одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково.

При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.

### 178. Вперед на руках!

В ходе эстафеты игроки:

— продвигаются вперед в положении упора лежа, перебирая руками. Ноги участия в работе не принимают;

— продвигаются вперед в положении, указанном выше, но с зажатым в ногах набивным мячом;

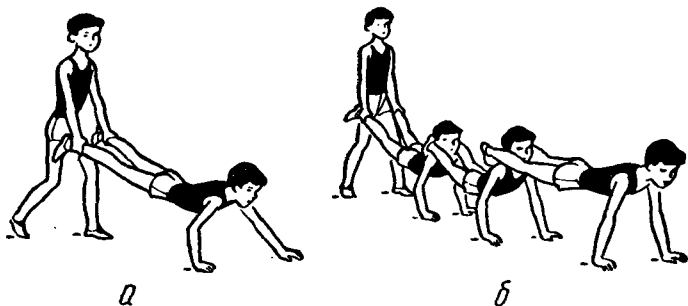


Рис. 68

— продвигаются вперед, как каракатица, то есть в положении упора сзади, перебирая руками и ногами (лицом или спиной вперед). Касаться пола тазом не разрешается;

— принимают положение подъема разгибом (гимнастический угол) и в таком положении, перебирая руками, продвигаются до установленной черты;

— один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги (рис. 68, а). Игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет условную линию, игроки меняются ролями и возвращаются обратно;

— команды выстраиваются в колонны. Играющие принимают положение упора лежа и кладут подъемы ног на плечи сзади стоящего, так, чтобы его голова оказалась между голеней. Последний игрок в колонне берет стоящего перед ним игрока за ноги (как в «тачке») и по сигналу учителя колонны начинает движение вперед до черты. Игрокам важно согласованно переставлять руки (рис. 68, б).

Во всех вариантах эстафеты преимущество дается командам, игроки которых заканчивают выполнение заданий первыми при соблюдении условий игры.

### 179. Ловкий наездник

Один из игроков каждой команды встает на четвереньки, а другой садится на него с набивным мячом в

руках. Задача играющих — достигнуть в таком положении второго набивного мяча, лежащего перед колонной, и поменять его. Вернувшись, игрок, выполнявший роль наездника с мячом, становится на четвереньки и везет следующего игрока колонны и т. д.

### *180. Проведи прием*

Команды рассчитываются по порядку и выстраиваются на одном конце ковра. На другой конец ковра от каждой команды выходят первые номера.

По общему сигналу вторые номера устремляются вперед и, добежав до своего игрока, берутся с ним в соответствующий захват. Первый номер проводит заранее обусловленный прием (например, бросок через бедро или через спину), после чего бежит к своей колонне, касаясь плеча третьего номера. Тот выбегает вперед, и теперь уже второй номер проводит установленный прием. Таким образом каждый выступает вначале в роли пассивного, а затем в роли активного борца.

Учитель оценивает не только быстроту окончания командой эстафеты, но и технику выполнения приемов (по балльной системе), после чего объявляет команду-победительницу и лучших борцов.

Игру можно провести и в виде встречной эстафеты. Одновременно выбегают к середине ковра по игроку и поочередно проводят обусловленный заранее прием (бросок через бедро и пр.). После этого они бегут в противоположные стороны, касаясь рукой очередных игроков, которые повторяют короткую схватку в середине ковра.

### *Командные игры*

Первые четыре игры, содействующие развитию силы и ловкости, можно проводить как на обычном полу, так и на ковре. Для проведения остальных игр необходим борцовский зал.

### *181. Третий лишний с сопротивлением*

Игроки становятся по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки

«замком» на уровне его пояса. Двое водящих находятся вне круга. По сигналу один из них убегает, стараясь пристроиться впереди любой пары, а второй его догоняет, стараясь осалить до того, как игрок успел оказаться впереди, оставив третьего лишним.

Игра осложняется тем, что в ходе ее второй номер в паре, не сходя с места, имеет право оторвать партнера от земли и повернуть его в ту или иную сторону, мешая убегающему встать впереди своего напарника. Стоящий же впереди игрок вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в «замок». Если ему это удастся, игрок, находящийся сзади, становится третьим лишним.

Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

### *182. Поймай лягушку!*

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих.

По сигналу они впрыгивают лягушкой (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка».

Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится лягушкой и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

### *183. Перемена мест*

На противоположных сторонах площадки за линиями дома располагаются шеренги лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все, выпрыгивая из приседа, словно зайцы, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома.

Команда, один из игроков которой последним перешел через линию дома, выбывает из дальнейшего со-

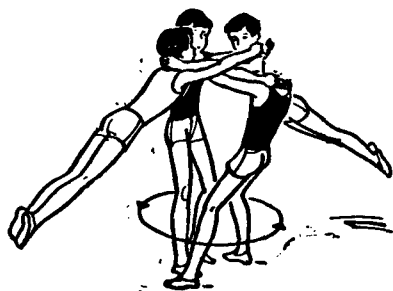


Рис. 69

ревнования. Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками, и снова игрок, последним добравшийся до дома, покидает площадку.

