



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Челябинский государственный педагогический
университет»**
(ФГБОУ ВПО «ЧГПУ»)

Коняхина Г.П.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2013

УДК 796 (07) (021)
ББК 74.267.5 я 73
К 65

Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе : учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

В данном учебном пособии, рассчитанном на учителей физической культуры, 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.

Рецензенты:

Жабиков В.Е., кандидат педагогических наук, доцент, ЧГПУ
Черная Е.В., доцент кафедры спортивных дисциплин, ЧГПУ

© Коняхина Г.П., 2013.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2013.

ВВЕДЕНИЕ

Человек рождается и сразу начинает играть, игра сопровождает его всю жизнь. Да и что есть все наши обряды и традиции, как не своего рода игры. Путь к сердцу любого ребенка лежит через игру. Играя с родителем, ребенок познает азы воспитания. Ребенок, научившийся играть со сверстниками, лучше понимает, как надо вести себя в коллективе, вырабатывает у себя такие серьезные качества, как смекалка, ловкость, чувство товарищества, не говоря уж о физическом развитии.

Но вспомним собственное детство. Где сегодня игры во дворе и на природе, веселые дни рождения, праздники и домашние спектакли, в которых принимали участие и дети и взрослые? В наш технический век ребенок отдыхает у телевизора, созерцая мультики, боевики, или играет на видеоприставках, где его также вынуждают «мочить» соперников. Самые «продвинутые» уже на ты с компьютером или общаются с Интернетом, что также мало способствуют физическому развитию. Некоторые с одноклассниками ордой шатаются по улицам, пугая прохожих. Мы не знаем, как и чем занять подрастающее поколение, и оно занимает себя самостоятельно, продолжая играть, однако часто эти игры принимают весьма угрожающий характер.

Впрочем, выход есть всегда. Пусть даже мы не всегда можем сводить ребенка в кино или театр, а музейные залы утомляют его, мир игры остается необъятным и безграничным. Воспользовавшись представленным в этой книге материалом, учитель физической культуры всегда сумеет организовать школьников в энергичный коллектив, стремящийся к победе и первенству. Предлагаемые игры и игровые упражнения не требуют каких-либо особенных приспособлений или инвентаря, кроме некоторых чисто спортивных. Их можно организовать на школьном дворе и на спортивной площадке, на отдыхе и на перемене - когда для этого есть время и место.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично,

укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в салки, перетяжки мальчишки часто предпочитают футбол, волейбол, баскетбол, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию.

Понятна и большая роль школы в использовании подвижной игры, как на уроках физической культуры, так и во внеурочных формах работы.

В данном учебном пособии, рассчитанной на учителей физической культуры, 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.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР



Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, в развитии духовных и физических сил, в развлечении, познании. В игровой деятельности имеется большой простор для выбора разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы.

В игре много общего с трудом: применение целенаправленного волевого рабочего усилия для достижения поставленной цели, проявление чувства радости от победы, удачно выполненного действия, отражения в игре трудовых отношений и др. В то же время у нее имеются и коренные отличия от труда: в процессе и в результате игры не создаются материальные ценности и не присваиваются блага природы для жизненно необходимых потребностей. Игра возникает только по добровольному желанию (исключая некоторые побуждения к игровым действиям), между тем как труд в наше время составляет общественную обязанность.

Игра - социальное явление в жизни общества и в жизни человека. В истории общества игра постепенно вылилась в относительно самостоятельный вид практики из общественно-трудовой и общественно познавательной деятельности. Развитие игры, построенной на движениях, обуславливалось потребностью людей прививать подрастающим поколениям жизненно важные навыки и умения. Применение игр в воспитательных целях всегда определялось и определяется образом жизни людей, отражает особенности их психического склада, системы воспитания, уровень культуры и достижения науки.

В истории развития общества труд старше игры, но в жизни человека игра предшествует его трудовой деятельности.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса.

Работы специалистов по теории и практике игры опираются на естественно научную основу. В то же время представители идеалистических направлений в теории и практике воспитания искажают сущность игры, ее происхождение и роль в жизни подрастающего поколения. Некоторые буржуазные авторы, собирая отдельные факторы истории развития игры как элемента культуры, объявляют игровую деятельность предшественницей труда, подкрепляя это антинаучное положение якобы «врожденностью», «инстинктивностью», «духовностью» игры. При такой трактовке социально-физическая активность личности как бы ограничивается от экономических, политических и социальных преобразований. В тех же случаях, когда буржуазные теоретики подходят к игре с позиций воспитательных, еще очевидней становится реакционность их взглядов.

Сторонники зоологической теории прямолинейно отождествляют игры ребенка с повадками высших животных: игры животных – естественны, свободны, следовательно, и в воспитании детей игры должны иметь привычный характер, а нарочитое ослабление руководства при этом – полезно. Так эти положения буржуазной педагогики о якобы свободном воспитании узаконивают использование «игры» для подготовки защитников буржуазного порядка.

Изучения и развития заслуживают многие прогрессивные теоретические положения и указания П.Ф. Лесгафта (1837-1909) в области подвижных игр, которые он рассматривал в качестве одного из главных факторов физического воспитания. Не утратили своего значения его главнейшие требования, касающиеся методики проведения подвижных игр.

Игра с давних времен составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает его досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней

информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагогики всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок? Прежде всего, интересен сам процесс действий, связанный с постоянно меняющимися игровыми ситуациями. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение. Да и не только у детей. Все больше взрослых людей выходят на спортивную площадку, чтобы размяться, пообщаться.

Педагогика придает развитию подвижных игр большое значение. Игры входят в школьную программу, проводятся на уроках физической культуры, на переменах, в группах продленного дня. Миллионы школьников участвуют в соревнованиях по подвижным играм «Веселые старты». Экран телевизора все чаще дарит нам фрагменты ребячьих сражений, где главное оружие – подвижные игры. Соревнуются школы, спортивные семьи, дворовые команды. По накалу борьбы на площадках, всплескам эмоций на трибунах, духу честного соперничества эти маленькие поединки едва ли уступают масштабным соревнованиям взрослых.

Убыстрение темпа современной жизни ставит перед нашей педагогикой задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном развитии детей, особенно познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия

соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в салки мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, т.к. в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменить по желанию.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать любую площадку для игры, а не строго очерченное поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков. Всем известный «король футбола» бразилец Пеле как-то сказал в интервью журналистам: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры ничего нет».

В педагогической практике игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки, а также как вспомогательное средство на спортивных тренировках. Одновременно игровой метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств.

Использование игрового метода может быть эффективным только при наличии учета конкретных условий, при которых

проводятся подвижные игры или физические упражнения с включением игровых элементов. Было бы ошибочным допускать в педагогической практике, в организации досуга шаблонное повторение игр, механическое использование моделей игр, описанных в сборниках, без должного учета задач, разрешаемых в данной ситуации, с данным контингентом занимающихся. В зависимости от того, насколько учитываются требования к адаптации игрового метода, он может давать различные результаты в оздоровительном и образовательном отношениях.

Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем ввиду педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения всестороннего физического воспитания учащихся.

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации.

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитания, изменяя привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде, но не исчезают и никогда не исчезнут, как не могут исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Справедлива народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей, потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия. Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

Подвижные игры – это состязание в уме, хладнокровии, ловкости и осторожности. Поэтому подвижные игры, включаемые в учебные занятия, являются одним из ценных способов развития положительных черт характера занимающегося.

Основные задачи руководителя игры – это умение «подать» игру, создать настроение, объясняя игру и провести ее. При подборе игр должна быть обеспечена последовательность их прохождения, а процесс обучения должен носить воспитывающий характер. Так, игры легкие, не требующие проявления усилий, также неинтересны, как и слишком трудные.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ



При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать их направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Руководящая роль при проведении принадлежит педагогам, воспитателям.

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, сознательной дисциплины, а значит важно правильно подбирать игры для обучения в соответствии со школьной программой.

