



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г.П.Коняхина

**ВОЗВРАЩАЯСЬ В ПЯТИДЕСЯТЫЕ
ЗИМОЙ НА ВОЗДУХЕ**

II ЧАСТЬ

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2020

УДК 796. 3(07) (021)

ББК 75.5 я 73

К 65

Коняхина Г.П. Возвращаясь в пятидесятые. Зимой на воздухе. [Текст] Учебно-методическое пособие – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2020. – 49 с.

Во второй части нашего пособия мы подобрали игры и забавы на катке, на лыжах и на снеговой площадке, которые применялись в пятидесятые годы.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, могут быть рекомендованы к использованию учителями физической культуры и тренерами спортивных школ.

Рецензенты:

Жабиков В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

Макаренко В.Г. доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2020.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

Современные дети, существенно отличаются от тех детей, которыми являлись их родители. Школьники предпочитают сидеть у компьютера либо играть с приставкой и телефоном, и мало общаются между собой, предпочитая живому общению - виртуальное.

И это не случайно. Новое поколение растет в эпоху информационных технологий. Интернет-общение позволяет, не выходя из дома общаться, практически, с любым человеком.

Таким образом, в современном обществе всё большую актуальность приобретает проблема дефицита движения и дефицита живого общения детей и подростков между собой и со взрослыми.

Дефицит движения негативно сказывается на развитии организма. Могут возникнуть проблемы со здоровьем: потеря зрения, ожирение, неправильное развитие мышц и другие.

Дефицит живого общения оказывает отрицательное влияние на развитие личности. Общаясь по интернету, ребенок приобретает виртуальную личность, но не реальную. Отсюда могут возникать проблемы с социализацией и личностным ростом.

К сожалению, социальные сети являются доступным источником пропаганды национализма: возбуждение ненависти или вражды по признаку нации и отношения к религии.

Современные дети практически перестали играть, как их родители, в дворовые игры, которые способствовали общению детей разных возрастов, национальностей, социальных слоёв, воспитывали такие важные качества как: умение работать в команде, умение следовать правилам, развивали коммуникативность, ловкость, смекалку и т.д.

Необходимо напомнить, что все рисунки и текст сохранили стиль изложения пятидесятых годов.

Глава 1. ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА КАТКЕ

ЗА ФЛАЖКАМИ

На линии старта, отмеченной на льду в 100—150 шагах от края катка, конькобежцы выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. По снежному валу, ограничивающему каток, против шеренги втыкают в один ряд столько флажков, сколько играющих. Интервалы между флажками примерно такие же, как между конькобежцами.

По сигналу участники игры бегут к снежному валу; здесь каждый из них, взяв любой флажок, старается как можно быстрее вернуться назад и положить флажок на линию старта. Побеждает тот, кто сделает это раньше.

ПЯТНАШКИ НА КОНЬКАХ

В отличие от обычных пятнашек, водящему не разрешается прикасаться к играющему, когда он скользит по льду, стоя на одной ноге или присев на обеих, или же «пистолетиком».



Если конькобежец применит один из этих способов, чтобы спастись от погони, то водящий сей час же начинает преследовать другого участника игры.

ПОЕЗДА

Участники игры делятся на две команды и выстраиваются колоннами по одному. Каждый конькобежец держит за талию стоящего впереди товарища. Линия старта отмечается парой стоек; против них в 100 шагах ставят еще две стойки, обозначающие финиш, к которому по сигналу бегут обе команды.

Соревнование заканчивается, когда линию финиша пересекут конькобежцы, которые замыкают колонны

(хвостовые). Этот момент отмечается судьей, стоящим возле финиша. Побеждает команда, первой прошедшая финиш.

Однако, если цепочка конькобежцев в пути разорвется, то команда проигрывает, хотя бы она и раньше пересекла финиш.



В этой игре применяется и другое построение конькобежцев. Рассчитавшись на первые и вторые номера, играющие обеих команд бегут, держась за веревку, — четные номера команды с одной стороны, нечетные — с другой. При таком построении движение конькобежцев облегчается.

Задачу играющих можно усложнить, разместив на пути каждой колонны ряд стоек. пригнувшись, проезжает под аркой, а замыкающий колонну снимает палку рукой, отмечая тем самым момент перехода команды через линию финиша.



Можно совместить старт с финишем. Стойки устанавливаются вдали от старта, на расстоянии 10—15 шагов одну от другой.

Обогнув стойку, цепочка конькобежцев возвращается на старт.

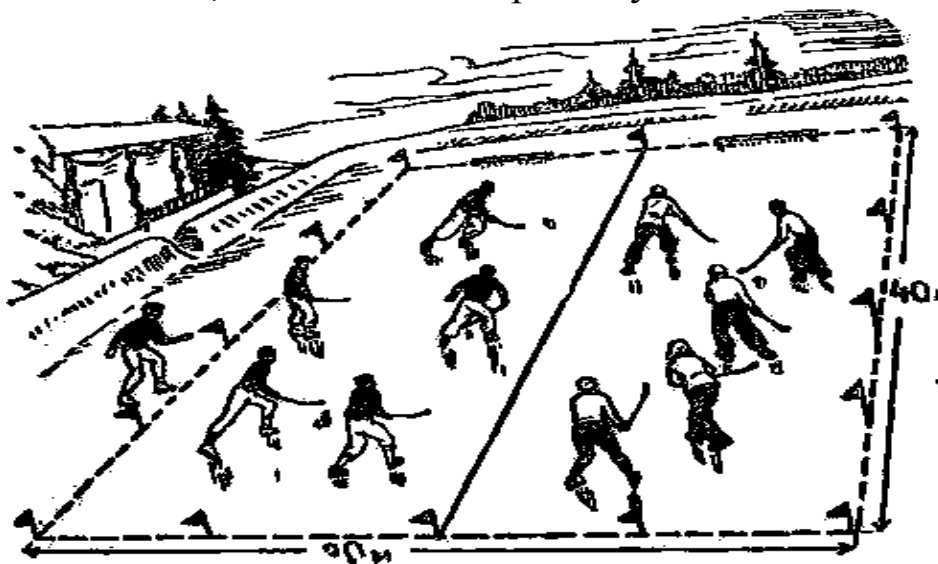
Чтобы цепочка не разорвалась при повороте, когда хвост колонны движется последние места в ней занимают самые умелые конькобежцы.

МЯЧ ОТ БОРТА

Границы площадки обозначают флажками; отмеченная краской продольная черта делит ее на два одинаковых поля. На короткой границе каждого из них ставят на ребро тесину.

В игре участвуют две команды по пять человек.

Вооружившись клюшками, каждая команда произвольно размещается на своем поле. По жребию или уговору устанавливается, какая из них первой будет подавать мяч.



Один из команды, начинающий игру, бьет клюшкой по мячу с таким расчетом, чтобы он ударился о тесину на своем поле и рикошетом откатился на поле «противников». Играющие другой команды стараются таким же способом перегнать мяч на противоположное поле. Мяч все время переходит от одной команды к другой. Прежде чем послать мяч на поле «противников», играющие могут три раза передать его друг другу.

Команда, подающая мяч, проигрывает одно очко в каждом из следующих случаев:

- мяч перекатился на поле «противников» не рикошетом от тесины, а непосредственно от удара клюшкой;
- ударившись о тесину, мяч остался на поле подающей команды;

— мяч, посланный в сторону противников», выкатился за пределы своего поля;

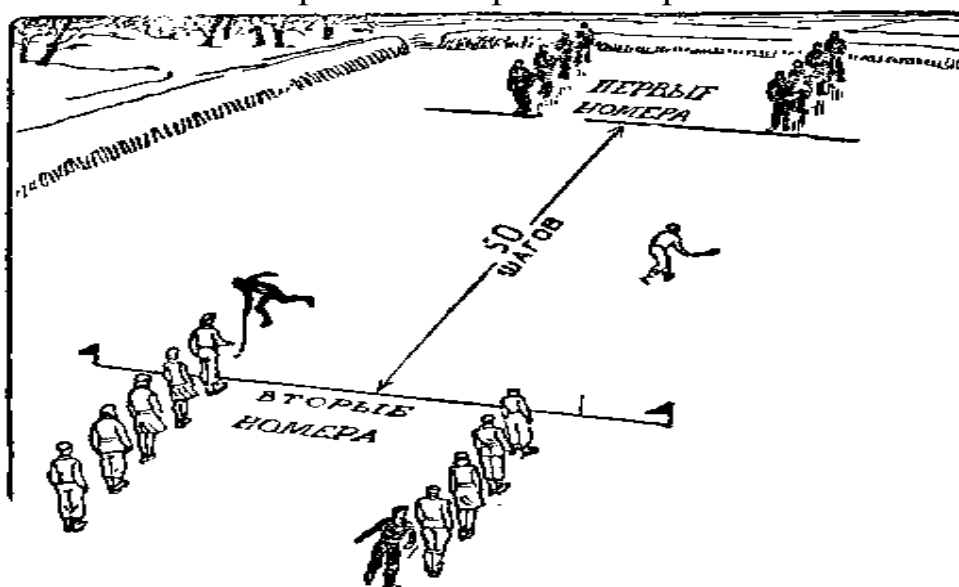
— до того, как мяч ударился о тесину, играющие передали его друг другу больше трех раз.

Результаты игры определяются после двух схваток по 15 минут каждая. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим числом очков.

За ходом игры и соблюдением ее правил следит судья, который стоит вне площадки. Он же ведет счет штрафных очков.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них рассчитывается на первые и вторые номера.



Флажками отмечают две черты: за одной становятся первые номера обеих команд, за другой — вторые.

Первые номера, стоящие на черте, берут клюшки и кладут перед собой на лед по хоккейному мячу. По сигналу эти конькобежцы направляются ко второй черте и гонят мячи перед собою. Приблизившись к ней, каждый из них останавливает мяч возле второго номера своей команды, стоящего во главе колонны, передает ему клюшку, а сам, пробежав вдоль колонны слева, становится в хвосте.

Второй номер гонит мяч в сторону первых номеров.