Учитель каждый раз предлагает занимающимся новый способ передвижения (карактицей, прыжками на одной ноге, кувырками,

если игра проводится на ковре, и др.).

Побеждает команда, в которой после шести перебежек останется больше игроков.

#### 184. Карусели

Игра проводится в виде соревнований четверок. Одна 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  $90^\circ$  к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели (рис. 69). 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.

#### 185. Борьба всадников

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. Всадники садятся на плечи коням, и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу учителя начинается борьба всадников. Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в седле. Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба всадника выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. В ходе игры на одного всадника могут нападать два-три всадника противника.

Игра заканчивается, когда одна команда лишится всех всадников. Ей засчитывается поражение. При повторении игры кони и всадники меняются ролями.

Можно провести перетягивание всадниками каната. Игра проводится по общепринятым правилам, но может закончиться и досрочно, если все всадники одной команды оказались на ковре.

### *186. Футбол раков*

Все играющие изображают раков, передвигаясь по площадке в упоре лежа сзади. Им разрешается останавливаться и сидеть, но не выходить за границы площадки.

По сигналу водящий, стоящий на лицевой линии, ударом волейбольного мяча старается попасть в одного из раков. Последние могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу, продвигаясь в упоре вперед или назад. Руками мяча касаться нельзя. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, они меняются местами. Если же водящий промахнулся или попал игроку в ноги, то игроки, изображающие раков, получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его по кругу ногами, передвигаясь в соответствующей позе по площадке. Водящий, перехватив мяч, снова метает его в раков с того места, где он овладел мячом. Игра длится 8—10 мин. Выигрывают раки, которые ни разу не были водящими или были в их роли меньше времени, чем остальные.

### *187. Набрось лассо*

Игра напоминает описанную выше «Борьбу всадников», однако в руках у каждого всадника находится малого размера пластмассовый обруч с привязанной короткой (до 1 м) петлей, которая надевается на руку. Хорошо, если команды имеют обручи разного цвета. Команды сходятся шеренгами к середине ковра, а затем начинают маневрировать. Задача каждого — улу-

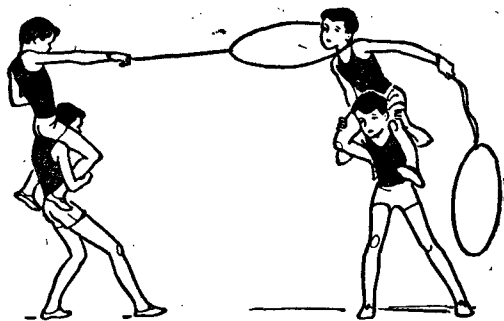


Рис. 70

чить момент, чтобы набросить лассо на одного из всадников противоположной команды и вытянуть его из седла. Поверженный всадник выбывает из игры, его соперник продолжает атаковать игроков другой команды (рис. 70).

Когда в одной команде станет меньше всадников, им труднее обороняться от превосходящих сил противника. Игра заканчивается поражением команды, все всадники которой выбиты из седла.

Правила игры запрещают коням братья руками за обручи.

### *188. Групповое выталкивание*

Старая резиновая камера от колеса грузовика режется на полосы шириной 6—8 см. Таких резиновых колец должно быть 10—16 (по числу участников игры). На ковре чертится круг диаметром 5—6 м, а участники игры делятся на две команды, надевают отличительные ленты (шапочки, куртки) и резиновые кольца на ноги. Игроки обеих команд входят в круг и после сигнала к началу игры начинают выталкивание друг друга из круга. Передвигаются все, прыгая, как спутанная лошадь, или переступая одними ступнями ног. Выталкивание разрешается грудью или плечом.

Игрок, оказавшийся за пределом круга, выбывает из игры, а соперник, выбивший его, продолжает принимать участие в групповом выталкивании. Если игрок

упал в круге, он может встать, но после второго падения также выбывает из борьбы.

Игра заканчивается победой команды, сумевшей раньше вытолкнуть за пределы круга всех игроков противника.

Для выработки координации и равновесия полезна игра в футбол со спутанными ногами.

### *189. Не сойди с ковра*

Эта игра без двусторонней борьбы, но требующая от участников внимания и быстроты.

Играющие (8—12 человек) ложатся на спину ногами к центру ковра, как бы образуя спицы колеса. Все расслабляются и внимательно слушают. По команде учителя «Один!» играющие продолжают лежать, «Два!» — должны быстро встать на мост, «Три!» — встать в стойку.

Кто последним среагирует на поданную команду, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный и быстрый. Согласно правилам выходит из игры и тот, кто выполнит неверное движение.