Занятия играми должны быть воспитывающими по характеру. Изучив характер и поведение в игре, руководитель может регулировать чрезмерную возбудимость, споры, несоблюдение правил, нечестность и другие конфликтные ситуации. В коллективных играх руководитель приучает к совместной игровой деятельности, а это способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности, упорства. Воспитание воли и трудолюбия содействует преодолению трудностей в достижении цели. Играющие должны преодолеть их, не нарушая правил игры.

Ведущим в обучении является сознательность и активность играющих:

- Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогатить ее, а этого добивается руководитель, который, проводя игру, должен объяснять детям ее содержание, задачи и правила поведения;
- надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поступки и действия товарищей;
- чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо соз-

дать правильное представление об игре;

- учащиеся становятся активнее в игре, поведение их становится более осознанным, если руководитель повторяет игры, создает ее новые варианты совместно с детьми.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность. Игры для уроков планируются в соответствии со школьной программой.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях. Переходить от знакомых игр к незнакомым надо постепенно:

- в незнакомые игры нужно вводить новые правила и условия, постепенно повышать требования в овладении навыками и умениями;

- при изучении новых игр учитывают умения и знания, приобретенные учащимися, и постепенно усложняют их.

В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме. Например, детям знающим хорошо игру «Подвижная цель», легко переключиться на игру «Охотники и утки», в которой совершенствуется тот же навык метания в подвижную цель, но в измененных условиях. Далее этот навык можно совершенствовать в еще более сложной игре – «Перестрелка».

Игры должны соответствовать подготовленности учащихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Недоступные игры снижают у детей интерес к занятиям.

Важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями занимающихся, поэтому необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабым детям надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении игр учащиеся лучше познают ее, совершенствуются их навыки. Однако нельзя предлагать детям много игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствовать в них свои двигательные действия и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными вариантами.

Известный педагог Ушинский К. Д. писал: «Хороший педагог повторяет старое не для того, чтобы повторять забытое, а для того, чтобы старым прочнее закреплять новое». Это полностью относится и к занятиям подвижными играми.

2.2. ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Большое значение в успешной подготовке к игре имеют выбор игры, место ее проведения, подготовка инвентаря и разметка площадки.

Преподаватель должен определить основные задачи, которые он ставит перед уроком и соответственно им выбирать игры. В одном случае преподавателю необходимо объединить детей, организовать их, в другом – совершенствовать те или иные качества и навыки, в третьем – содействовать выявлению детского творчества.

Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности определяется подготовленностью группы. Надо четко представлять, что учащиеся могут, а что еще не в силах сделать. Например, вряд ли стоит применять игру с передачей эстафетной палочки, если правила передачи еще не разучены. По тем же соображениям нельзя предлагать эстафету с перекатами и кувырками, если эти элементы акробатики еще не отработаны.

Выбор игры зависит от:

- **задачи**, поставленной перед уроком;
- **состава занимающихся** (здесь следует учесть возраст ребят, их развитие, физическую подготовленность, количество играющих);
- **формы проведения занятий** (урок, перемена, спортивный

праздник и т.д.) На уроке и перемене время ограничено, задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке, на празднике используются массовые игры и аттракционы;

- **места ее проведения** (узкий коридор, зал, класс). В узком коридоре проводятся игры с линейным построением, в которых учащиеся играют поочередно. В большом зале можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием, с элементами спортивных игр. Во время экскурсий и прогулок используются игры на местности;

- **температуры воздуха и состояния погоды.** При низкой температуре применяются активные игры, а при высокой лучше применять малоподвижные игры;

- **наличия пособий и инвентаря.** Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.

Особо большое оздоровительное значение имеют игры, проводимые на воздухе, для чего необходимо подготовить площадку. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входят уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее. Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей.

Для проведения игр на воздухе надо снять дерн, если требуется точная разметка или ровная площадка, или подобрать ровную зеленую площадку. Площадку лучше делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 метров и длиной не менее 12 метров.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

Для проведения игр в помещении надо предусмотреть, чтобы не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно снаряды (конь, брусья, козел и т.д.) убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Перед проведением игр на местности

руководитель обязан хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Для проведения большинства игр требуются флажки, цветные повязки, палки, мячи, скакалки и т.д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным в игре. Особенно это важно для младших школьников. **По размеру и весу** инвентарь должен соответствовать силам играющих, **по числу** – количеству играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть перед началом игры.

Чтобы не задерживать занятия инвентарь должен быть на месте проведения. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Хранится он в специально отведенном месте.

Инвентарь раздается участникам только после объяснения игры. Для раздачи инвентаря и расстановки пособий надо привлекать самих детей, наблюдая за тем, чтобы задания выполнялись быстро и точно. Раздачу следует использовать для воспитания порядка и организованности.

Подготовив инвентарь, можно до начала игры разметить площадку. Это очень важно в тех случаях, когда разметка требует много времени. Если же разметка не сложна, то ее можно провести одновременно с рассказом содержания игры. Для отдельных часто повторяющихся игр можно сделать постоянные разметки.

Границы игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли следить за ними. Линии границ для игр начинаются не ближе 3 метров от стены или от предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками, в которых большая группа участников забегает одновременно за границу «домов».

2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ

Приступая к объяснению игры, необходимо так расставить детей, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его. Лучше всего построить детей так, как они должны начать игру.

Если до начала игры дети должны встать в круг, то руководитель становится между ними. Если участников много – на 1-2 шага вперед, но не в середину круга, так как половина играющих останется за спиной и внимание их рассеется. Если

игра начинается с движения в рассыпную, то можно построить ребят в шеренгу или сгруппировать возле себя так, чтобы всем было хорошо видно и слышно руководителя.

При объяснении нельзя ставить играющих лицом к источнику света: солнце будет мешать и они будут плохо воспринимать объяснение. Стоя лицом к окнам, они будут отвлекаться, значит руководитель должен стоять на видном месте боком или лицом к свету, так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

В большой мере успех игры зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, учитель должен ясно представлять себе всю игру.

Рассказ должен быть:

- **кратким.** Перед началом игры дети возбуждены и длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключением могут быть игры в начальных классах, которые можно рассказать в сказочной образной, увлекательной форме;

- **логичным** (для этого необходимо составить план рассказа, куда входят название игры, роль играющих и размещение их на площадке, ход игры, кто будет назван победителем и правила игры);

- **динамичным**, т.е. объяснять игру надо спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание детей на тот или иной момент содержания игры. В рассказе не следует употреблять сложных и незнакомых детям терминов. Если же приводится новое понятие, его надо объяснить;

- **сопровождаться показом.** Применяется для лучшего усвоения рассказа игры. Показ может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися);

- **учитывать настроение играющих.** Заметив, что внимание детей ослабло, руководитель должен сократить объяснение, оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь ко всем играющим.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует напомнить основное содержание и объяснить

дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих ребят.

2.4. ВЫДЕЛЕНИЕ ВОДЯЩИХ

Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало больше детей. Выделять водящих можно различными способами:

- **По назначению руководителя.** Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа – быстрый по времени, водящий выбирается наиболее подходящий. Недостаток – дети не принимают активного участия в выборе, их инициатива подавлена. Этим способом обычно пользуются тогда, когда дети еще не знакомы друг с другом, впервые собраны для игры, или просто мало времени для игры. При назначении водящего преподаватель должен кратко обосновать свой выбор, чтобы не дать повода думать о его пристрастии к отдельным игрокам.

- **По жребию.** Жребий может быть произведен путем расчета - «считалки», когда дети становятся в круг и начинают какую-либо считалку со словами. На кого придется последнее слово, тот и водящий. Этот способ менее быстрый по времени, поэтому им пользуются в играх, проводимых во внеурочное время. В некоторых случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы успокоить детей после сильного возбуждения.

Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку последним. Этот способ применим при 2-4 играющих..