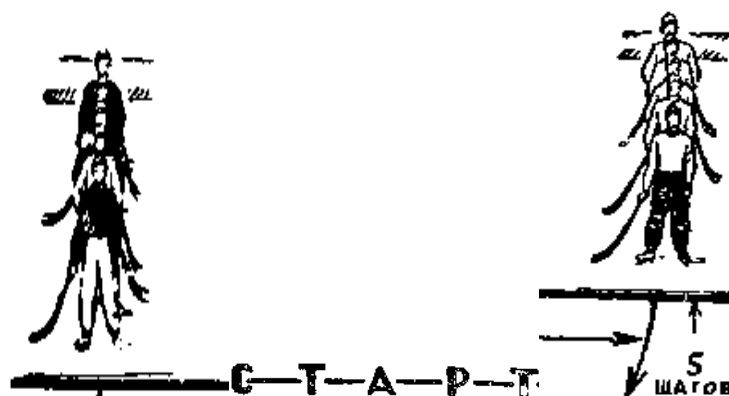
В каждой команде все первые номера должны перебежать на места вторых, а вторые — на места первых.

Выигрывает команда, которая раньше выполнит эту задачу.

ЗМЕЙКИ

И грающие делятся на две команды. Каждая из них становится колонной по одному против ряда флажков или чурок. Головные — с клюшками в руках. Перед собою они кладут на лед хоккейные мячи.

Участники игры поочередно должны провести мяч зигзагообразно между флажками и таким же образом возвратиться на старт.



Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит эту задачу.

Вместо хоккейного мяча можно гнать небольшую льдинку. Задача играющих становится гораздо сложнее, если мяч заменяют булавой, к основанию которой для устойчивости прибит деревянный кружок. Конькобежец ведет булаву между флажками, толкая ее перед собой клюшкой. Если булава повалится, ее ставят, и только тогда продолжают путь.

В игре с булавой число флажков в ряду сокращают до пяти, а расстояние между ними уменьшают до четырех шагов.

БОРЬБА ЗА МЯЧ

На катке флажками обозначают квадратную площадку размером 50x50 шагов. Играющие делятся на две команды, по 10—15 человек в каждой. Команды отличаются друг от друга цветом нарукавных повязок.

Конькобежцы произвольно размещаются по площадке; на середину ее выбегают двое играющих — по одному от команды. Они зажимают клюшками хоккейный мяч и по сигналу судьи

начинают игру; каждый из них старается ударом клюшки передать мяч кому-нибудь из своей команды.

Каждая команда стремится как можно дольше удержать за собою мяч, передавая его от одного играющего к другому и ведя напряженную борьбу с «противниками», которые стараются перехватить мяч. Схватка длится 10 минут. Выигрывает команда, которая завладеет мячом большее число раз,

— Не разрешается удерживать мяч клюшкой на одном месте. Каждый раз, когда кто-нибудь из играющих нарушит это правило, судья дает сигнал, после которого надо сейчас же гнать мяч дальше.

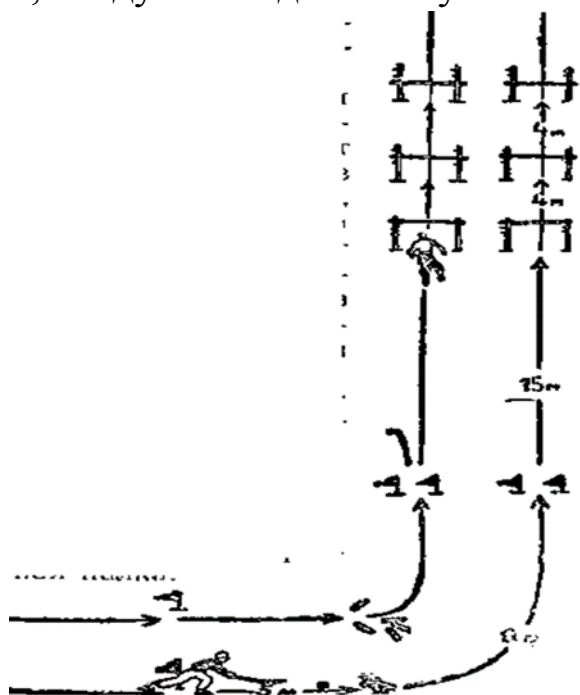
— Если мяч вылетит за пределы площадки, то один из «противников» отбивает его с того места, где мяч пересек границу.

— Один и тот же играющий не имеет права бить по мячу больше трех раз подряд.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Дистанцию бега делят на этапы, на которых устанавливают препятствия.

1. В 20 метрах от старта вдоль линии ставят в один ряд пять булав. Отступив от первой булавы на 5 метров в сторону старта, кладут на лед клюшку и хоккейный мяч.



Пробежав от старта 15 метров, конькобежец берет клюшку и гонит ею мяч так, чтобы он поочередно прокатился между булавами «змейкой».

2. В 10 метрах от последней булавы помещают хоккейный бортик, а на расстоянии пятнадцати метров от него — стойку.

Миновав булавы, конькобежец ведет мяч перед собою и с произвольно выбранного места бьет клюшкой по мячу так, чтобы он перелетел через бортик.

3. В 5 метрах от стойки помещают фигуру, сложенную из городков.

Подведя мяч к стойке после того, как он перелетит через бортик, участник соревнования ударом клюшки посылает мяч вперед так, чтобы развалить фигуру.

Проскользнув в ворота и набрав скорость, конькобежец, пригибаясь или приседая все ниже, должен проехать под тремя арками так, чтобы не зацепить головой палок на первых двух арках, а с третьей снять ее рукой. Миновав каждую арку, участник соревнования может выпрямляться для разбега.

4. Поставив на ладонь правой руки снятую с арки палку и балансируя ею, чтобы она не упала, конькобежец покрывает последние 10 метров, отделяющие его от финиша.

Если конькобежец сразу не справится с той или иной задачей, он должен вторично попытаться разрешить ее, так как преодоление всех препятствий является обязательным условием соревнования.

Вот еще ряд заданий для бега с препятствиями:

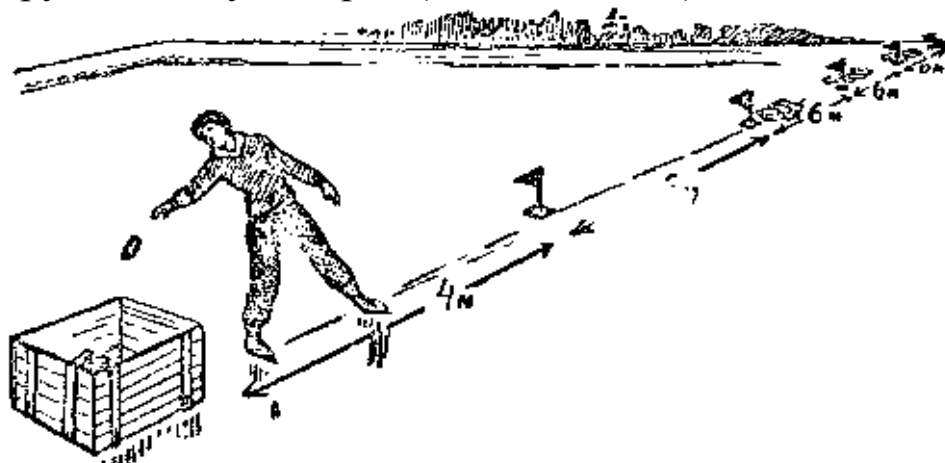
— Взяв в руку фанерную ракетку и положив на нее деревянный шарик, нужно пробежать 10 метров. Если шарик упадет, то надо поднять его и лишь тогда продолжать бег.

— На льду ставят ящик, а против него на прямой линии размещают флажки. Возле каждого флажка кладут пять городков. Конькобежец подъезжает к ящику, берет лежащие здесь городки и, возвратившись, кладет их в ящик. Участник соревнования должен последовательно собрать и сложить в ящик городки, которые находятся возле всех флажков. Разрешается бросить

городки в ящик, не добежав до него. Однако в случае промаха городок, не попавший в ящик, надо положить туда и только тогда бежать к следующему флажку.



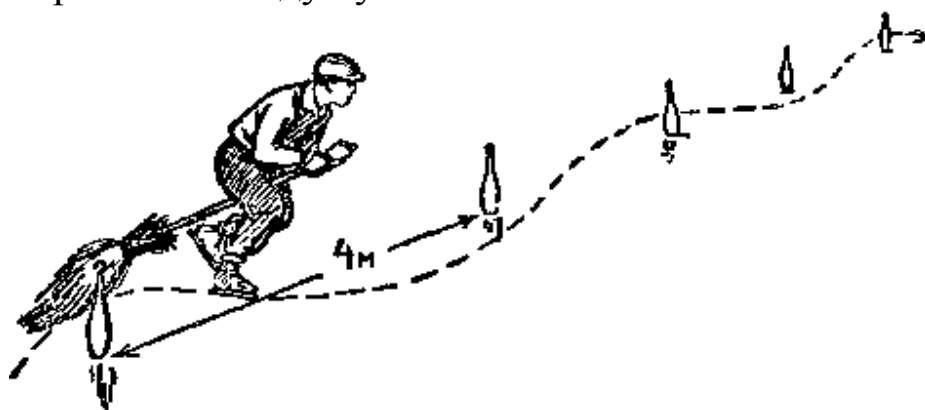
— Двадцать городков ставят так, что между ними образуется прямой коридор. Участнику соревнования надо пробежать по коридору, не сбив ни одного городка. Заранее устанавливают, в каком положении конькобежец пробегает этот этап: присев на корточки или вытянув одну ногу назад, а обе руки в стороны (ласточкой), или же присев на одной ноге, а другую ногу и руки вытянув вперед (пистолетиком).