### *190. Броски в кругах*

Игроки делятся на две равные команды (по 6—8 человек), каждая из которых выстраивается по кругу на разных сторонах ковра. Игроки рассчитываются по порядку, и первый номер выходит в центр круга. Игра начинается по общему сигналу, после которого вторые номера подбегают в центр круга к первым и те выполняют на них бросок заранее обусловленным способом (например, прогибом). После этого вторые номера поднимаются, подбегают к третьим, касаясь рукой их плеча. Это вызов игрока в центр круга, где он также выполняет роль пассивного борца.

Когда центральный игрок команды (первый номер) бросит на ковер игрока, имеющего последний порядковый номер, он меняется местом со вторым номером, который выбегает в центр круга. Второй номер выполняет броски по кругу, начиная с третьего номера. После этого в роли центрального выступает третий номер, затем четвертый и т. д.

Заканчивается игра, когда в роли центрального выступит последний по счету игрок. Он бежит на свое место, а в центр выбегает игрок, начинавший соревнование в кругах.

Правила игры предусматривают проведение бросков в строгой последовательности и заранее обусловленным способом. За «грязный» бросок начисляются три штрафные секунды, поэтому не всегда побеждает команда, закончившая игру первой.

### *191. Передай мяч*

Выбираются двое водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные садятся по кругу ногами в центр на расстоянии вытянутых рук. Играющим дается слабо надутый футбольный мяч.

По сигналу играющие перебрасывают руками мяч по кругу, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук, после чего тут же передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место игрока, потерявшего мяч, который становится водящим.

Игра осложняется тем, что после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков.

Игра продолжается 10—12 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

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

### *192. Борьба за треугольник*

На ковре от стены к стене проводится мелом линия, образующая треугольник, куда входит одна из двух участвующих в игре команд. Вторая команда распола

гается в противоположной половине зала. По сигналу ее игроки приближаются к треугольнику и стараются занять угол, вытягивая захватами за руки или за ноги находящихся там игроков. Игроки обороняющейся команды, переступившие черту, считаются выбывшими.

На атаку игроков в треугольнике отводится 3 мин, после чего стороны меняются ролями. Выигрывает команда, у которой через 3 мин в углу останется больше участников игры.

### *193. Гладиаторы*

Для игры нужно сделать матерчатые петли (можно из кушака самбистской куртки). Играющие делятся на две команды и располагаются с разных сторон от центра ковра.

По сигналу начинаются поединки гладиаторов. Борцы по одному выходят на середину ковра и встают друг против друга. У одного из них в руках петля, которую он держит внизу. Другой игрок в борцовской стойке без петли. Задача игрока с петлей в руках — надеть ее на своего противника, то есть накинуть на руку, на ногу, туловище или шею и удержать в течение 3 с. Если удалось накинуть петлю в течение 1 мин, то победа на стороне гладиатора с петлей. Гладиатор, у которого нет петли, пытается не только увертываться, но и атаковать, применяя дозволенные (не болевые) приемы борьбы. Если гладиатор с петлей падает на спину, то поединок заканчивается раньше времени в пользу игрока, не имеющего петли. В том и в другом случае игроки приносят команде по два очка. Одно очко получает игрок с петлей, если сумел накинуть петлю, но не удержал ее в течение положенного времени. Очко может быть присуждено за активную борьбу и гладиатору без петли, если противник брошен им на ковер, хотя и не коснулся его спиной.

После того как встретятся между собой все участники спортивного поединка, команды меняются ролями — и игра повторяется. Команда-победительница определяется по набранной сумме очков.

Правила игры запрещают надевать петлю на лежащего противника. Он должен быстро принять стойку. Игроку без петли нельзя хвататься за петлю соперни-

ка, вырывать ее, а игроку с петлей держаться за майку (куртку) соперника, держать петлю в одной руке.

#### 194. Похитить чучела

Игроки (12—20 человек) делятся на нападающих и защитников. Каждая команда имеет отличную от другой форму.

На одной половине ковра складывают в виде пирамиды (или колодца) несколько чучел, после чего защитники занимают оборону. Задача нападающих — перенести чучела на свою половину ковра. На это дается 5 мин. Защитники вступают с атакующими в борьбу, стараясь не уступать и продержаться условленное время, после чего стороны меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая похитить большее число чучел или выполнившая задачу раньше срока.

Правилами игры разрешается помощь товарищам в борьбе за чучело и запрещается проведение болевых приемов. Чучело, перенесенное за условную линию, обратно не возвращается.

#### 195. Круглая спина

На ковре рисуется круг диаметром 4 м. Участники делятся на две команды, одна из которых (по жребию) становится лицом к центру круга. Игроки кладут руки друг другу на плечи и наклоняют головы (рис. 71). Один игрок — салка — остается свободным.