Можно при жребии применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит мяч, палку. Этот способ требует много времени и им чаще всего пользуются при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

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

- **По выбору играющих.** Один из наиболее удачных способов, положительный в педагогическом значении, так как выявляет коллективное желание детей, в результате чего

водящий выбирается наиболее достойный. Однако среди мало организованных детей этот способ провести трудно, т.к. водящий чаще выбирается не по заслугам, а под нажимом более сильных в группе, более настойчивых или пользующихся в силу какого-либо обстоятельства большим влиянием среди детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.д.

Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности, активизирует внимание даже пассивных и застенчивых детей.

- **По результатам предыдущих игр.** В качестве поощрения водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам перед игрой, чтобы они стремились проявлять необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

Все указанные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от педагогических задач, которые ставит перед собой руководитель, от условий занятий и характера игры, от количества играющих и их настроения.

2.5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

Распределение на команды производится различными способами:

- **По усмотрению учителя.** Руководитель, хорошо зная детей, составляет команды, равные по силам. Этот способ применяют в сложных подвижных и спортивных играх с учащимися старших классов. При таком способе силы команд равны, но играющие в составлении команд участия не принимают.

- **Путем расчета.** Этот способ наиболее быстрый по времени и чаще всего им пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

- **Путем фигурной маршировки или путем расчета движущей колонны.** Состав команды при этом бывает случайным и не равным по силам. Но этот способ удобен тем, что не требует

много времени и позволяет перейти от одного вида упражнений к другим.

- **По сговору.** Дети выбирают «маток», разбившись на пары равные по силам, стовариваются, кто кем будет, и «матки» выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, т.к. он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена временем, т.е. во внеурочное время.

- **По назначению капитанов.** Дети сначала выбирают капитанов, которые по очереди набирают себе игроков в команды. Этот способ довольно быстрый по времени и команды по силам бывают равны. Отрицательная сторона – слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца, а разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов желательно проводить только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые хорошо знают игроков и умеют правильно оценить их силы.

- **Постоянные команды.** Такие команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр, игр-эстафет, особенно в тех случаях, когда проводятся соревнования между классами, школами. Постоянен состав команды в «Веселых стартах» и других играх, когда надо готовить команды к соревнованиям.

Все перечисленные способы игр следует применять, сообразуясь с характером игры, с составом играющих, а также с различными условиями проведения игры.

3. РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ

3.1. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ХОДОМ ИГРЫ И ПОВЕДЕНИЕМ ИГРАЮЩИХ



Усвоение игры и поведение играющих в большей мере зависит от правильного руководства игрой. Необходимо начать игру организованно, не задерживая ее начала, т.к. излишняя задержка снижает игровое состояние играющих и уменьшает готовность к игре.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, взмах рукой или флажком, хлопок). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы упражнять детей в точности и скорости двигательной реакции. Руководитель сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедился, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Надо приучить играющих сознательно выполнять правила игры. Руководитель следит за выполнением и создает необходимые условия их соблюдения. Правила участники игры узнают во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать их и дополнять. Поправки и замечания следует делать, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одну и ту же ошибку, игру следует приостановить, чтобы внести поправку. Если игра сложна по построению и имеет много правил, то руководитель знакомит учеников сначала с основными правилами, а по ходу игры постепенно вводит дополнительные правила. Не следует останавливать игру криком, резкой командой. Надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание!»

В процессе игры следует развивать творчество играющих. Игрой следует руководить так, чтобы дети не стремились только к результатам ее, чтобы и сам процесс доставлял им удовольствие. Это возможно только в том случае, если в игре

участники могут проявить свою активность, творческую инициативу и самостоятельность. Чаще всего дети проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся.

Руководитель должен **заинтересовать детей игрой**, увлечь их. Для этого необходимо правильно подобрать игры соответственно интересам и возможностям детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими, а также иногда участвовать в игре, увлекая детей своим эмоциональным поведением. В то же время руководитель не должен увлекаться, забывая о своих педагогических функциях. Активно участвуя в игре, руководитель не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше исполнить отдельные приемы в игре. Если руководитель не участвует в игре, то, наблюдая за ней, он совместно с участниками переживает их удачи и неудачи.

Необходимо **добиваться сознательной дисциплины в игре**. Играющие должны сознательно и честно выполнять все правила, все обязанности, которые возлагаются на них в игре. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению у играющих. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища», «помоги отстающему товарищу», «добивайся цели совместно с товарищем», «выполняй свое задание до конца, иначе проиграет команда» и т.д. Особенно много внимания приходится уделять этому, занимаясь с детьми, не привыкшими играть в коллективе.

Неправильно понимать под дисциплиной в игре тишину и спокойствие. Подвижная игра обычно сопровождается оживлением и возгласами, т.к. связана с эмоциональными переживаниями. Однако, не должно быть чрезмерного шума, неоправданного крика, что чаще всего бывает при неправильном руководстве. Иногда ради достижения цели дети начинают нарушать правила, а руководитель не обращает на это внимания.

Дисциплина в игре иногда нарушается из-за того, что руководитель не смог понятно объяснить игру, играющие не усвоили ее содержание, нарушают непонятные им правила, спорят, допускают грубость. Это легко исправить, дополнительно разъяснив правила.

Часто нарушается дисциплина из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Попался слабый водящий и участникам неинтересно играть с ним, они начинают шуметь, дразнить его. Если играющие неправильно разделены на команды, то участники слабой начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах разное количество игроков. Все эти ошибки надо устранять сразу же, как только они обнаружены.

Нарушают дисциплину отдельные несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную воспитательную работу: можно поручить им ответственную роль водящего, судьи. Иногда приходится изолировать таких игроков.

Особенно важно пресекать грубость. Для совершившего проступок это не должно проходить бесследно. В таких случаях допустимы строгие меры воздействия, таких как временное исключение из игры, начисление штрафных очков.

Надо стремиться к тому, чтобы между играющими были здоровые товарищеские взаимоотношения, нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных. Макаренко А.С. писал: «Нужно вызвать у мальчика или девочки гордость успехом своей команды. Нужно также исключать всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Во время игры необходимо **воспитывать у детей организаторские навыки**. Для чего следует привлекать их к организации и проведению игры в качестве помощников судей, счетчиков очков и т.д. Ответственность за игру с руководителя не снимается. Помощники могут делать замечания по ходу игры только через руководителя. Дети-судьи действуют самостоятельно, но всякие недоразумения разрешает руководитель.

3.2. СУДЕЙСТВО

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит

обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им, В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игроками.

Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

3.3. ДОЗИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуются сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы, диктанта и т. д.), надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Во время занятий следует чередовать интенсивные игры с малоподвижными.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре.

Часто играющие дети переоценивают свои силы и не чувствуют наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно, нежели старшим. Иногда следует прерывать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников, сокращать дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы для повышения их активности.

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять водящего, даже если ему не удалось «отыгаться».

Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время. Лучше всего не удалять их из игры, а записывать им штрафные очки.

Надо учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обращать на слабых детей. Им необходима индивидуальная дозировка: уменьшение дистанции, облегченные задания, сокращенное время пребывания в игре.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим кратковременные сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными. Если участники одеты в легкие костюмы, игру надо проводить в хорошем темпе; если же играющие одеты в теплые костюмы, интенсивность должна быть меньше, чтобы не простудить детей.

Нагрузка в игре зависит и от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники.

Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

3.4. ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит:

- от количества участников (чем меньше их, тем короче игра);
- их возраста (дети младшего школьного возраста не могут быть долго в напряжении);
- содержания игры (игры, требующие большого напряжения, должны быть короче);
- от места проведения;
- темпа, предложенного руководителем;
- от опытности руководителя (у малоопытного руководителя игры менее продолжительны) и от других причин.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников) игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, установленное преподавателем перед игрой. Учитывая это,

участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 минуты до окончания установленного времени надо предупредить участников.

Перед началом командной игры желательно сообщить участникам, сколько раз ее надо повторить. Если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, так: «Играем еще 1-2 минуты» и т.п. Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. К этому их надо подготовить. Непредвиденный конец игры вызывает отрицательную реакцию у детей.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена временем. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

3.5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРЫ

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

3.6. РАЗБОР ИГРЫ

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике, Детям младшего школьного возраста при

разборке сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших свои роли. Необходимо отмечать учащих, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры.