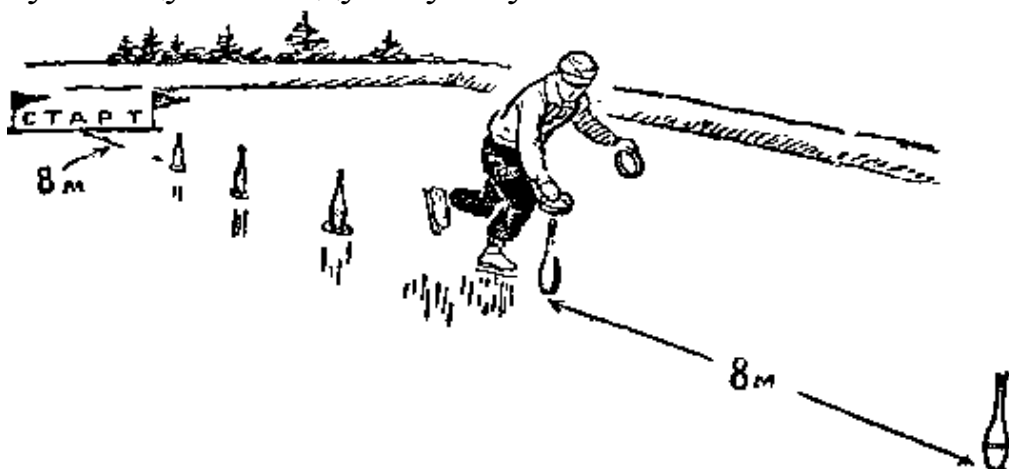
— По прямой линии размещают шесть гимнастических булав на расстоянии 2 метров одну от другой. Разбежавшись от черты, отмеченной флажками в 10 метрах от крайней булав, участник соревнования должен проехать на одной ноге между булавами «змейкой». Если будет повалена хотя бы одна булав, то конькобежец должен поставить ее, затем вернуться на черту и вновь попытаться проехать между булавами.



— Сидя верхом на метле, конькобежец проезжает «змейкой» между пятью булавами, поставленными в один ряд. Если булава повалена, помощник судьи ставит ее на место, возвращает участника соревнования к началу ряда и предлагает ему снова проехать между булавами.



— По прямой линии ставят пять булав. Конькобежец берет на старте пять колец, согнутых из узких полосок тонкой фанеры; проезжая вдоль ряда булав справа или слева, он должен надеть по одному кольцу на каждую булаву.

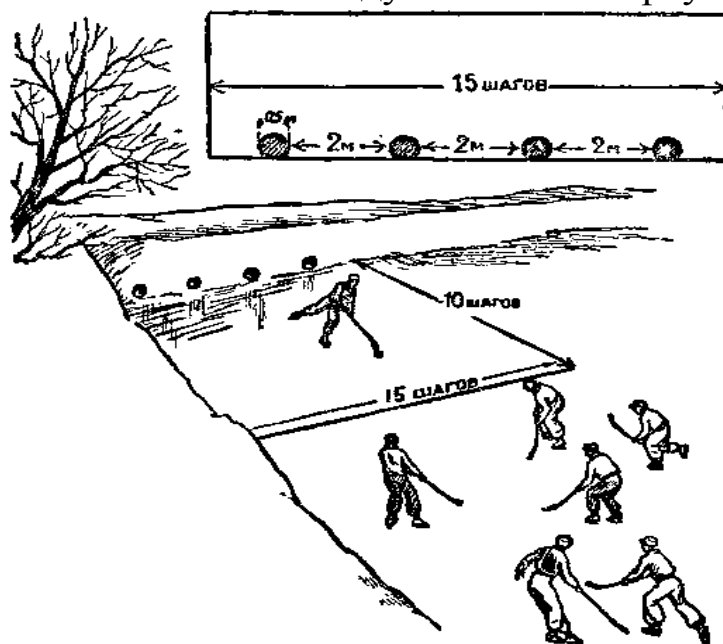


Чтобы выполнить такое задание, приходится возле каждой булавы замедлять бег или даже останавливаться. Повалив булаву,

конькобежец должен поставить ее, надеть на нее кольцо и только тогда ехать дальше.

ПО МИШЕНЯМ

Снежный вал, окружающий каток, срезают отвесно на участке протяжением в 15 шагов. В образовавшейся стенке делают мишени — четыре глубоких ямки с небольшим наклоном вниз. Параллельно стенке на льду отмечают черту.



Играют 6—7 конькобежцев, вооруженных клюшками; один из них — защитник — становится к мишеням. Другие участники игры свободно размещаются за чертой. Они стараются ударами клюшек загнать мяч в мишень, а защитник отбивает его. Ни нападающим, ни защитнику не разрешается переходить черту. Кто попадет в мишень мячом, тому защитник уступает свое место.



Мишени в снегу можно заменить доской, поставленной на ребро у края катка. На ней проводят полосы, на которых обозначают число очков, засчитываемых играющему при попадании в эту часть мишени.

ЗАБАВЫ НА КАТКЕ

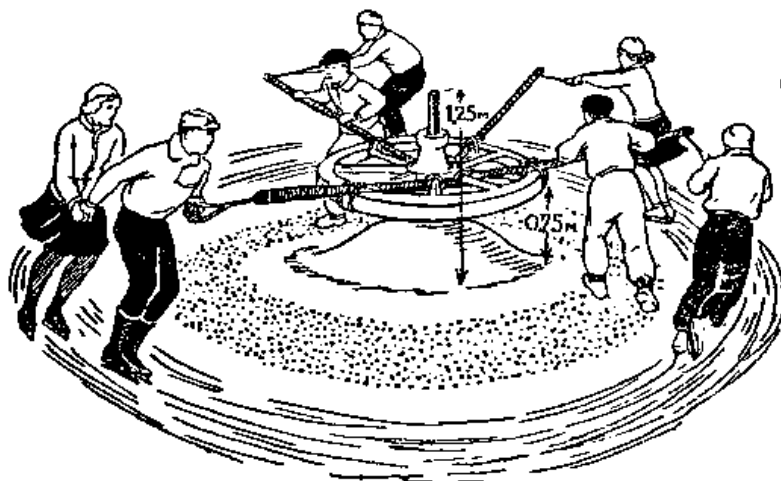
1. Станьте двумя группами, повернувшись лицом в разные стороны, и возьмитесь крепко под руки или за веревку. Пусть стоящий посередине крутит «мельнице» — поворачивается на месте, постепенно увеличивая скорость.

Вся шеренга будет скользить по кругу с возрастающей быстротой.



2. Составьте «цепочку» из пятнадцати-двадцати человек и, не разрывая рук, бегите по катку. Пусть на полном ходу головной затормозит и сильно повернет своего соседа справа вперед, тот потянет следующего... Все один за другим помчатся по кругу, — чем ближе к концу цепочки, тем быстрее.

3. Устройте на катке такую карусель из старого колеса и жердей.



Глава 2. ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

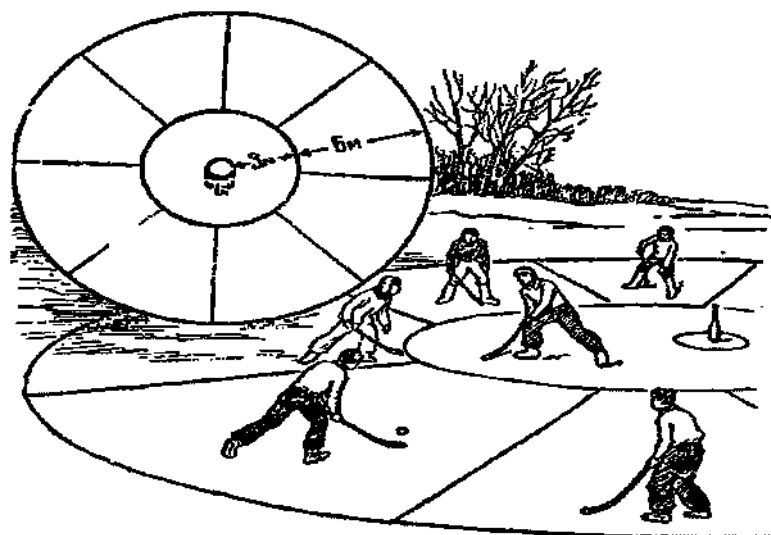
НЕ ХОДИ НА ГОРУ

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком — «гору». Они тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на «гору». Кому волей-неволей придется ползти на снежный ком, тот выходит из игры.



ЗАЩИТА И НАПАДЕНИЕ

На площадке очерчивают из одного центра три окружности, пространство между двумя большими окружностями делят на восемь равных секторов (все линии отмечают краской). В самый маленький круг ставят булаву или городок.



Играют 9 человек; они вооружаются клюшками. Один из участников игры — защитник — находится между маленькой и средней окружностью. Все другие — нападающие — по одному занимают секторы; их задача — сбить булаву мячом, ударяя по нему клюшками. Защитник отбивает мяч и старается выгнать его за пределы игрового поля. Каждый раз, когда защитнику удастся это сделать, тот, через чей сектор пролетит мяч, штрафуются одним очком.

Когда булаву собьет играющий, за которым не числится штрафных очков, он занимает место защитника.

Если булава сбита нападающим, который до этого был оштрафован, защитник ставит ее снова и остается на своем месте, а со счета нападающего сбрасывается одно штрафное очко.

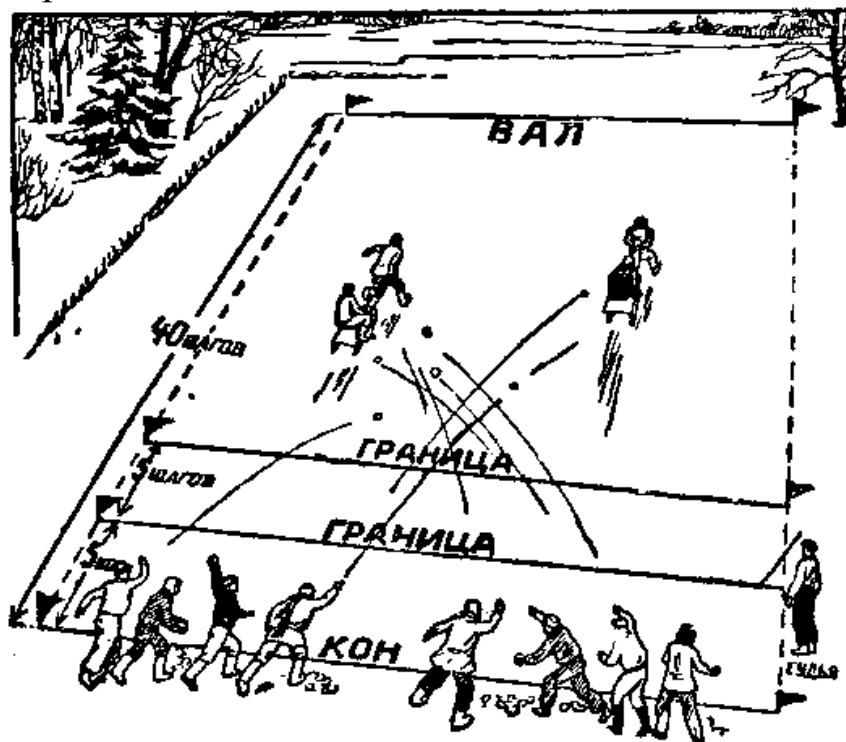
Если сам защитник по неосторожности повалит булаву, то его место занимает в порядке очереди один из нападающих, за которым не числится штрафных очков.