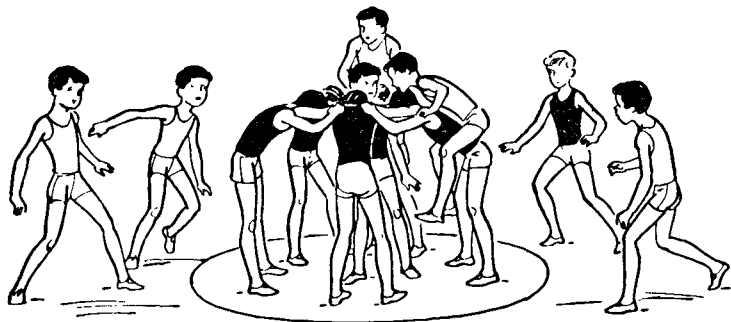


Рис. 71

По сигналу вступает в игру другая команда, находящаяся вне круга. Каждый из ее игроков впрыгивает на спину любого стоящего в круге и может находиться там любое время. Однако он может соскочить и вернуться за пределы круга, за что получает одно очко.

Задача свободного игрока — касанием ноги (ниже колена) салить любого атакующего игрока, пока он не успел вскочить на спины играющих. Осаленный игрок приносит своей команде штрафное очко, но из игры не выбывает.

Может быть совершенно нападение и на игрока-салку, однако он может освободиться от своей ноши, выйдя из круга.

Правилами разрешается впрыгивание на одного игрока двух игроков противника. В ходе игры команда, стоящая в центре, должна сохранять «круглую спину». В противном случае она проигрывает — и игроки меняются ролями.

После 5—8 мин учитель дает свисток, останавливая игру. Подсчитывается число очков, набранное командами, и в круг становятся те, кто раньше атаковал. По окончании подводится общий итог.

### *196. Возьми свою ленту*

Две равные команды по шесть—восемь человек выстраиваются друг против друга с разных сторон от ковра. За спиной одной из команд на гимнастическую стенку игроки другой команды вешают свои ленты.

По сигналу команда, стоящая лицом к гимнастической стенке, продвигается вперед. Ее игроки стараются прорваться к стенке, чтобы взять свои ленты. Защитники, применяя различные приемы, блокируют игроков другой команды, обороняют подступы к стенке, стараясь продержаться 2 мин. После этого игра останавливается и другая команда вешает на стенку свои ленты.

Выигрывает команда, сумевшая за время игры взять и перенести за среднюю линию больше своих лент.

Правилами разрешается участнику обороны атаковать любого игрока другой команды. Это относится и к нападающей команде. Можно брать со стены только свою ленту.

В начерченный на ковре круг диаметром 3 м кладут четыре—шесть набивных мячей. Команды состоят из четырех—шести человек, одна из них входит в круг. Каждый игрок ее должен защищать свой набивной мяч, который кладется так, чтобы он касался черты круга с внутренней стороны (рис. 72).

По сигналу вторая команда старается забрать мячи из крепости у первой команды. Между игроками завязывается борьба.

Игра останавливается, если нападающие сумели вынести из круга все мячи быстрее отведенного на схватку времени (5 мин). Обороняющимся разрешается действовать не только руками, но и салить атакующего противника ногой касанием ниже колена.

Игра останавливается и в том случае, если осалить ногой удалось одному из тех, кто держит круговую оборону. Отмечается время игры, и команды меняются местами.

Если обе команды продержались по 5 мин, то судья подводит итоги игры следующим образом. За один похищенный мяч атакующим присуждается два очка. Учитывается и число игроков, которых удалось вытащить из круга (согласно правилам) или втянуть в круг. За эти действия присуждается командам по одному очку.

К правилам относится также следующее: вытащенного или втянутого игрока разрешается силой удерживать, чтобы облегчить борьбу за мячи. Однако те могут освобождаться от опеки, чтобы облегчить осталь-

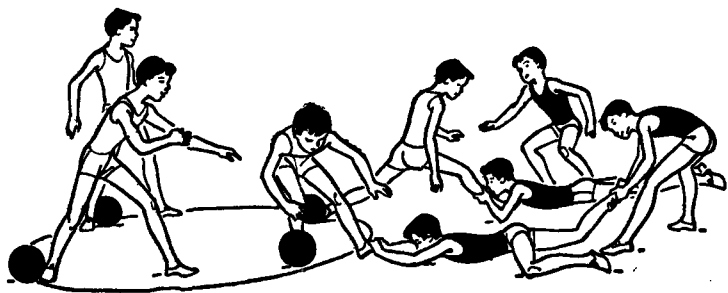


Рис. 72

ным борьбу за мячи. Защищающиеся не имеют права дотрагиваться до мячей, пока мяч не схватит противник, но если схватил, то мяч можно отнимать, выбивать, оставаясь, однако, одной ногой в круге. Способы борьбы устанавливаются заранее, применение болевых приемов исключается.

### *198. Командное сваливание*

Играющие делятся на две равные команды, включающие представителей разных весовых категорий (легкой, средней, тяжелой), и располагаются с разных сторон от ковра.

Сначала в центр ковра выходят два мальчика, которых можно отнести к самой легкой весовой категории, и они борются до первого падения. Победитель остается на ковре. Пронгравшая команда выделяет второго борца, и схватка продолжается. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка.

Правила разрешают вступать в единоборство только в порядке весовых категорий, нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого веса. Учитель следит за правильностью проведения приемов борьбы.