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

4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГР ДЕТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ СТУПЕНЯХ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ



Педагогическая характеристика подвижных игр необходима для того, чтобы выяснить то общее и особенное, что свойственно игровой Деятельности детей на различных ступенях возрастного развития, воспитания и обучения.

Практика воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, т.к. благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Специалист по физическому воспитанию должен уметь ориентироваться в соответствии подвижных игр закономерностям возрастного развития детей.

Важно предусмотреть некоторые отличия в содержании и форме подвижных игр для детей различного возраста, а также умело подбирать их, исходя из конкретных условий. В руках педагога они могут стать отличным средством совершенствования процессов роста организма, содействовать повышению уровня общей физической подготовленности.

Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем уровне провести ее, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

4.1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Игры для них отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако, при выборе игр нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восполняются.

Поэтому игры для них не слишком длительны, но они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

У детей преобладает **предметно-образное мышление**: они склонны к драматизации, воспроизведению того, что видят, слышат, наблюдают. Подвижные игры носят сюжетный характер, который отражается в их названиях: «Волк во рву», «Два мороза», «Выставка картин» и т. д.

Уровень развития речи позволяет им дружно, согласуя слова с движениями, произносить речитативы, что доставляет им большое удовольствие («Октябрюта», «космонавты», «Совушка» и т.д.).

Внимание детей непроизвольно, они не могут подолгу сосредотачиваться на одном действии, значит, игры должны быть непродолжительными.

Способности **памяти** велики, но дети лучше запоминают то, что им интересно.

Формирование **навыков поведения** повышают заинтересованность детей в играх с действиями сообща. Совместные, общие для всего коллектива, действия по преодолению препятствий, доставляют участникам большое удовольствие («Конники-спортсмены», «К своим флажкам» и т. д.)

Костно-связочный аппарат пластичен и гибок, Он легко податлив деформации под влиянием односторонних нагрузок. Мускулатура относительно слаба, особенно мышцы спины и

брюшного пресса, а значит, не допускаются игры с переноской, перебрасыванием, передачей тяжелых предметов.

Особенности строения и функций **сердечно-сосудистой системы** обуславливают возможность проведения подвижных игр со значительной интенсивностью двигательных действий, на длительные, но с коротким отдыхом.

Делая выводы, необходимо отметить, что, несмотря на большую подвижность, дети в этом возрасте быстро утомляются. Это происходит потому, что они не экономят силы, недостаточно совершенны функции центральной нервной системы, неразвита координация движений.

Однако многие подвижные игры позволяют детям проявлять все более высокую точность движений, мышечное чувство, чувство пространства и времени.

Привлекательны и доступны для детей игры, требующие незамедлительных переходов от одного действия к другому в условиях изменяющихся игровых ситуаций («Салки», «Охотники и утки» и т.д.).

Игры мальчиков и девочек в этом возрасте существенно не отличаются, но мальчики склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки, борьбы за мяч. Девочки предпочитают игры спокойные, с ритмическими движениями и точными действиями.

Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, с прыжками.

Организуя игры с детьми младших классов, не следует злоупотреблять свистком, лучше связывать организацию игр с интересами мальчиков и девочек, а в этом возрасте они, в основном, совпадают.

4.2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Игры учащихся этого возраста заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они усложняются по содержанию.

У детей развиваются способности к **отвлеченному мышлению**, сознательному контролю за движениями. Сюжеты подвижных игр строятся, в основном, на символическом воспроизведении знакомых понятий из реальной жизни.

Дальнейшее **развитие речи** детей позволяет лучше ориентироваться в более сложных подвижных играх. Дети сами договариваются как будут играть, согласованно распределяют между собой роли, с большим разбором собирают команды, равные по силам, обсуждают проведенную игру, делятся впечатлениями.

Формируется **осознанное внимание**. Это позволяет организованно и целенаправленно управлять своими движениями, осуществлять самоконтроль. Следовательно им доступны и привлекательны игры со сравнительно продолжительными действиями.

Растет **устойчивость организма**. Костно-связочный аппарат крепнет, но еще недостаточно пластичен и гибок. Мышцы нарастают постепенно, а силовые данные невелики. Значит, дети способны на кратковременные силовые напряжения («Бой петухов», «Перетягивание через черту» и т.д.).

Возрастает **регулирующая роль коры головного мозга**. Это служит предпосылкой к дальнейшему совершенствованию координации. Следовательно, действия их становятся более ловкими, точными, слаженными. Играя, дети проявляют способности правильно распределять движения.

Делая выводы, необходимо отметить, что в связи с акселерацией наступает более раннее половое созревание. Ученые считают, что физическая акселерация идет параллельно с психической. В связи с этим наблюдается дисгармония физиологических функций нервной и сердечно-сосудистой систем. Отмечаются нарушения функций вегетативной нервной системы (головокружения, сердцебиение, повышенная чувствительность к звукам и т.д.). Все это отражается на играх детей. Дети неуравновешенны психологически, бурно проявляют свои эмоции в процессе игры. В связи с этим необходимо повышать требования к соблюдению правил игры, при чрезмерной возбудимости делать перерывы в игре.

В этом возрасте имеются некоторые особенности в играх мальчиков и девочек. Мальчики имеют некоторые преимущества

перед девочками в играх с бегом, с элементами борьбы, сопротивления, в играх с метанием на дальность.

Учитывая эти различия возможностей мальчиков и девочек, необходимо следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество мальчиков и девочек. В играх на выносливость, с сопротивлением надо делить команды по полу и в каждой команде проводить игру самостоятельно.

В этот период девочек начинают интересовать игры музыкальные с элементами художественной гимнастики. Мальчиков же больше интересуют игры силовые, на выносливость, на скорость бега.

В некоторые подвижные игры вводят строго регламентируемые спортивные правила. По этим играм проводятся соревнования между классами на первенство школы, между школами на первенство района («Пионербол», «Мяч капитану», «Перестрелка» и другие).

4.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



В этом возрасте наблюдается особенно интенсивное развитие и перестройка всего организма. В занятиях подвижными играми находят отражение многие особенности этого переходного возраста, знаменующего превращение

мальчика в юношу, а девочки – в девушку.

Усиленно растет **костная система**, особенно трубчатые кости, а значит, дети особенно прибавляют в росте. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка.

Продолжает развиваться **мышечная система**, т.е. увеличивается масса мышц и их сила, хотя она еще отстает от общего роста тела. Поэтому мальчиков этого возраста особенно привлекают игры с элементами силовой борьбы («Выталкивание из круга», «Перетягивание через черту» и т.д.), поединки в парах.

Заканчивается развитие **двигательного анализатора**, что способствует точности и экономичности движений. Поэтому значительное место в играх отводится проявлению ловкости, скоростно-силовых качеств.

Доказано, что **сердечно-сосудистая система** подростка, несмотря на бурную возбудимость, связанную с половым созреванием, хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, на выносливость. После больших физических нагрузок пульс в этом возрасте сравнительно быстро восстанавливается.

Таким образом, главное содержание подвижных игр в этом возрасте составляют действия с мячом, прыжками, лазание и перелазание, 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.

В связи с тем, что девочки уступают мальчикам в играх, требующих проявления скоростно-силовых качеств, умения действовать с мячом, сложные подвижные игры лучше проводить отдельно. Если же игры проводятся совместно, в каждой команде должно быть равное количество девочек и мальчиков.

Круг игр у подростков суживается. В этом возрасте им больше нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес проявляется к играм командным. Причем разделение на команды не простое, а сложное, с определенными ролями. Подростки уже проявляют интерес к постоянным командам, а не случайного характера. Юношей больше интересуют игры, где есть возможность проявить силу и ловкость – эстафеты, игры с сопротивлением со сложными заданиями на координацию.

При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования организма еще не закончены. Поэтому подбор игр и регулирование в них нагрузки очень важны. Несмотря на то, что интенсивность игровой деятельности может быть значительно увеличена, она все же не может приравниваться к напряженности взрослого человека.