Нападающие могут передавать мяч друг другу, но ни им, ни защитнику не разрешается переходить границ того пространства, которое каждому отведено для игры. За нарушение этого правила нападающий штрафуются одним очком, а защитник теряет свое место.

За ходом игры следит судья, который не принимает в ней непосредственного участия: он же ведет счет очков.

ЭСТАФЕТА ПОД ОБСТРЕЛОМ

Играющие делятся на две команды, становятся двумя отдельными группами на линии кона и заготавливают снежки. На ближайшей границе ставят двое санок; к ним подходят по два играющих от каждой команды. По сигналу судьи один из пары садится на санки, а другой быстро везет их по направлению к «валу». Как только санки минуют дальнюю границу, играющие начинают с кона обстреливать их снежками. При каждом попадании снежка в сидящего на санках или везущего их стреляющей команде засчитывается одно очко. Обстрел прекращается лишь тогда, когда санки пересекут линию вала. Здесь седок меняется ролью со своим товарищем и возвращается с санками на границу. На обратном пути их уже не обстреливают, в это время играющие заготавливают снежки.



На границе первая пара передает санки второй и присоединяется к играющим своей команды. Вторая пара сейчас же направляется к валу под обстрелом «противника».

Побеждает команда, набравшая большее число очков.

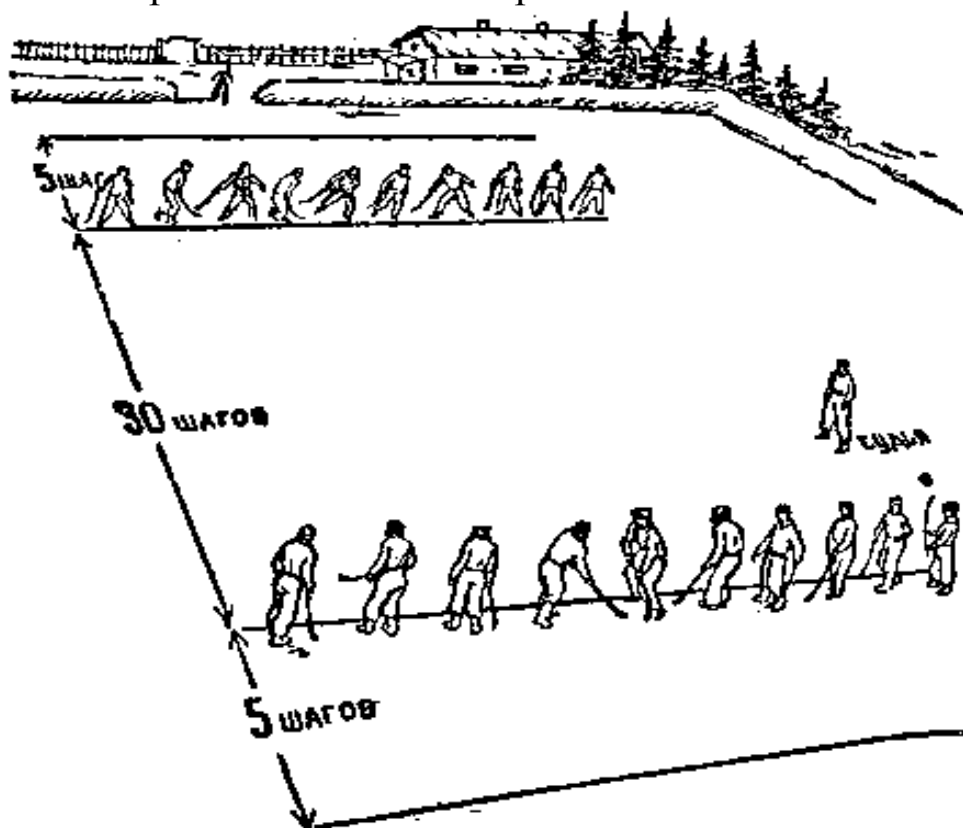
ШАР ЗА ГОРОД

Играющие делятся на две команды, по 5—15 человек в каждой, выбирают двух вожаков и вооружаются клюшками.

На площадке краской отмечают четыре параллельные линии, обозначающие границы двух «городов». Длина этих границ определяется числом играющих: на каждого отводится два шага.

Каждая команда выстраивается шеренгой на передней границе своего города по всей ее длине. На середину поля, разделяющего города, выходят вожак и «меряются» на клюшке: так определяется, какой команде начинать игру.

По сигналу судьи вожак команды, начинающей игру: кладет перед собой крокетный шар (или мяч, сшитый из тряпок) и ударом клюшки направляет его к городу «противников». Играющие другой команды, не переходя в поле за черту, задерживают шар и отбивают его обратно.



Так поочередно команды бьют по шару; каждый раз, когда он перекатится через заднюю черту города, судья засчитывает команде, которая била, одно очко.

Задерживать шар могут один или несколько человек сразу; бить же по шару должен только один.

Для того, чтобы ударить по шару или задержать его, играющий может временно покинуть свое место и отходить от передней границы на территорию города.

Если шар не докатится до передней черты противоположного города, то команда, которая била, проигрывает одно очко; если шар перекатится через заднюю границу города, то бьет проигравшая команда.

Выигрывает команда, которая раньше наберет 10 очков.

При повторении игры команды меняются городами. Если после второй схватки число очков у обеих команд будет одинаковым, то играют третий раз.

КРУГЛЯКИ

Границы поля длиной в 50 и шириной в 20 шагов обозначаются флажками; поперечная черта, отмеченная краской, делит его пополам

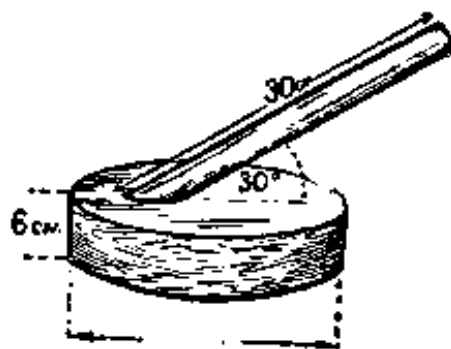
Играющие делятся на две команды, по 8—12 человек в каждой, и вооружаются клюшками или толстыми палками. Каждая команда берет два деревянных, отшлифованных с торцовых сторон кругляка диаметром 20 см, а толщиной 5 см, и занимает половину поля. Играющие одной команды ударами клюшек перегоняют на сторону «противников» кругляки, заставляя их плашмя скользить по полю. Одновременно то же самое делает и другая команда.

Команда, на стороне которой окажутся сразу все четыре кругляка, проигрывает одно очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим числом очков.

Результат игры определяется после трех 15-минутных схваток.

УТЮЖОК

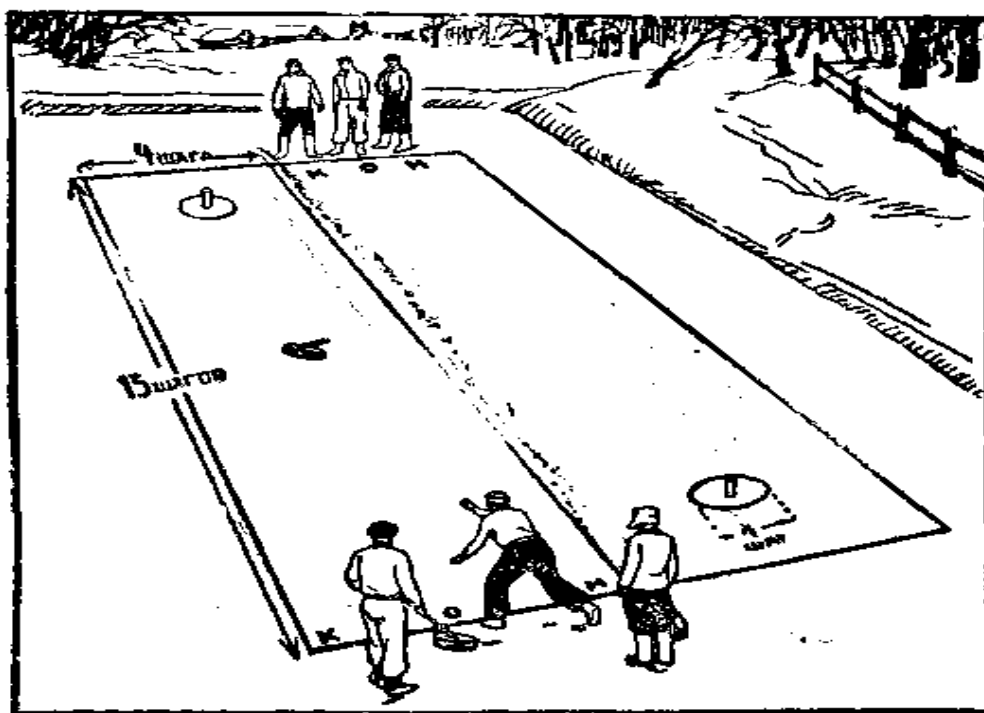
Для игры нужны шесть городков и три «утюжка» Утюжок представляет собой деревянный круг или квадрат, в который под углом врезана круглая ручка. Нижняя сторона утюжка гладко выстругана, а края ее слегка округлены.



Площадку делят на две одинаковые части; на противоположных сторонах чертят круги. В игре участвуют двое или две команды, от двух до пяти человек в каждой.

Команда, начинающая игру, берет три городка и утюжки, другая — остальные городки. С линии кона играющий пускает утюжок вдоль своей площадки так, чтобы он, скользя по ней, выбил из круга городок, поставленный командой «противников». На место сбитого городка сейчас же ставят другой. Так команды бьют по очереди.

За каждый выбитый из круга городок команде засчитывается одно очко.