### *199. Регби на коленях*

Две равные по силам и различающиеся по цвету формы (куртки, рубашки) команды становятся на колени с разных сторон ковра, на середину которого кладут мяч.

По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи друг другу, игроки стараются приблизиться к краю ковра на стороне противника и мячом коснуться ковра за лицевой чертой (можно коснуться мата, чучела за ковром — по договоренности). Задача другой команды — перехватить мяч и сделать то же самое.

Игра продолжается 10—15 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом ковра или предмета на стороне противника.

Разрешается передвижение только на коленях или кувырками. Не разрешается захватывать противника, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушения мяч передается противнику.

Близок по характеру к этой игре «Ручной мяч» на ковре. Цель игры заключается в том, чтобы попасть мячом (команды разыгрывают его между собой) в набивной мяч или гирю, установленные за лицевой линией противника.

В отличие от игры «Регби на коленях» здесь игрокам разрешается продвигаться не только на коленях или кувырками, но и разыгрывать мяч в стойке.

## Игры в занятиях волейболом

Волейбол любят школьники всех возрастов несмотря на то, что он значится в программе лишь для IX—X классов. Подвижные игры и эстафеты применяются в работе школьной секции по волейболу как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям.

Учителем могут быть специально подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особо большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении. Техника передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу хорошо закрепляются в таких играх, как «Мяч среднему» (12), «Передал — садись!» (94), «Не давай мяча водящему» (95) и некоторых других, при условии, что вместо бросков и ловли мяча применяется волейбольная передача.

### *200. Над собой и о стенку*

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки двух-трех команд продвигаются по очереди вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В двух-

трех шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д.

Можно также проводить эстафету с пасом мяча о стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в трех-четырех шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель — круг), а сам убегает в конец колонны.

В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

### *201. Навстречу через сетку*

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков (находящихся на одной стороне площадки) по волейбольному мячу.

Сигнал учителя возвещает о начале эстафеты, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому адресован мяч, снова посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока начавший игру опять не получит в руки мяч.

Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение мяча, пропуск игрока).

### *202. Эстафета парами*

Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч.

По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не прекращая передачи мяча друг другу, вернуться к колонне.

Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом к фи-

нишу. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры. Как и в других эстафетах, побеждает команда, закончившая выполнение задания раньше с наименьшим числом ошибок.

### *203. Круговая лапта волейболистов*

Игроки одной команды размещаются за пределами круга, а игроки второй команды занимают места внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом: нападающим ударом, обычным броском.

Игроки, бегающие внутри круга, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (двумя руками, сверху, снизу, одной рукой, с выпадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Игра длится 5 мин, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сохранившая в круге большее число игроков. Игра может закончиться досрочно, если все игроки выбиты из круга. Все спорные ситуации разрешает судья.

С хорошо подготовленными волейболистами можно проводить игру, используя два мяча. Можно также условиться, что игрок считается выбитым в том случае, если удар мячом пришелся ему в ноги (ниже пояса). Это заставит защищающихся чаще отбивать мяч двумя руками или одной снизу.

### *204. Перестрелбол*

На каждой половине площадки находится от шести до десяти человек (в каждой команде одинаковое число игроков). В 1 м от лицевой линии на каждой стороне проводится линия плена.

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противника, который старается принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена, и команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры, не выходя в поле, старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою сторону через сетку. Игроки его команды должны принять мяч и любым ударом (одним из трех) направить его на сторону противника. При удачном завершении атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в плену.

Правилами можно оговорить, что если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Игра длится 20—15 мин. За это время команда может лишиться всех своих игроков (попадают в плен), либо итоги подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

## *205. Волейбол с выбыванием*

Две команды по шесть—восемь человек располагаются произвольно, каждая на своей половине площадки.

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 ошибется (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т. д.

Когда обе стороны понесли потери, игра продолжается при следующих условиях: команда, совершившая очередную, третью ошибку, исходя из тактических соображений, решает, удалять ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды.

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

Ошибки в игре фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т. д.). Игроки в команде подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

## Игры в занятиях футболом

В занятиях школьной футбольной секции применяется значительное число игр, помогающих овладеть ударами и остановкой мяча, ведением и передачей мяча партнеру. Ряд игр рассчитан на освоение элементов тактики.

Ниже приводятся три игры, которые можно провести не только на площадке, но и в зале с задачей совершенствования техники владения мячом.

### *206. Ножной мяч в кругу*

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий с мячом находится в середине круга. Ударяя ногой по мячу, он стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, передают друг другу, не давая ему вылететь из круга. Если водящему удалось отнять мяч и выбить его из круга, на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защищать промежуток между собой и соседом справа.

Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Руками мяч задерживать не разрешается.

### *207. Пробей «стенку»!*

Посередине большой прямоугольной площадки чертится средняя линия. На лицевых сторонах стены за-

ла проводится линия вдоль всей границы на высоте 1½ м от пола. Это зона ворот. Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает половину поля. Одни из игроков — защитники — держатся поближе к стене, полузащитники — в центре, а нападающие — ближе к средней линии, хотя бить по цели в процессе игры лучше всего с позиции полузащиты.