Учитывая склонность подростка к героическому, романтике, в игры нередко включают элементы военно-прикладного характера.

В этом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка всего 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 избегать конфликтные ситуации.

Простые подвижные игры частично заменяются спортивными играми, которые главным образом, проводятся с подростками во внеклассное время, т.к. так как требуют много времени для их проведения и ограниченное правилами количество игроков. На уроках их проводить трудно. Если же они проводятся, то упрощенным правилам.

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ



В школьные годы ребята получают знания и умения, проходят школу воспитания и формирования основных морально-волевых качеств, необходимых для дальнейшей жизни в обществе. Однако какими бы обширными и глубокими знаниями не обладал

ученик, как бы он не был подготовлен в этом плане к вступлению в самостоятельную жизнь, многое у него может не получиться, если с детства не будет заложен фундамент крепкого здоровья. Урон в этом случае понесет и сам человек, и все наше общество.

В наши дни физическая культура и спорт приобретают решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Человек может выполнять бесконечное множество движений. Однако многообразие форм движений становится доступным далеко не сразу после рождения. Но именно в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего опорно-двигательного аппарата, физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы задерживают развитие двигательных способностей ребенка.

Состояние здоровья, степень физического развития и физической подготовленности современного человека определяется рядом факторов. К ним, в частности, относятся такие, как увеличение роста тела в длину у детей и подростков. При этом, как правило, отстают способности в проявлении силы, быстроты и других физических качеств.

В этой связи первостепенной задачей является массовое привлечение детей и подростков к регулярным занятиям

физической культурой и спортом, развития у них силы, быстроты, выносливости, ловкости и других физических качеств.

В последние десятилетия у большинства детей школьного возраста наблюдается дефицит движений в режиме дня. Отмечено, что у первоклассников почти вдвое сокращается двигательная активность по сравнению с дошкольным периодом, У учащихся младших классов произвольная двигательная активность (ходьба, бег, подвижные игры) занимают только 16-19 % дневного времени. Из них организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %.

Установлено, что общая двигательная активность школьников снижается от младших классов к старшим, причем двигательная активность в различных учебных четвертях неодинакова. Особенно она мала зимой.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении, сидя за партой или рабочим столом. Это отражается на опорно-двигательном аппарате, функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении мышцы, поддерживающие правильную позу, устают, дыхание становится менее глубоким и легкие недостаточно вентилируются, работа сердца изменяется. Работоспособность организма, особенно мозга, постепенно падает, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, ослабляется память, ухудшается координация движений.

В целях преодоления неблагоприятного влияния гиподинамии необходимо способствовать широкому применению подвижных игр и физических упражнений. Чем больше ребенок производит в течении дня движений, тем больше у него образуется условно-рефлекторных двигательных актов, ускоряющих овладение новыми движениями, а это успокаивает нервную систему, снимает напряжение, создает бодрое, жизнерадостное настроение, что способствует повышению работоспособности, успеваемости школьников.

Подвижные игры представляют собой наиболее соответствующий детскому и подростковому возрасту вид движений, С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств, прежде всего быстроты и ловкости.

Одновременно происходит совершенствование двигательных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки быстрее закрепляются и совершенствуются. В свою очередь, и проявление двигательных качеств становится более полным и разнообразным.

Ниже прилагается практический материал использования подвижных игр для развития двигательных качеств у школьников. Рекомендую тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, учитывая особенности физического развития детей, их эмоциональность, подвижность относительно быстроту восстановительных процессов и в то же время незаконченность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения. Игровой материал располагается в соответствии с воспитанием двигательных качеств у детей школьного возраста. Учитель физической культуры может использовать рекомендуемые подвижные игры в своей педагогической практике, учитывая, что соотношение уровней развития двигательных качеств у детей различны.

5.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ



Ловкость проявляется в способности овладеть новыми движениями и быстро перестраивать их в соответствии с изменением обстановки. Ловкость развивается довольно медленно.

Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы.

Подвижные игры для развития ловкости нужны как в детском, так и в подростковом возрасте. Ловкость развивают и совершенствуют в подвижных играх с быстрой

сменой ситуаций, где требуются точность, быстрота движений.

Для развития ловкости полезны игры с элементами гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), спортивных игр (передачи, перебрасывания, ловля). Используют игры, побуждающие ребят переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке.

У детей 7-8 лет совершенствуются навыки точности движений. Этому способствуют игры с метанием в цель, игры с малыми мячами, броски в стену, перебрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями, различные сложные манипуляции мелкими предметами: палочками, колечками, кубиками и т.д. Эти упражнения, кстати, способствуют овладению техникой письма, рисования.

В дальнейшем внимание должно быть уделено поддержанию и совершенствованию координации движений, точности. Для этого рекомендуется использовать подвижные игры, направленные на совершенствование двигательного анализатора, те игры для развития точности ориентировки.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Прыгуны и ползуны

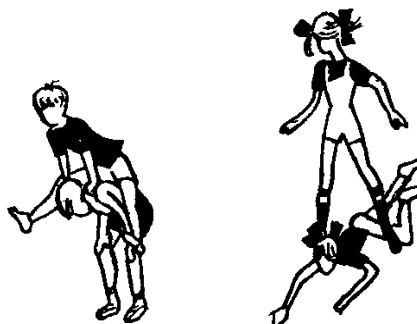
Игроки рассчитываются на 1-2 и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. Бегущий дает зрительный сигнал: если он поставил руки в стороны, первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами, если же ведущий поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой на колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой о спину, толкаясь двумя ногами («Чехарда»).

Медведь спит

Играющие свободно бегают по площадке со словами: «Спит медведь, спит медведь, спит медведь в своей берлоге». По

сигналу преподавателя «медведь пытается схватить играющих, которые разбегаются в разные стороны. Те, до кого он дотронулся, становятся «медведями» и помогают ловить остальных. Когда не осаленные участники выбывают из круга, «медведи» возвращаются обратно в берлогу, т.е. в центр круга. Игра проводится до тех пор, пока не будут осалены все или какая-то часть играющих.

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.



Беги и хватай

Играющие становятся в две шеренги, расстояние между которыми 2-3 метра. Первая шеренга – «Снип», вторая – «Снап». Когда преподаватель кричит «Снип», то играющие в этой шеренге разбегаются. Дети из второй шеренги стараются их поймать. Затем шеренги меняются местами.

Для игры необходимо пространство не менее 10 метров в диаметре. Преподаватель может назвать одну и ту же шеренгу два раза подряд, чтобы повесить внимание играющих.

Все с пола

Игра проводится на протяжении всего занятия. Через равные промежутки времени учитель дает свисток. По этому сигналу ученики должны занять как можно быстрее места на спортивных снарядах в зале. Затем занятие продолжается.

Игра белок

Ученики ставят метки на снарядах и оборудовании. Количество меток меньше количества учеников на 1 или 2. Двое начинают ходьбу или бег между снарядами. По сигналу каждый ученик должен занять помеченное место. Те, кто остается без места, стоят на полу и пытаются захватить место в следующий раз.

Правила:

- Не разрешается бежать каждый раз к одному и тому же месту.
- Игра может проводиться и таким образом: все ученики бегают в середине зала и по сигналу занимают обусловленные места.

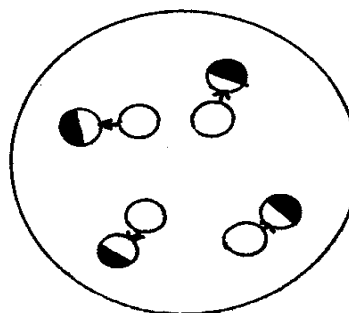
Лиса и гуси

«Гуси», держа друг друга за плечи, становятся в колонны по 3-6 человек в каждой. Перед каждой колонной – «лиса». Первый игрок колонны выполняет роль «гусыни», которая любым способом старается помешать «лисе» захватить «гусенка». Если «лиса» сумеет схватить «гусенка», то в колонне все перемещаются на одно место вперед.