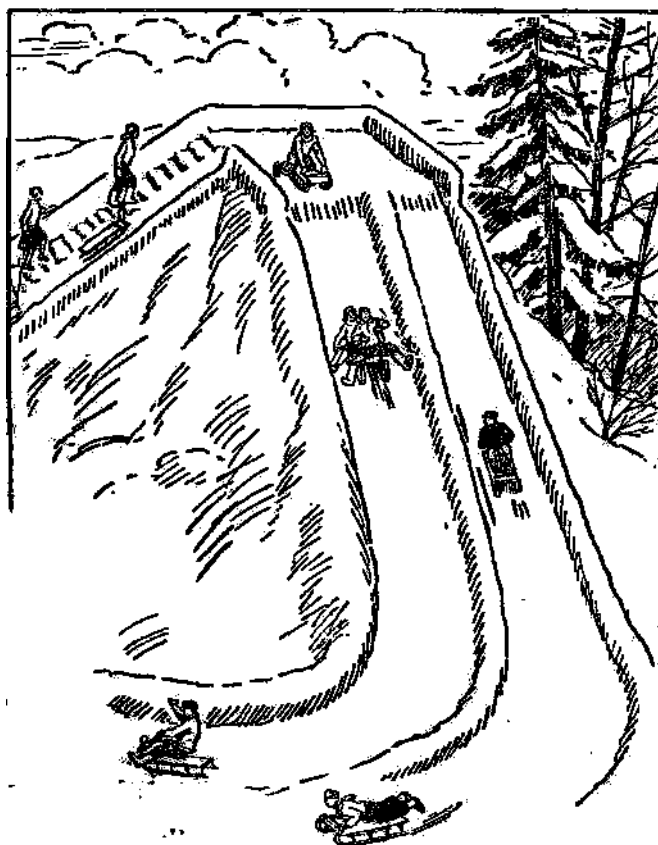


Если городок повален утюжком, но из круга не выкатился, или если пущенный с кона утюжок не достиг противоположной границы площадки, бьющая команда теряет одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

Результат игры определяется после того, как каждая команда пробьет три раза.

КАТАНИЕ С ГОРЫ

Катанье с горы наиболее увлекательная, широко распространенная забава на воздухе. Если нет естественной горы, можно сделать искусственную. Сделать ее проще всего во время оттепели. Скатав большие комья и сложив их вместе, подсыпают снег лопатами. По склону горы его разравнивают и утрамбовывают, а по бокам насыпают невысокие валики или ставят на ребро тесины. Наклон горы не должен превышать сорока пяти градусов. Чем гора выше и длиннее, тем увлекательнее катанье.



По ширине гора может быть рассчитана на одну—три колеи для катанья, причем каждая колея ограничивается с боков валиками. Наверху горы делают широкую ровную площадку с невысокими загородками по бокам. На площадку поднимаются по ступенькам, вырубленным в снегу. Параллельно лестнице должна быть гладкая дорожка для того, чтобы удобно было везти санки наверх.

Гору из снега легко превратить в ледяную, регулярно поливая ее водой, начиная сверху и постепенно спускаясь вниз.



Для катанья с горы употребляются санки различного устройства. Можно использовать ледянку. Она представляет собой кусок толстого льда округлой формы, в котором сделана выемка для сиденья, сбоку раскаленным гвоздем просверлено отверстие, через которое продета веревка.

Ледянку можно также устроить из старого решета, наморозив на него снизу толстый слой льда. Кататься на ледянке безопасно.

Скользит она очень далеко, на ней можно съезжать с горы «кубариком»: находясь на верхней площадке и сидя на ледянке, катающийся просит кого-либо из товарищей завертеть ее на месте, как волчок» а потом пустить вниз по горе.

На санях и ледянках катаются не только в одиночку, но и компанией, устраивая «поезд»; веревками сцепляют несколько санок «гуськом» так, чтобы они плотно подходили друг к другу.

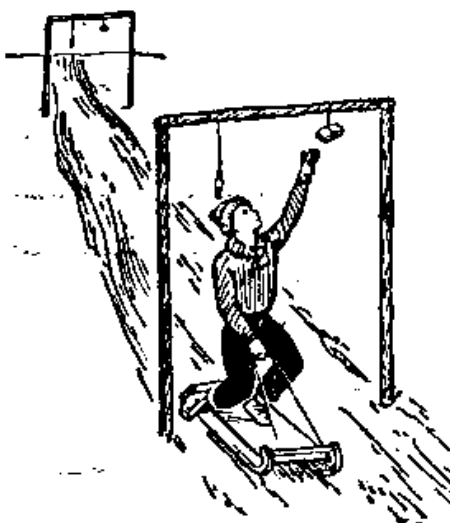


«Поезд» из ледянок устраивают иначе: каждый подкладывает веревку под себя и берет за ноги соседа, который едет позади.

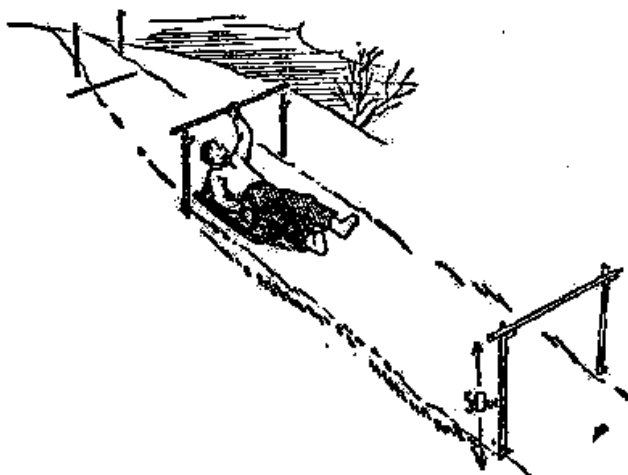
ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА СНЕГУ

1. Вдоль колеи с правой стороны разложите еловые шишки или другие мелкие предметы на расстоянии 5—6 шагов один от другого. Попробуйте, съезжая с горы, собрать возможно большее число предметов, не тормозя при этом хода санок. Сделать это нелегко, а если положить предметы вдоль левой обочины горы или по обеим сторонам колеи, то задача станет еще более трудной.

2. Поставьте двое ворот: склоне горы, дорожке. К палке на разной высоте подвесьте на тонких нитках две призовые вещи. Проезжая под воротами, сорвите один из призов. Для этого придется стать на колени или даже во весь рост.



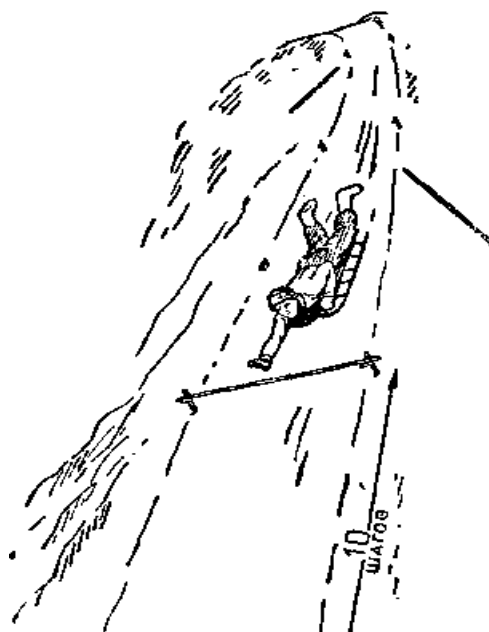
3. Положите палки на высоте 50 см. Лягте на санки навзничь; проезжая под воротцами, снимите палки одну за другой.



5. Попробуйте съехать с горы вдвоем: пусть один из вас сидит, а другой стоит позади во весь рост, и случае необходимости придерживаясь за плечи товарища.

6. Поставив отвесно метровую палку на ладонь правой руки, попробуйте съехать с горы, балансируя так, чтобы палка не упала.

7. Вбейте по обе стороны колеи деревянные рогульки и положите на них тонкие палки на высоте 20—25 см. Расположите такие барьеры вдоль всей горы на расстоянии десяти шагов один от другого. Лягте на сани ничком, насколько возможно выдвинувшись вперед; спускаясь с горы, поочередно снимите все палки рукой и отбросьте их в сторону. Сбивать палки головой или санями нельзя.



8. Попробуйте съехать с горы вдвоем: пусть один из вас сидит, а другой стоит позади во весь рост, и случае необходимости придерживаясь за плечи товарища.

9. Поставив отвесно метровую палку на ладонь правой руки, попробуйте съехать с горы, балансируя так, чтобы палка не упала.

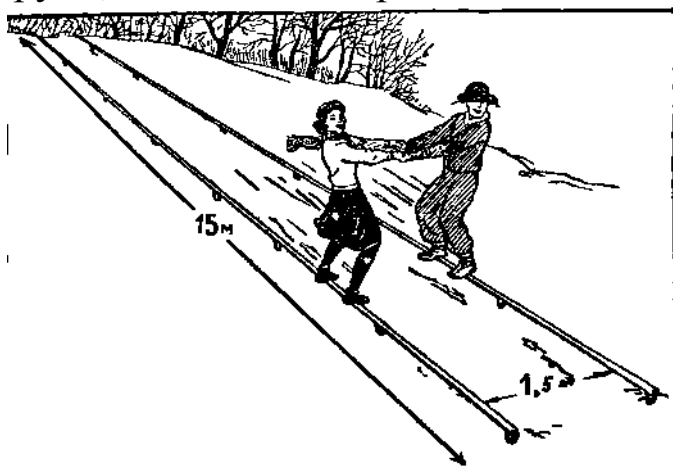
10. По дорожке, начиная от подножья горы, разложите по прямой линии крупные комья снега на расстоянии 6—8 шагов один от другого. Сев на салазки, возьмите в руки две короткие палки с заостренными концами. Спустившись с горы, направляйте салазки с помощью палок и попробуйте проехать по дорожке, огибая один ком снега справа, а другой слева.

11. Спускаясь с горы, широко расставьте ноги в стороны, затормозите ход и станьте на снег. Санки уйдут вниз. Взамен их сверху спускаются другие. В тот момент, когда они поравняются с вами, сядьте на них и продолжайте путь.



12. Положите на горе, справа и слева от колеи, в шахматном порядке большие комья снега, а на них крупные снежки. Съезжая с горы, сбейте палкой возможно больше снежков.