Мяч вбрасывается в игру на середине площадки, и игроки, овладевшие им, разыгрывают мяч на своей половине поля, не заходя за среднюю линию, а затем бьют на сторону противника, стараясь пробить «стенку» из игроков и попасть в обозначенную на стене зону ворот. Если это им удастся, команда получает очко, а мяч в игру вводит из-за лицевой линии игрок проигравшей команды. Если же мяч задержан ногами, то атаку начинает другая команда, разыгрывая мяч и пытаясь пробить стенку, которую образуют игроки на стороне противника.

Игра продолжается 15—20 мин, после чего играющие меняются сторонами и проводится вторая половина игры. Выигрывает команда, набравшая в итоге больше очков.

Правилами игры запрещается действовать руками, за что назначается штрафной удар. Мяч устанавливают на середину, а защищают стену один или (если ширина зала большая) два вратаря, которым разрешается брать мяч руками. Мяч пробивает игрок по указанию капитана. Мяч, пробитый выше линии ворот, отскочивший обратно на сторону бьющих, передается противнику. То же делается и в том случае, если игрок пересек с мячом или без мяча среднюю линию.

### *208. Ногой и головой через сетку*

Две команды по шесть — восемь человек располагаются с разных сторон от сетки, натянутой на высоте 180—200 см.

По сигналу учителя игрок одной из команд перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на половине которых оказался мяч, — переправить его через сетку не больше чем тремя ударами, ногой или головой. Эти удары можно чередовать с отскоками от земли.

Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается. Команда, сыгравшая неточно, проигрывает очко или подачу (как в волейболе). Счет в игре ведется по волейбольным правилам. Так же, как и в волейболе, происходит переход игроков по часовой стрелке для выхода нового игрока на подачу мяча.

Играют три партии, каждая из которых продолжается до десяти очков. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Ошибками в игре считаются: касание одним игроком мяча дважды подряд, касание мяча руками в процессе игры, удар в стенку или под сетку.

## Перечень игр

### *I—III классы*

- |                                        |                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Класс, смирно!                      | 30. Невод                            |
| 2. Запрещенное движение                | 31. Караси и щука                    |
| 3. Товарищ командир                    | 32. День и ночь                      |
| 4. Совушка                             | 33. Линейная эстафета с бегом        |
| 5. Фигуры                              | 34. Попрыгунчики-воробушки           |
| 6. Выставка картин                     | 35. Прыжки по полоскам               |
| 7. Светофор                            | 36. Волк во рву                      |
| 8. Космонавты                          | 37. Лиса и куры                      |
| 9. Угадай, чей голосок?                | 38. Зайцы, сторож и Жучка            |
| 10. Шишки, желуди, орехи               | 39. Зайцы в огороде                  |
| 11. Мяч соседу                         | 40. Парашютисты                      |
| 12. Мяч среднему                       | 41. Кто обгонит?                     |
| 13. Гонка мячей в колоннах             | 42. Эстафеты с прыжками              |
| 14. Гонка мячей по кругу               | 43. Кто дальше бросит?               |
| 15. Эстафета с лазаньем и перелезанием | 44. Метко в цель                     |
| 16. Альпинисты                         | 45. Дальние броски                   |
| 17. Невидимки                          | 46. Попади в мяч                     |
| 18. Конники-спортсмены                 | 47. Подвижная цель                   |
| 19. Через кочки и пенечки              | 48. Охотники и утки (Круговая лапта) |
| 20. Октябрята                          |                                      |
| 21. Гуси-лебеди                        | <i>IV—VI классы</i>                  |
| 22. К своим флажкам                    | 49. Разведчики и часовые             |
| 23. Два Мороза                         | 50. Эстафета с элементами равновесия |
| 24. Салки                              | 51. Эстафета на полосе препятствий   |
| 25. Команда быстроногих                | 52. Тяни в круг                      |
| 26. Вызов номеров                      | 53. Перетягивание через черту        |
| 27. Пустое место                       |                                      |
| 28. Белые медведи                      |                                      |
| 29. Бездомный заяц                     |                                      |

54. Сильные и ловкие
55. Бой петухов
56. Борьба в квадратах
57. Вызов
58. Пятнашки маршем
59. Бег за флажками
60. Перебежка с выручкой
61. Погоня
62. Старт после броска
63. Охрана перебежек
64. Встречная эстафета с бегом
65. Эстафета по кругу
66. Удочка (простая и командная)
67. Прыжок за прыжком
68. Веребочка под ногами
69. Прыгуны и пятнашки
70. Снайперы
71. Защищай товарища
72. Перестрелка
73. Ловкие и меткие
74. Сильный бросок
75. В четыре стойки (вариант лапты)