Все команды

Нарисуйте мелом большой круг. Одна команда становится в этот круг, другая пытается вытолкнуть ее наружу. Разрешается входить в круг снова.

Затем команды меняются местами.



Лиса и гуси

«Гуси», держа друг друга за плечи, становятся в колонны по 3-6 человек в каждой. Перед каждой колонной – «лиса». Первый игрок колонны выполняет роль «гусыни», которая любым способом старается помешать «лисе» захватить «гусенка». Если «лиса» сумеет схватить «гусенка», то в колонне все перемещаются на одно место вперед.

Команда в круге

Один или два круга с 2 или 4 командами. Метатели стоят снаружи, а бегуны внутри круга. Метатели пытаются поразить мячом каждого бегуна, стараясь затратить как можно меньше времени. Затем противники меняются местами.

Тройная лапта

Играют большим мячом. Один ученик находится в круге диаметром около метра. Двое других становятся с противоположных сторон на расстоянии 6-7 метров и пытаются попасть мячом в стоящего в круге. Тот, кто попадает в игрока, меняется с ним местами.

Собака и зайцы

Снаряды помещают близко друг к другу таким образом, чтобы можно было легко их использовать при беге и прыжках. Необходимо предусмотреть несколько вариантов путей прохода между ними. Один ученик играет роль «собаки». Его задача – дотронуться рукой до других учеников, т.е. «зайцев».

«Зайцы» и «собака» не имеют права бегать по полу. Тот, до кого дотронется «собака» или тот, кто пробежит по полу, немедленно выбывает из игры. Но он может вновь принять в ней участие, если «собака» пробежит по полу. Тот, до кого дотронулись, выполнит какое-то упражнение.

На роль «собаки» назначается другой ученик через 2-3 минуты. В течение игры преподаватель варьирует различные упражнения.

Охота за мячом

Игроки располагаются по кругу через одного. По сигналу в указанном направлении передаются мячи. Побеждает команда, которая после определенного количества кругов или в течение определенного времени догнала другую.

Схвати змею

Участвуют 2-4 команды. Один из учеников приводит в движение канат (скакалку, веревку) по полу таким образом, что она извивается наподобие змеи.

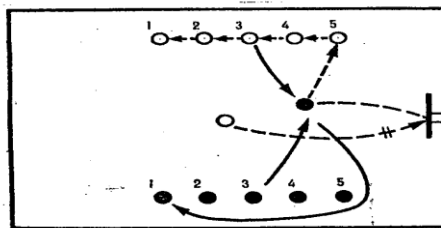


Ученики небольшими группами пытаются придавить «змею» или схватить ее руками. Тот, кто схватит канат, становится владельцем «змеи». Игра начинается сначала.

Наперегонки с мячом

Игроки строятся, как показано на рисунке. Учитель между ними, лицом к щиту с мячом в руках. Игроки рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

Учитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и стараются завладеть мячом.



Тот, кому это удалось, делает передачу первому игроку своей команды, который передает мяч по шеренге дальше.

Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с внешней стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда получает тоже очко за овладение мячом.

Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Земля – вода – воздух

Играющие образуют круг, водящий стоит в центре круга с мячом в руках. Он передает мяч по высокой траектории любому из играющих и громко говорит любое слово: земля, вода или воздух. Тот, кому адресован мяч, должен быстро дать ответ перед тем, как поймать его. Например, водящий сказал: «Земля», играющий должен назвать зверя, по команде «Воздух» - птицу, по команде «Вода» - рыбу. Не успевший дать правильный ответ, меняется с водящим местами.

Горячий мяч

Играющие сидят или стоят в кругу так, чтобы можно было передать мяч из рук в руки соседу справа или слева. Помощник сидит или стоит спиной к играющим и произвольно подает сигналы свистком.

Играющие передают мяч только соседу справа или слева, применяя обманные движения. Задача играющих – в момент сигнала не оказаться с мячом в руках. Тот, кто ошибся, выбывает

из игры. Круг при этом постоянно сужается. Последние два игрока становятся победителями.

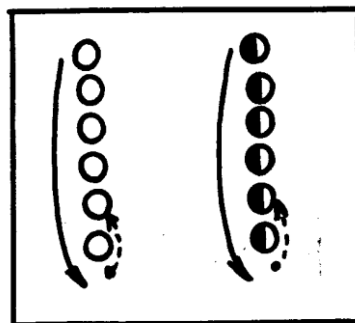
Змейки

Пять команд по 6 человек в каждой выстраиваются в колонны. Начиная с впереди стоящего игрока, участники каждой команды рассчитываются по порядку.

По сигналу первые, повернувшись налево, передают мяч сзади стоящему и т. д.

За ним последовательно все бегут на четвереньках. Шестой, оббежав первого, берет мяч и становится лицом к направляющему.

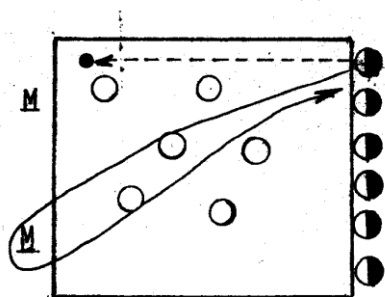
Прибегающие последовательно становятся за ним в затылок на дистанции метра друг от друга. Мяч снова передается назад с поворотом, но начинает эстафету шестой игрок. Количество перебежек устанавливает преподаватель.



Прибегающие последовательно становятся за ним в затылок на дистанции метра друг от друга. Мяч снова передается назад с поворотом, но начинает эстафету шестой игрок. Количество перебежек устанавливает преподаватель.

Дальние броски

Игроки делятся на две равные команды. Одна из них выстраивается в шеренгу вдоль линий у одной стороны площадки. Игроки второй команды свободно размещаются по всей площадке. В 18-20 метров от стартовой площадки устанавливаются ворота из стоек шириной один метр.



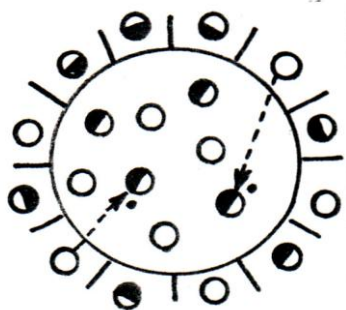
По сигналу первый игрок команды сильно бросает мяч в поле, затем бежит в ворота и возвращается назад. Игроки, стоящие в поле, стараются перехватить мяч и перебросить его назад за стартовую линию.

Если метнувший прибежит раньше, чем будет возвращен мяч, то команда получает очко и наоборот. Побеждает команда, набравшая больше очков после смены ролями.

Круговой обстрел

В круг диаметром 8-10 метров входят десять человек: по пять от каждой команды. Игроки имеют отличительные повязки. Еще десять, также представляющие разные команды, становятся с внешней стороны круга через одного. От круга на равном расстоянии, словно лучи солнца, проводятся двухметровые линии. Они означают зону каждого игрока, стоящего за кругом.

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, стоящего в круге. Если последнему удалось поймать мяч в воздухе или после отскока от пола, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. Если же после попадания в цель мяч отскочил любому игроку метавшей команды, осаленный выходит из круга и покидает площадку.



Игра заканчивается, когда в середине круга не останется ни одного игрока какой-либо команды. После этого игра повторяется, причем игроки меняются местами: действующие за пределами круга входят в него и наоборот.

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

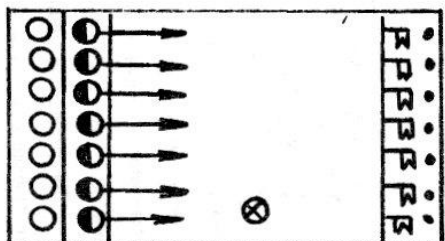
Катание мяча

Мяч катают одной или двумя руками. Во встречной эстафете игрок одной тройки передвигается по залу и катит мяч. Как только мяч достигает противоположной лицевой линии, катание начинает стоящий там игрок. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафету можно разнообразить, если между колоннами поставить препятствия, которые необходимо обвести «змейкой».

Погоня

Участники игры выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги. В 15-20 метрах от первой команды ставятся флажки и кладутся волейбольные мячи.