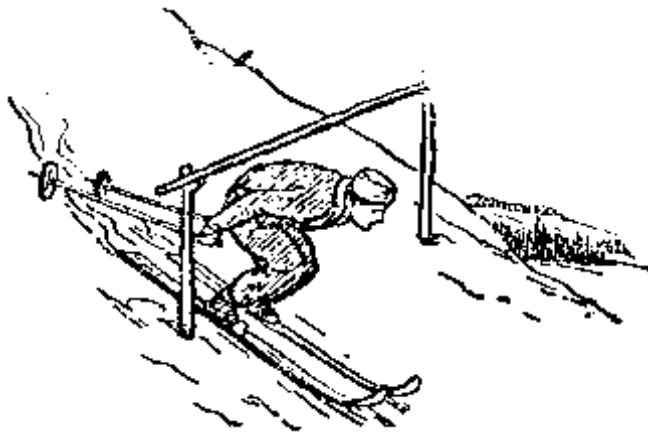
13. По естественному склону горы поставьте столбики и укрепите на них рей, составленные из жердей. Став на рей вдвоем и взявшись за руки, скатитесь с горы.



14. Воткните в снег по обочине горы и дорожки флажки или вешки. Съезжая, соберите их.

15. Пусть ваши товарищи станут в шахматном порядке по обочинам горы и по обеим сторонам дорожки шагах в десяти один от другого. Прикрепите к санкам лопату в вертикальном положении и, повернув ее ребром к себе, съезжайте с горы. Ваши товарищи, не сходя с мест, бросают снежки, стараясь попасть в лопату. За каждое попадание в движущуюся мишень засчитывается одно очко.

16. Устройте на склоне горы воротца: воткните в снег две рогульки, а на них поперек положите палку. Спускаясь с горы, постарайтесь проехать под воротцами так, чтобы не свалить палки.



17. По естественному склону горы поставьте столбики и укрепите на них рей, составленные из жердей. Став на рей вдвоем и взявшись за руки, скатитесь с горы.

18. Попробуйте съехать без палок с небольшой горы, став обеими ногами на одну лыжу, а пуки вытянув в стороны.



19. Положите на склоне горы цветной платок и, спускаясь без палок, схватите его рукой на полном ходу.

20. Спустившись с горы, когда скорость уже теряется, поднимите палки вверх, немного присядьте, потом подпрыгните

и сделайте в воздухе поворот с таким расчетом, чтобы лыжи загнутыми концами снова стали на только что проложенный след.



21. Поставьте наверху горы пару вешек на расстоянии шести шагов одну от другой, а внизу, в десяти шагах от подножья горы, против вешек воткните в снег два флажка. Вызовите на соревнование одного из товарищей Спускаясь с горы от вешки, обогните свой флажок и, взобравшись на лыжах вверх любым способом («елочкой», «лесенкой») вернитесь к вешке. Кто из вас сделает это быстрее, тот и победит.

22. Поставьте внизу, у подножья горы, вешку, а выше ее на 15 шагов — флажок. Спускаясь с горы, остановитесь точно у решки. Тормозить можно, только проехав флажок

23. Постройтесь в ряд. Палки держите перед собой, положив их концами одну на другую. Ухватитесь за палки, словно за шест, и скатитесь с горы всей шеренгой.



24. Немудрено съехать с горы одному на двух лыжах, а вот попробуйте- ка скатиться на них вдвоем!



Глава 3. ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА ЛЫЖАХ

ШНЫРЯЛКИ

После сильного снегопада лыжники выходят на ровное открытое место. Они вооружены «шнырялками».

Шнырялка — это тонкая, гладкая палка, длиной от 150 до 170 см, постепенно утолщающаяся к одному концу, который заострен. Для «шнырялок» срезают прямые, ровные побеги дерева и сдирают с них кору.

Построившись в одну шеренгу, играющие по очереди бросают «шнырялки». Каждый старается кинуть свою «шнырялку» возможно дальше и пустить ее так, чтобы она сделала больше «стежков», то есть коснулась снежной поверхности и снова отскочила от нее. Тот, кто пустит свою «шнырялку» дальше всех, выигрывает три очка; кроме того, каждому играющему засчитывается столько очков, сколько «стежков» сделала его «шнырялка».

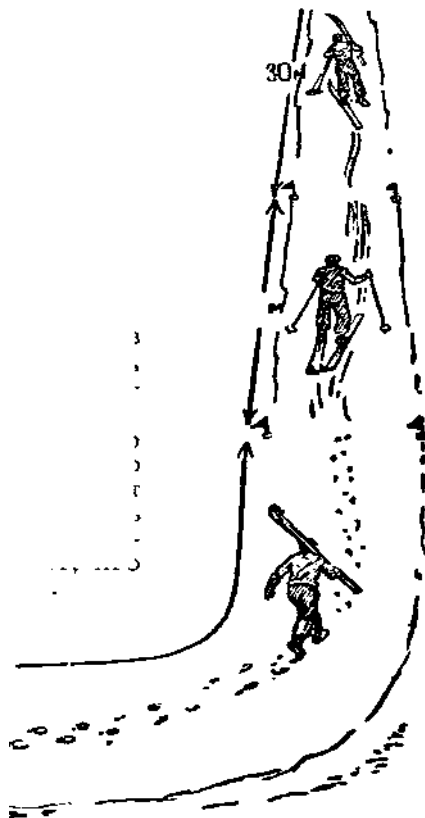
Подобрав брошенные «шнырялки», играющие становятся на одной линии с тем лыжником, который оказался впереди других. После этого все снова кидают «шнырялки» и опять подсчитывают очки. Игру повторяют пять-шесть раз.

Победителем выходит тот, кто наберет наибольшее число очков.

ТРУДНАЯ ДОРОГА

Играющие разбегаются по полю. Водящий старается догнать одного из них и коснуться палкой заднего конца лыжи. Тот, кого запятнает водящий, сменяет его.

Отправившись со старта, две команды лыжников первый этап проходят обычным русским шагом, отталкиваясь попеременно то одной, то другой палкой; палки на плечи; третий — пешком, неся лыжи и палки на себе; четвертый, наиболее короткий, но трудный, - перевернув лыжи загнутыми концами назад (палками можно пользоваться, как при ходьбе обычным русским шагом). На пятом этапе — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести. Зато обратный путь до старта можно пройти полным ходом.



Кто скорее возвратится, тот занимает первое место в команде. Выигрывает команда, которая в полном составе раньше закончит пробег.

Каждый лыжник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде минует первый этап. Если кто-нибудь из команды замешкается в пути, его может обогнать тот, кто вышел со старта позднее.

ПО СЛЕДАМ ЗА ФЛАГОМ

Эту игру удобнее всего проводить на местности, хорошо знакомой играющим, покрытой на пространстве 2,5—3 км свободно проходимым лесом или кустами.

Ведущий выбирает себе двух помощников. Играющие (20—40 человек) образуют два равных отряда. Каждый отряд делится на две равные группы. Группы возглавляют вожаки, назначенные ведущим.

Играющие собираются в 100—150 шагах от старта, скрытого за деревьями. Ведущий указывает, в какой очередности группы будут вступать в игру; соответственно этому он обозначает группы номерами: группы одного отряда — 1 и 3, группы другого — 2 и 4. Вожак группы получают от ведущего одинаковые флажки.

Первая группа уходит со сборного пункта на старт. Здесь она получает от помощника ведущего запечатанный конверт. Вскрыв его, играющие узнают, куда они должны доставить флажок, а также место нахождения финиша. Первая группа уходит вместе с помощником ведущего. Минут через 5—7 на старт приходит вторая группа, она также получает записку от другого помощника и доставляет свой флажок в пункт, лежащий в стороне от первого.

Минут на 10 позднее второй группы проходит через старт третья, а потом, с таким же промежутком времени, и четвертая. Задача каждой из последних двух групп — найти флажок своего отряда, ориентируясь по следам своих товарищей. Отыскав флажок, группа идет к общему финишу.

Если одна из этих групп попадет на след «неприятелей» и принесет на финиш их флажок вместо своего, то проигрывает отряд, к которому принадлежит группа, допустившая ошибку. Поэтому каждый отряд старается запутать «противников», сбить их с правильного пути. С этой целью играющие первой группы еще на сборном пункте сговариваются между собой о том, какими способами они будут отмечать свои следы, и по секрету

от «неприятельского» отряда сообщают об этом третьей группе. Так же условливаются между собой группы другого отряда.

Играющие могут отметить свою лыжню очень различно. Один, например, между ремешками на кольце палки натягивает бечевку, другой, сделав из сучка «птичью лапку», оставляет ею след рядом с лыжней, третий опирается на палку, пропуская два шага. На подобные знаки «неприятель» может не обратить внимания.

Следы «противников» приходится распутывать всем группам; кроме первой. Вторая группа, выходя со старта, видит по лыжням, куда направилась первая, и старается, рассматривая следы, обнаружить условные знаки «неприятеля». Если это удастся сделать, то два-три человека могут пойти по лыжням «противников» и отметить их путь своими знаками; иногда выгодно уничтожить отметки «неприятелей» или, двигаясь по правильному пути, наряду со своими знаками пользоваться и знаками «врага». Таким образом вторая группа сбивает с правильного пути третью. Так же поступает и третья группа, запутывая четвертую.

Каждая из последних двух групп, заметив воткнутый в снег флажок, заменяет его своим.

Когда все играющие соберутся на финише, ведущий, который приходит вместе с четвертой группой, определяет результат игры. Если каждый отряд принесет свой флажок или если оба отряда ошибутся, то игра заканчивается вничью. Если же один из отрядов принесет на финиш флажок «неприятелей», то он проигрывает.

Какому отряду принадлежит флажок, ведущий определяет очень просто: на флажках, выданных первой и третьей группам, он делает отметки, не обращающие на себя внимания играющих.

ГОНКА С ФОРОЙ

Играющие делятся на две команды, в одну из них подбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250 метров, внутренняя – 200 метров. Более

слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой.



По сигналу обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу, становясь позади своей команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые номера. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Игрок, закончивший первым бег по кругу, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

ОХОТНИКИ И УТКИ НА ЛЫЖАХ

Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

ВСЕ ПО МЕСТАМ

Эта игра проводится зимой на лыжах ребятами среднего и старшего школьного возраста. В нее можно играть только на большой снежной поляне. Количество участников - от 5 до 40 человек. Все играющие на лыжах с палками размещаются по

большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: "Все по местам!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.

САЛКИ

С помощью этой игры можно хорошо утрамбовать площадку и подготовить ее для дальнейших упражнений.