## *VII—VIII классы*

76. Выталкивание из круга
77. Перетягивание каната
78. Кто сильнее?
79. Эстафета с бегом, прыжками и метаниями
80. Колесо
81. Большая эстафета по кругу
82. Эстафеты-поезда
83. Сумей догнать
84. Кто быстрее?
85. Бег командами
86. Эстафета с палками и прыжками
87. Челнок
88. Эстафета с чехардой
89. Скакуны
90. К финишу прыжками
91. Двумя мячами через сетку
92. Шагай вперед!
93. Лапта с препятствиями

## *Игры, подготовительные к баскетболу*

94. Передал — садись!
95. Не давай мяча водящему
96. Бросай — беги!
97. Обгони мяч!
98. День и ночь с мячами
99. Салка и мяч
100. С двумя мячами навстречу
101. Эстафета с ведением и бросками
102. Старт за мячом
103. Пройди защитника
104. Наперегонки с мячом
105. Борьба за отскок
106. Салки с заслоном
107. Круговой обстрел
108. Залетный мяч
109. Мяч в центр
110. Мяч ловцу (капитану)
111. Охраняй капитана
112. Нападают пятерки
113. Мини-баскетбол

## *Игры, подготовительные к ручному мячу*

114. Слушай сигнал!
115. Защита укрепления
116. Эстафета с ведением и бросками
117. Нападай и защищайся
118. Только своему
119. Борьба за мяч
120. Ручной мяч

## *Игры на лыжах*

121. Снежком по мячу
122. Кто дальше?
123. Быстрый лыжник
124. Пустое место (на лыжах)
125. Завладей палкой
126. Лыжники, на места!
127. Эстафета без палок
128. Гонка с форой
129. Кто быстрее?

- 130. Ускоренный ход
- 131. День и ночь (на лыжах)
- 132. Салки маршем (на лыжах)
- 133. Эстафета с подъемами и спусками на горках
- 134. Малый биатлон
- 135. Шведская эстафета
- 136. Марш-бросок через лесок

***Игры  
во внеурочных  
формах работы***

- 137. Прыгуны и ползуны
- 138. Пирамиды
- 139. Мостик и кошка
- 140. Бег раков
- 141. Перекати-поле
- 142. Построить мост
- 143. Займи свободный мат
- 144. Придумай и покажи
- 145. Чья композиция лучше
- 146. Слушай музыку
- 147. Салки с позами
- 148. Музыкальные змейки
- 149. Музыкальные салки
- 150. Ритмическая эстафета
- 151. Кувырок с мячом
- 152. Эстафета с мячом
- 153. Кружилиха
- 154. Со скакалкой парами
- 155. С обручем в руках
- 156. Ленты, вымпелы, мячи
- 157. Овладей мячом!
- 158. Борьба за палку
- 159. Сильная хватка
- 160. Поединок с шестом
- 161. Лошадки
- 162. Пятиборцы
- 163. Подвижный ринг
- 164. Акробаты
- 165. Салки ногами
- 166. Борьба на кушаках
- 167. Вынеси из круга

- 168. Выталкивание в при-  
седе
- 169. Выталкивание спиной
- 170. На коленях и в упоре лежа
- 171. Оторви от ковра
- 172. Свали на ковер
- 173. Сильная шея
- 174. Усмирение лошади
- 175. Бег пингвинов
- 176. Скачки
- 177. Кто сильнее?
- 178. Вперед на руках!
- 179. Ловкий наездник
- 180. Проведи прием
- 181. Третий лишний с  
сопротивлением
- 182. Поймай лягушку!
- 183. Перемена мест
- 184. Карусели
- 185. Борьба всадников
- 186. Футбол раков
- 187. Набрось лассо
- 188. Групповое выталкивание
- 189. Не сойди с ковра
- 190. Броски в кругах
- 191. Передай мяч
- 192. Борьба за треугольник
- 193. Гладнаторы
- 194. Похитить чучела
- 195. Круглая спина
- 196. Возьми свою ленту
- 197. Оборона крепости
- 198. Командное сваливание
- 199. Регби на коленях
- 200. Над собой и о стенку
- 201. Навстречу через сетку
- 202. Эстафета парами
- 203. Круговая лапта волейболистов
- 204. Перестрелбол
- 205. Волейбол с выбыванием
- 206. Ножной мяч в кругу
- 207. Пробей «стенку»!
- 208. Ногой и головой через сетку