По команде обе шеренги бегут вперед. Добежав до волейбольных мячей, первые номера оббегают их справа и возвращаются в свою команду.

Вторые номера берут мячи, поворачиваются кругом и стараются попасть мячом в убегающих соперников. Затем шеренги меняются местами. После нескольких перебежек подсчитывается количество осаленных игроков.

Заводила с мячом

Играющие стоят по кругу, у каждого в руках мяч. Водящий выходит из зала, а играющие договариваются (или руководитель назначает сам), кто будет «заводилой». «Заводила» - это игрок. Который показывает простое упражнение с мячом на месте, а все играющие повторяют его за ним.

Водящий входит в зал и становится в центр круга. Его задача отгадать, кто является «заводилой». Заводила» меняет упражнение за спиной водящего так, чтобы он его не заметил. Если водящий отгадает «заводилу», они меняются с ним местами.

Смена мест

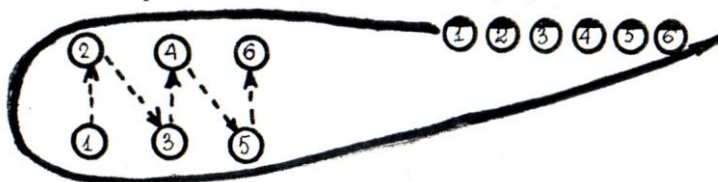
Соревнуются две команды, стоящие в шеренгах лицом друг к другу на лицевых линиях волейбольной площадки. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу все участники передвигаются с ведением мяча на противоположную сторону площадки и стараются быстрее соперников встать в указанное преподавателем исходное положение. Команда, выполнившая задание первой, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Догони и передай

Соревнуются две команды, стоящие в колоннах. У направляющих мячи. По сигналу направляющие одновременно бросают мяч вперед, а сами устремляются за мячом соперника. Взяв мяч, они быстро возвращаются в свою команду, стараясь обогнать соперника. Команда, выполнившая задание первой и набравшая большее количество очков, побеждает.

Кто быстрее

Участники располагаются, как показано на рисунке.

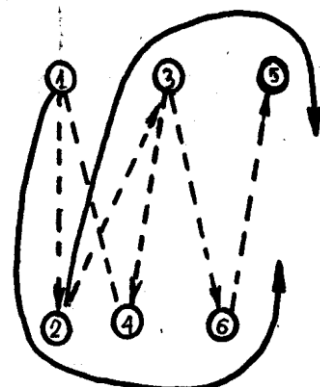


Одна из команд передает мяч: игрок 1 передает игроку 2, тот игроку 3 и т.д. Затем мяч передается обратно, Вслух отмечается количество передач. Одновременно участники другой команды обегают команду, выполняющую передачи. Как только последний игрок вернулся на исходную позицию, передачи прекращаются, уточняется их количество. Команды меняются местами. Победителя определяют по наибольшему количеству передач.

Мяч путешествует

Передачи мяча по кругу, квадрату, треугольнику и при других построениях участников игры. При этом меняется количество игроков в команде и расстояние между ними. Занимающиеся могут сидеть, стоять на коленях, лежать.

Первый участник одной шеренги передает мяч направляющему из противоположной, после чего бежит и становится последним. Остальные участники делают то же. Побеждает команда, участники которой первыми закончили передачи мяча. По указанию преподавателя меняется расстояние между шеренгами и виды передач.



Обгони мяч

Все играющие стоят по кругу лицом вовнутрь. У одного из игроков мяч. За кругом стоит водящий.

По сигналу дети быстро передают мяч по кругу. Мяч должен побывать у каждого игрока. Водящий бежит в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадает игроку, который начал передачу. Если это ему удастся, выделяется новый водящий и игра повторяется. Если нет, то попытка повторяется, но мяч передается в другую сторону.

Лови мяч (1 вариант)

Каждый участник получает по мячу. Задание – высоко подбрасывать мяч и ловить его. Внимание обращается не только на высоту полета мяча, но и на правильную ловлю, на правильное движение навстречу летящему мячу. Дети должны поймать высоко подброшенный мяч. Тот, кто уронил его, начинает упражнение снова.

Побеждает тот, кто первым поймал мяч подряд определенное количество раз.

Лови мяч (2 вариант)

То же, что и в предыдущей игре, но дается дополнительное задание перед ловлей мяча:

- определенное количество раз хлопнуть в ладони;
- один или два раза повернуться кругом;
- сесть и встать.

День и ночь

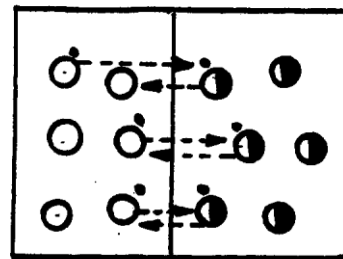
Играющие строятся двумя шеренгами поперек зала спиной друг к другу. В руках у играющих мячи. Названная учителем команда убегает за линию своего дома, выполняя ведение мяча, а вторая команда устремляется вдогонку. Свободной рукой игрок старается осалить впереди бегущего до черты. Затем все возвращаются назад в исходное положение. Подсчитывается количество осаленных.

Перебрасывание мячей

Группа делится на две команды. Одна произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдается равное количество мячей (3-5).

По сигналу начинается переброска мячей на сторону противника.

Через определенное количество времени (1-2 мин.) игра останавливается и подсчитывается количество мячей в командах.



Побеждает команда, у которой на момент сигнала оказалось меньше мячей.

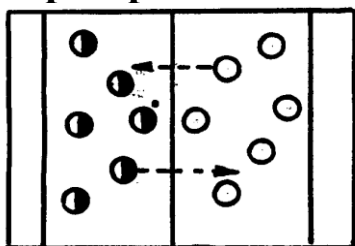
Салки с мячом

Играют две команды, имеющие отличительные повязки. В роли атакующих сначала выступает одна из команд. Ее задача – посредством передач мяча между игроками своей команды без ведения мяча осалить игроков противника. Пробежки не допускаются. Осаливать игроков можно, не выпуская мяч из рук. Осаленные выбывают из игры.

Игра проводится на время: какая из команд потратит меньше времени, чтобы осалить всех игроков противника.

Можно подвести итоги игры и по количеству осаленных игроков: в какой команде за определенное количество времени останется меньше игроков.

Перестрелка



Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две, равные по силам, команды, каждая из которых располагается на одной половине площадки в своем городе.

В ходе игры участники обеих команд не имеют права заступать за пределы своей площадки.

Руководитель подбрасывает мяч в центре площадки между двумя спорящими, как в баскетболе. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противники увертываются от мяча и, в свою очередь,

перехватив мяч, стараются осалить игроков на противоположной стороне.

Осаленные игроки идут за линию плена на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч по воздуху. Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду и возвращается на свое место.

Играют 10-15 минут, после чего подсчитывается количество пленников в каждой команде. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила:

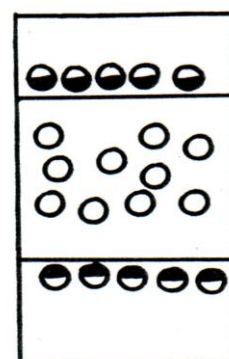
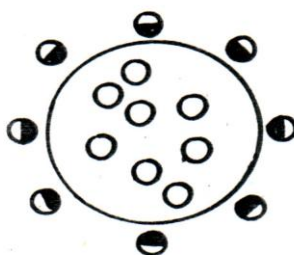
- Осаливать можно в любую часть тела, кроме головы.
- Руками мяч ловить можно, но если игрок его выронил, он считается осаленным.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды, одна из которых выстраивается по кругу (охотники), а вторая входит в середину круга (утки).

У охотников два волейбольных мяча. Их задача – с помощью передач мяча между игроками своей команды осалить игроков противоположной, которые свободно двигаются внутри круга, пытаясь увернуться от мяча. Осаленные выбывают из игры. Игра заканчивается, когда в кругу не останется ни одного игрока, после чего команды меняются местами.

Два варианта
расположения
игроков



Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени для осаливания.