Игру проводят на небольшой площадке, например, баскетбольной. Определяют водящего, и все учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить убегающих. Салить можно только рукой и только самого игрока, а не его лыжи или папки. Салить можно также тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Если водящий кого-либо осалит, то становится обычным игроком, а тот, кого осалили, водящим. Он поднимает руку вверх и после этого начинает водить. Ответно салить игрока, бывшего водящим, нельзя (в течение определенного времени).

Если учащихся много, то их можно разделить на две группы (например, мальчики и девочки), которые будут играть на одной площадке, но независимо друг от друга. Сначала игру проводят без палок, а по мере освоения лыжной техники - с палками [4].

ОХОТА НА ЛИС

Игру проводят на ограниченной площадке, размеры которой выбирают в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся. Это могут быть школьный стадион, парк или его часть, участок леса и т.п. Игра вызывает у школьников наибольший интерес, когда она проходит на пересеченной местности.

Выбирают или назначают трех-четырех «лис», которым дают время для того, чтобы убежать,

Затем все остальные («охотники») отправляются на охоту. Лисы могут бегать или где-нибудь прятаться. Лиса, которую осалили, считается пойманной. Все пойманные лисы собираются около учителя. К нему же подходят и все остальные по окончании игры.

ЗАНЯТЬ МЕСТО

Содержание. Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим [5].

НАПАДЕНИЕ АКУЛЫ

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

ПОХОД

Это игра на проверку лыжных навыков в начальной школе.

В начале урока учитель сообщает школьникам, что все они идут в поход. Объясняет детям правила поведения в походе: передвигаться в колонне по одному, не обгонять партнеров, соблюдать дистанцию, помогать товарищам, не отставать. При передвижении на лыжах учитель находится впереди, а самый подготовленный ученик - сзади. Скорость передвижения выбирается с учетом подготовленности учащихся. Маршрут передвижения участников похода должен проходить по незнакомым местам, т.е. там, где не проводились соответствующие урочные занятия. Дети передвигаются по рыхлому снегу и по лыжне, преодолевают канавы, спуски и подъемы, огибают деревья и другие препятствия. К концу отведенного времени (урока) все возвращаются домой (к школе).

САЛКИ НА ГОРКЕ

Данная игра аналогична игре «Салки», но проводят ее на горке. Основное назначение игры - совершенствование спусков, поворотов, остановок и подъемов. Первоначаль-но в «Салки на горке» играют без палок, а по мере освоения лыжной техники - с палками.

САЛКИ С МЯЧОМ

Для игры используют площадку размерами примерно 60 x 40 м (например, школьное футбольное поле), а также теннисный или резиновый мяч того же размера.

Все участники делятся на две группы. Первая группа игроков (убегающие) располагается вдоль лицевой линии площадки снаружи. Игроки второй группы (салки) оставляют лыжные палки за площадкой и располагаются на площадке. Учитель или любой игрок первой команды бросает мяч на площадку. Данный бросок является для убегающих сигналом к началу передвижения на лыжах. Они быстро перемещаются к противоположной лицевой линии в пределах площадки и

пересекают эту линию. Салки подбирают мяч и стараются осалить им как можно больше убегающих игроков во время их передвижения. При этом мяч бросают с того места, где его подобрали. Передвигаться с мячом в руках нельзя. Можно несколько раз выбивать одного и того же игрока. Нельзя преграждать путь убегающим и задерживать их. Убегающие, даже если в них попали из игры не выбывают, а продолжают путь. После того как все убегающие пересекут противоположную лицевую линию, команды меняются местами и повторяют игру. Побеждает команда, имеющая больше по-паданий мячом в игроков-соперников [1, 5].

ДОГОНЯЛКИ

На просторной поляне прокладывается по кругу лыжня и разбивают ее на равные по длине участки и обозначают флажком или веточкой линию старта. Игроки встают по одному на каждой линии старта. Дается общий старт, игроки развивая предельную скорость, стараются догнать лыжника, идущего впереди и коснуться своими лыжами концов лыж соперника. Как только это происходит, тот, кого догнали – выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который становится победителем.

ЭСТАФЕТЫ

1. Играющие делятся на равные команды по количественному составу, у каждой команды две параллельные лыжни для движения туда и обратно.

По команде, вперёдистоящие игроки стараются быстрее пройти до финишной линии и обратно, чтобы касанием руки передать эстафету следующему участнику своей команды, таким образом, пока вся команда не проделает этот путь.

Побеждает команда, последний игрок, которой первым пересечет линию старта.

2. Игроки должны пройти дистанцию 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь одной лыжной палкой.

Побеждает тот, кто придет к финишу первым, не наступив ни разу свободной ногой на снег.

ПУТЬ ОТКРЫТ

Для игры нужно сделать три переносных щитка. К квадратному куску фанеры размером 50 x 50 см прибивают стойку высотой в 1,5 м. Нижний конец ее заостряют, чтобы легче было воткнуть стойку в снег.

Переносный щиток служит мишенью для метания снежков.

Выбрав удобную для игры местность, лучше всего с накатанной лыжней, отмерьте около 600 м. Конечные точки этого расстояния — старт и финиш.

Всю дистанцию разделите на три примерно равных этапа. На каждом промежуточном пункте в стороне от лыжни, шагах в 10—15, укрепите в снегу переносный щиток.

На всех пунктах, а также на финише поставьте по одному линейному судьё. Это будут ваши помощники. Их обязанность — наблюдать за выполнением правил игры. У каждого должен быть небольшой сигнальный флажок.

Всех желающих принять участие в игре разбейте на команды по пять-шесть лыжников в каждой.

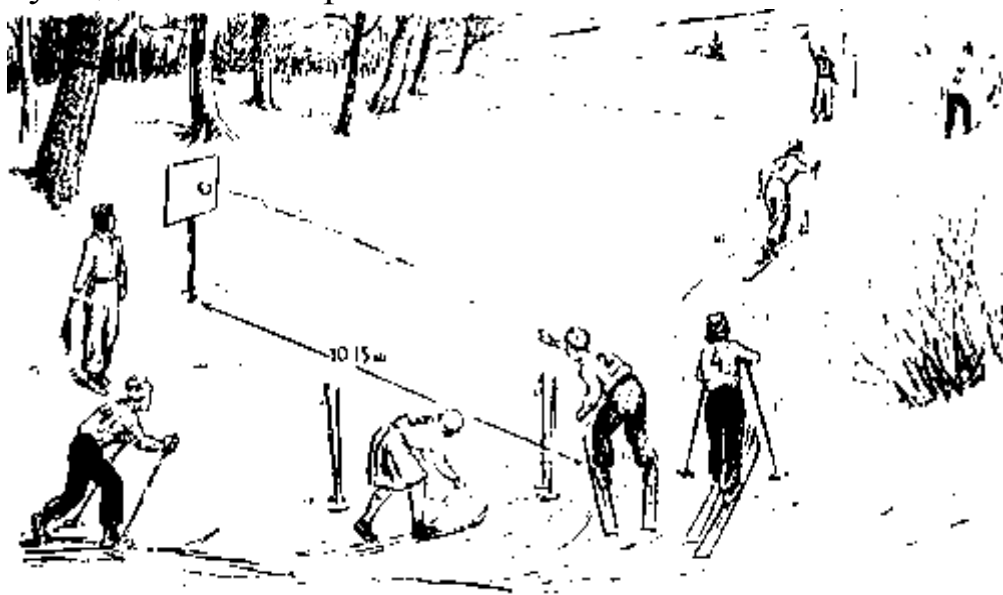
Подбирайте равные по силам команды. В каждой должны быть и мужчины и женщины, опытные лыжники и начинающие, иначе игра утратит остроту состязания. Предупредите играющих, что им предстоит не только ходить на лыжах, но и метать снежки в цель.

Хорошо, если у каждого лыжника на спине будет приколот номер команды. Это позволит судьям сразу опознавать участников игры и придаст ей вид спортивного соревнования.

Теперь, когда все приготовления закончены, можно начинать. Ваше место — на старте. В середине игры вы перейдете на финиш, где будете принимать победителей.

По вашему сигналу первые номера всех команд одновременно берут старт. Пройдя на лыжах первый этап, они делают остановку. Каждый тут же лепит снежки и бросает их в переносный щиток. Тот, кому удастся попасть в мишень, продолжает путь к следующему промежуточному пункту, а

второй номер его команды тем самым получает право покинуть старт. Путь для него открыт.



То же самое происходит и на других этапах. Всюду дальнейший путь для лыжника открывается лишь тогда, когда ему удалось поразить мишень и игрок его команды, идущий впереди, уже вышел на очередной этап.

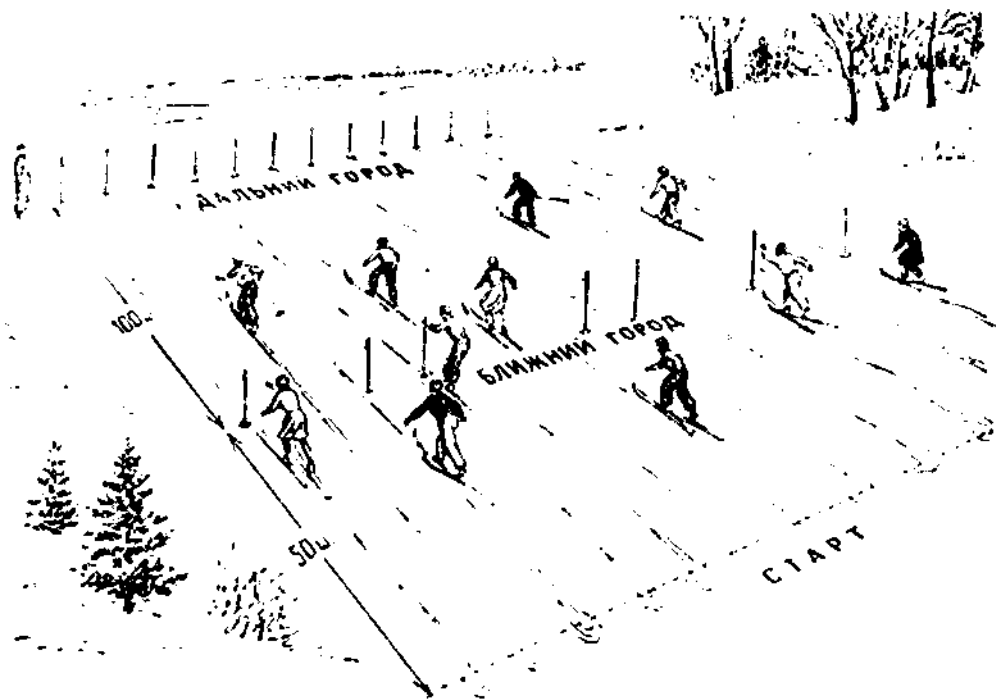
Таким образом, в каждой команде быстрота передвижения любого лыжника (за исключением головного, которого никто не задерживаем) в известной мере будет зависеть от успехов его партнеров по команде, идущих впереди.