## ЛИТЕРАТУРА

- Крупская Н. К.* Педагогические сочинения, Изд-во АПН РСФСР, 1959.
- Лесгафт П. Ф.* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч. Т. II. М., 1952.
- Макаренко А. С.* Лекции о воспитании детей. Соч. Т. VII. М., 1957.
- Бриедис А. А.* Подвижные игры для I—IV классов. Л., 1961.
- Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г.* Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. Главы VI, VII и VIII. М., 1974.
- Военно-спортивные игры учащихся.* Сборник. Сост. Жаворонков Ф. Т., Исаев К. Ф. Минск, 1975.
- Всегда всем весело.* Сборник игр. Составитель Е. М. Минский. М., 1969.
- Геллер Е. М.* Спортивные развлечения и игры. Минск, 1971.
- Геллер Е. М., Козут Л. П.* На коньках, салазках, лыжах. Минск, 1967.
- Глобенко Т. К.* Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик, 1971.
- Глязер С.* Ларчик с играми. М., 1975.
- Геллер Е. М., Коротков И. М.* Веселые старты. М., 1978.
- Державец М.* Игры и эстафеты в школе. Ставрополь, 1971.
- Державец М.* Игровые упражнения на уроках физкультуры. Ставрополь, 1972.
- Дормачева М. М., Котова Н. П.* Подвижные игры. Казань, 1974.
- Зарница.* Сборник. М., 1974.
- Иванова Л. М.* Игра и пионерский отряд. М., 1975.
- Качашкин В. М.* Методика физического воспитания. М., 1980.
- Коротков И. М.* Зимние игры школьников. М., 1964.
- Коротков И. М.* Подвижные игры в занятиях спортом. М., 1971.
- Коротков И. М.* Маршрут «Зарница». М., 1971.
- Копс С.* Упражнения и игры лыжника. М., 1964.
- Лукашов П. Д.* Военно-спортивные игры пионеров и школьников. М., 1969.

Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы. М., 1971.

Программа по физической культуре для I—III классов общеобразовательной школы. М., 1975.

Программы средней школы. Физическая культура для учащихся 4—10 классов. М., 1979.

*Раухмаль З.* 100 маленьких игр. М., 1973.

*Уваров В., Кудрявцев В.* ГТО в группах продленного дня. М., 1977.

*Яковлев В. Г., Державец М. А.* Подвижные игры в V—VIII классах. Ставрополь, 1968.

*Яковлев В. Г.* Игры для детей. М., 1975.

*Яковлев В. Г., Ратников В. П.* Подвижные игры. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. вузов. М., 1977.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие . . . . .                                      | 3   |
| Место и задачи подвижных игр в школе . . . . .             | 5   |
| Игра как средство и метод физического воспитания . . . . . | —   |
| Игра в школьной программе . . . . .                        | 7   |
| Подвижные игры и ГТО . . . . .                             | 9   |
| Условная группировка игр . . . . .                         | 11  |
| Требования к подбору и организации подвижных игр . . . . . | 13  |
| Игра и возрастные особенности детей . . . . .              | —   |
| Основные задачи руководителя игры . . . . .                | 19  |
| Игры на уроках физической культуры . . . . .               | 28  |
| Практический материал . . . . .                            | 33  |
| Для школьников I—III классов . . . . .                     | —   |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений . . . . .     | —   |
| Игры с бегом . . . . .                                     | 45  |
| Игры с прыжками . . . . .                                  | 55  |
| Игры с метаниями на дальность и в цель . . . . .           | 62  |
| Для школьников IV—VI классов . . . . .                     | 68  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений . . . . .     | 69  |
| Игры с бегом . . . . .                                     | 73  |
| Игры с прыжками . . . . .                                  | 81  |
| Игры с метаниями на дальность и в цель . . . . .           | 84  |
| Для школьников VII—VIII классов . . . . .                  | 88  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений . . . . .     | 89  |
| Игры с бегом . . . . .                                     | 91  |
| Игры с прыжками . . . . .                                  | 94  |
| Игры с метаниями на дальность и в цель . . . . .           | 97  |
| Игры по выбору (III—VIII классы) . . . . .                 | 100 |
| Игры, подготовительные к баскетболу . . . . .              | —   |
| Игры, подготовительные к ручному мячу . . . . .            | 116 |
| Игры на лыжах . . . . .                                    | 123 |
| Игры на воде . . . . .                                     | 133 |
| Игры во внеурочных формах работы . . . . .                 | 134 |
| Игры на переменах и в группах продленного дня . . . . .    | —   |
| «Старты надежд» и «Веселые старты» в школе . . . . .       | 137 |
| «Зарница» и «Орленок» в школе . . . . .                    | 139 |
| Игры на вечерах, праздниках, пионерских сборах . . . . .   | 140 |
| Игры на занятиях спортивных секций . . . . .               | 142 |
| Перечень игр . . . . .                                     | 186 |
| Литература . . . . .                                       | 189 |

*И. М. Коротков*

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ**

**Пособие для учителей**

Редактор *И. Д. Романова*

Художественный редактор *Е. Н. Ускова*

Художник *Н. П. Лобанев*

Технический редактор *Е. Ф. Подурушина, М. Е. Тургенева*

Корректор *Г. М. Махова*

**ИБ № 3608**

**Сдано в набор 23.01.79. Подписано к печати 26.06.79. 84×108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.**

**Бумага тип. № 3. Лнтер. гарн. Высокая печать. Усл. печ. л. 10,08**

**Уч.-изд. л. 9,66. Тираж 100 000 экз. Заказ 637. Цена 25 коп.**

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение»  
Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии  
и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

Типография № 2 Росглавполиграфпрома, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.