ДВА ГОРОДА

Для этой игры потребуется открытое и ровное место, протяженностью не менее 150—170 шагов. Место, где стоит шеренга лыжников, назовем «дальним городом». Чтобы обозначить его, попросите участников игры воткнуть в снег одну лыжную палку, допустим, ту, которая в левой руке.

Сторожить «дальний город» и выполнять обязанности судьи на этом пункте оставьте правофлангового, а сами станьте на его место.

По команде: «Вперед, марш!» — вся шеренга идет прямо разомкнутой цепью, сохраняя принятый интервал (на длину лыжной палки). Предупредите, что торопиться и обгонять друг друга пока не нужно. Пусть только каждый постарается возможно прямее проложить лыжню, потому что по ней придется возвращаться назад, уже соревнуясь в скорости.



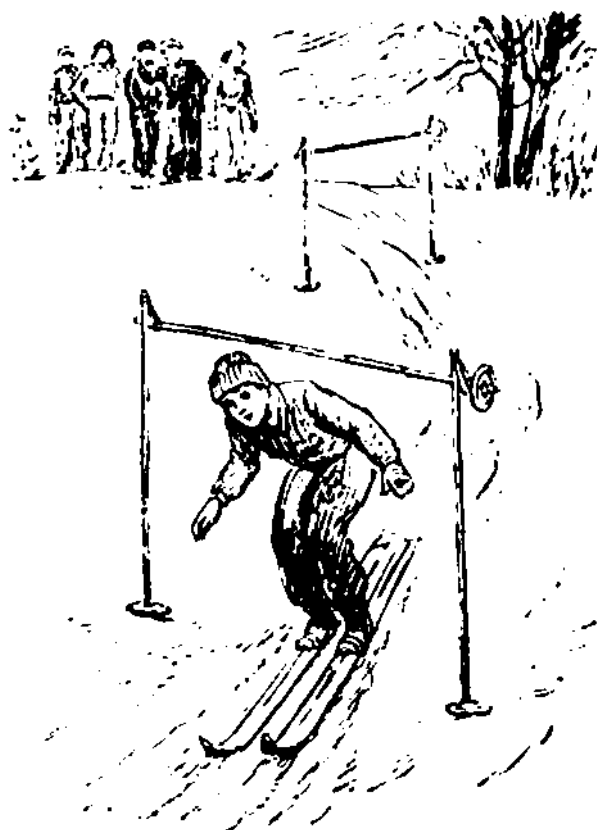
Пройдя примерно 100 шагов, остановите группу. На этом месте будет второй — «ближний город». Здесь лыжники втыкают в снег возле себя вторую палку. Все снова идут в том же направлении, теперь уже без палок, переходя на скользящий шаг. Остановите группу в шагах 50 от «ближнего города» и предложите им повернуться кругом, пользуясь любым приемом поворота на месте. Подровняйте шеренгу и объявите, что здесь находится старт игры, и в «дальнем городе» — финиш.

По команде все одновременно пускаются в обратный путь, следуя по своей лыжне и стараясь возможно быстрее прийти к финишу. Сначала без палок, затем в «ближнем городе» каждый прихватит по одной палке и, не останавливаясь, устремится дальше.

Судья в «дальнем городе» стоит наготове, чтобы определить победителя — первого, схватившего свою вторую палку.

ПРОСКОЧИ В ВОРОТЦА

На склоне горки поставьте по прямой линии в двух-трех местах воротца, сделанные из лыжных палок: две воткнуты в снег, третья положена на них сверху. Поочередно, один за другим, без палок лыжники съезжают вниз, несколько приседая, когда надо проскочить в воротца.



Выполнившим задание будем считать того, кто проедет через все воротца, не зацепив за верхние палки.

2. Вдвоем с пассажиром.

Всех желающих принять участие в этом любопытном состязании разделите на пары.

Спуск предстоит несколько необычный: вдвоем на одних лыжах!

Тот, кто выступает в роли «водителя», нормально стоит на лыжах, сунув носки ботинок в ремешки. «Пассажир» пристраивается на лыжах сзади, обхватив лыжника за талию или за плечи.



Главное при таком спуске — сохранить равновесие, а это достигается опытом. Первые, пробные спуски с горы не засчитываются: лыжники, вероятно, частенько будут падать, пока не освоятся с таким видом передвижения.

После небольшой тренировки, которая позволит вам отобрать лучшие пары, можно приступить к состязанию. Одну за другой вызывайте их на старт — вершину склона. Если спуск проведен благополучно, оба лыжника допускаются к участию во втором круге соревнований, где они должны повторить спуск вдвоем, но поменявшись местами.

Пара, которая оба спуска проведет без «аварий», объявляется победительницей.

СПУСК ТРОЙКАМИ

Еще более интересным упражнением на сохранение равновесия при спуске с горы могут послужить состязания тройками.

На рисунке показано, как надо взяться за руки, спускаясь рядом.



На рисунке та же тройка съезжает гуськом, составив лыжи так, чтобы они не наезжали одна на другую. Второй лыжник кладет руки на плечи первому, третий — второму. У каждого одна нога — у всех левая или правая — немного впереди; такое положение ног сохраняется до конца спуска.



Тройка лыжников совершает спуск уже на одних лыжах. При первом взгляде кажется, что съезжают они не на лыжах, а на санях с удобными сиденьями. Все слегка приседают, как бы сидят друг у друга на коленях; руки на поясе у впереди стоящего товарища. Средний прочнее других «прикреплен» к лыжам, его положение устойчивей. Если это умелый лыжник, он поможет своим партнерам сохранить равновесие и благополучно завершить спуск.



СПУСК С ПОВОРОТАМИ

В нижней части склона, чуть в стороне от наезженной лыжни, поставьте палку или флажок — указатель поворота.



В новом направлении воткните еще один флажок. Если дальнейший путь все еще идет под уклон, можно обозначить и третий поворот.

Лыжники спускаются поочередно. Пока первый не сделает поворота, следующий за ним ожидает на вершине склона.

Повороты не нужно делать слишком крутыми. Достаточно, если лыжник, объехав указатель, изменит направление под небольшим углом. Основное внимание должно быть обращено на плавность поворота.

Можно устроить состязание на скорость спуска, если вы захватили с собой секундомер. Чем-нибудь отметьте линию финиша за последним указателем поворота. Подавайте сигнал старта взмахом флажка и сейчас же, как только лыжник двинется с места, пускайте стрелку секундомера. Принимая участников на финише, засекайте время, показанное каждым.

Разница в результатах состязания будет всего несколько секунд, но они покажут, кто как «осилил» повороты. Один свернет экономно, не уходя слишком в сторону от нового направления и не слишком затормаживая; другой сделает при повороте крюк и тем самым удлинит свой путь; третий затормозит чересчур резко, снизит набранную при спуске скорость движения. Все эти мелочи и составят те лишние секунды, на которые победитель состязания опередит своих товарищей.

ПАРНЫЙ БЕГ С ПЕРЕМЕНОЙ ПАЛОК

Вырежьте в лесу две одинаковые по размеру палки длиной 50—60 см. С одной из них снимите кору, чтобы они различались по цвету. Подыскав достаточно просторную и ровную снежную поляну, разделите всех участников прогулки на две равные команды. В командах рассчитайте игроков по порядку номеров.

В нескольких шагах от команд, построенных шеренгами, обозначьте стартовую линию, на которую выходят первые номера. Вручите каждому из них по палке примерно одинаковой длины. По сигналу один и другой кидают палки прямо перед собой, стараясь забросить их как можно дальше. Вслед за этим каждый спешит к месту падения палки, брошенной «противником», подхватывает ее и стремится первым вернуться к своей команде, чтобы вручить палку очередному номеру.



Игрок, который раньше вернется с палкой «противника», выигрывает одно очко.

После этого на старт выходят вторые номера команд, за ними третья и т.д.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков [2, 5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во второй части мы представили вам игры и забавы на катке, на лыжах и на снеговой площадке, которые применялись в пятидесятых годах.

Узнали о их влиянии на развитие ребёнка, выяснили, что игры несут не только развлекательный, но и познавательный характер.

Игры объединяют, укрепляют чувство команды, дают возможность подружиться ребятам разного возраста, разных национальностей.

Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, учат сдерживать свои эгоистические порывы.

Проведённые мероприятия подарили нам радость общения со сверстниками и взрослыми. Живое общение лучше компьютерных игр.

Чтобы возродить любимые игры наших родителей, дать им вторую жизнь, нужно не только рассказывать детям о играх-забавах на снежной площадке, с лыжами, на катке, но и научить детей в них играть, организовать игры в свободное от учёбы время!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аниконова Т.Г. Народные игры. Учебное пособие. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2004.
2. Григорьев В. Народные игры и традиции в России. – М.: Просвещение, 1994.
3. 500 игр и развлечений. Уч.-изд. 1950 г. Типография газеты «Московская правда», Чистые пруды, 8.
4. Коняхина Г.П. Народные игры для детей школьного возраста. [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 100 с.
5. Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры. [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.
6. Покровский Е. Детские игры, преимущественно русские. – СПб: «Астрель-СПб». 1996.
7. Смирнова Н. Народная игра как феномен культуры. Петрозаводск, 1997.
8. Эльконин Д. Психология игры. - М., Владос, 1999.
9. <http://www.merrygame.blogspot.ru/p/blog-page.html>

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА КАТКЕ.....	4
Глава 2. ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ.....	15
Глава 3. ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА ЛЫЖАХ.....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	48

Коняхина Г.П.
ВОЗВРАЩАЯСЬ В ПЯТИДЕСЯТЫЕ
ЛЕТОМ НА ПЛОЩАДКЕ

1 ЧАСТЬ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 13.12.2020

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 3,1. Тираж 100 экз. Заказ 398
Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А