Правила:

- Запрещается при передаче мяча заступать за ограничительные линии.
- Находящиеся в кругу не имеют права ловить мяч руками, но

не считаются осаленными, если мяч отскочил от пола.

Можно изменить правила игры: игрокам, находящимся в кругу, разрешается ловить мяч, освобождая тем самым выбывшего игрока своей команды. Если же за пределами круга никого нет, то команде начисляется запасное очко

Следи за сигналом

Две команды бегают туда и обратно, каждая по своей стороне зала, пока преподаватель не подаст сигнал (для каждой команды существует определенный сигнал). По своему сигналу члены команды начинают ловить противников.



Салки цепочкой

Играющие стоят в шеренгах на лицевой линии, каждый с мячом. Два водящих в центре площадки без мячей.

По сигналу играющие с ведением мяча стараются перебежать на противоположную сторону площадки, а водящие, взявшись за руки, стараются осалить их касанием рукой. Те, кого они осалили, берутся с ними за руки и помогают в следующей перебежке. После нескольких перебежек цепь увеличивается, но пятнать разрешается только крайним игрокам цепи.

Игра проводится до тех пор, пока не будут осалены все играющие.

Мяч в центр

На каждой половине площадки, ближе к лицевым линиям, обозначаются центральные круги диаметром в один метр. В них находятся капитаны. На каждой противоположной стороне произвольно размещаются по три перехватчика, а остальные размещаются вокруг своего капитаны в малых кругах диаметром 50 см в трех метрах друг от друга.

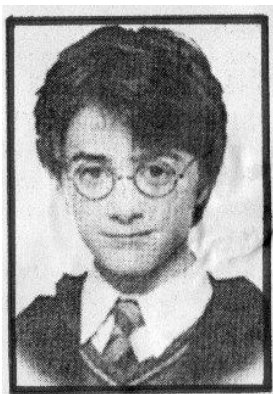
Учитель дает одному из перехватчиков мяч, тот по сигналу бросает его одному из своих игроков в малых кругах, которые посылают мяч своему капитану. Перехватчики противоположной команды мешают этому. Они стараются овладеть мячом и

бросить его подающему своей команды. Если капитан поймает мяч, команде засчитывается одно очко. Передающие по часовой стрелке переходят в другой кружок. Последний кружок занимает один из перехватчиков, а капитан переходит на его место. Очередной играющий становится капитаном.

Продолжительность игры 15-20 минут. Выигрывает команда, набравшая большее количество передач.

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

Мир Гарри Поттера («Квиддич»)



Мир Гарри Поттера, вдохновляющий детей на чтение, теперь используется для того, чтобы дети получали удовольствие от занятий физической культурой.

В книге мячи-нападалы носятся всю игру, сбивая охотников с их метел, в то время, когда они пытаются забить самый большой мяч – «квафл», пробросив его через три золотых кольца. «Охранники», вроде вратарей в футболе, охраняют кольца, а «ищейки» гонятся за самым возделенным «золотым снитчем». Это быстрый, крошечный шарик с крыльями. Поймав его, игрок может заработать 150 очков.

Кольца–мишени находятся на противоположных сторонах зала. Между ними вертикально установлены скрученные маты. Играющие («маглы») стоят, держа наготове ракетки, пока «охотники» прорываются к кольцу с резиновыми шариками, пытаясь избежать столкновений с «нападалами» (клубками из шерсти), которые бросают ученики, мешая забить охотникам.

Учитель выбрасывает свой «золотой снитч» (теннисный шарик). Две «ищейки» пытаются схватить его, чтобы заработать для своей команды 150 очков. Пока «ищейка» не в игре, он отвечает за освобождение любого партнера по команде, который был задет «нападалой».

Учителя могут полностью контролировать игру «Квиддич». Например, учащимся можно дать метлы, которые они могли бы использовать как хоккейные клюшки, пасуя друг другу мяч по полу.

Эта игра нравится играющим потому, что в ней участвует целый класс, причем все ученики получают возможность поиграть в разных позициях. Учителя физической культуры согласны, что «квиддич» работает не только потому, что ученики соотносят его с книгами о Гарри, но и потому, что игра учит бросать, нападать и догонять – трем основным китам физкультуры. И самое важное, что учителя приняли на вооружение близкую и любимую детьми игру, и адаптировали ее для занятий.

5.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ



При развитии у детей быстроты решаются две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений. Быстрота реакции ребенка в определенной степени зависит от типа нервной системы.

Быстрота является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью подвижных игр.

Поскольку сократительная способность мышц с возрастом увеличивается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Проявление такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, и быстрота мышления, и быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий

физическими упражнениями и играми. Развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Однако отдельные ее проявления мало зависят друг от друга, поэтому необходимо специально работать над всеми ее составляющими.

Скоростные качества лучше совершенствуются в процессе выполнения игр и игровых упражнений. Для развития этих качеств полезны старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

К своим флажкам

Играющие делятся на группы по 8-10 человек и становятся в кружки в разных местах площадки. 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 они приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих, которые в это время меняют место на площадке. По команде руководителя «К своим флажкам!» играющие быстро бегут к своим флажкам и образуют круг.

Побеждает команда, которая быстрее других построили круг.

Вызов номеров

Дети сидят на скамейках. Каждому присваивается порядковый номер. Все команды должны пробежать дистанцию одинаковой длины до мяча. Преподаватель называет номер. Участники, имеющие его, пробегают указанную дистанцию. Прибежавший первым получает очко для своей команды.

Преподаватель может варьировать время старта. Например, назвать новый номер, когда предыдущий еще бежит.

Птица без гнезда

Дети строятся попарно в круг: впереди стоящие – гнезда, а за ними – птицы. Назначается водящий – птица без гнезда.

Руководитель произносит текст: «Гуси серые летели, на поляну тихо сели, походили, повернулись, а потом домой вернулись». Водящий идет (бежит) по кругу, собирает всех птиц, которые вместе с ним под каждую фразу ведущего игру имитируют движения. После слов «домой вернулись» - все устремляются к гнездам. Водящий тоже старается занять одно из свободных гнезд. Оставшийся без гнезда, становится водящим.

Северные и южные ветры

Два игрока выполняют роль северных ветров, один – южного ветра. Северные ветры должны заморозить как можно больше учеников, дотронувшись до них рукой. Южный ветер освобождает замороженных, ударяя их рукой и восклицая «Свободен!».



Космонавты

По углам площадки чертят 6-8 треугольников («ракетодром»). Внутри каждого из них рисуют круги – «ракеты», но обязательно на несколько кругов меньше, чем играющих. Все ребята встают в центре площадки.

По сигналу учителя дети движутся по кругу со словами:

*Ждут нас быстрые ракеты
Для полетов на планеты,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет –
Опоздавшим места нет!*

После этих слов все бегут к «ракетодрому» и занимают места в ракетах. Тот, кто не успел занять место, идет в центр площадки. После чего игру повторяют.

Ворон ищет ворона

Дети свободно бегают по залу. Играют нечетное количество игроков.

По сигналу учителя каждый играющий должен найти себе пару и встать на место около мяча или другого предмета. Игра продолжается без выбывания игроков.

Семья

Играющие свободно бегают по площадке. Когда преподаватель крикнет: «Мать, отец, двое детей!», ученики должны образовать группы по четыре человека как можно быстрее. Те, кому не хватило места, выбывают из игры.

Можно называть любое количество членов семьи, включая и домашних животных. Например: «Мать, ребенок и кошка!».

Колесо

Играющие становятся по кругу по 5-6 человек в затылок друг другу. Водящий бежит вдоль круга и касается ладонью стоящего сзади игрока. Тот касается впереди стоящего и т.д. Игрок, стоящий первым, после касания произносит: «Беги со мной!». Осаленный ряд старается как можно быстрее оббежать круг и вернуться на свое место. Причем, игроки бегут в том же направлении, что и водящий.

Когда игрок крикнет: «Убегай!», то игроки должны бежать в противоположном направлении. Водящий продолжает бег им навстречу и занимает место в этом ряду.

Игрок, прибежавший последним, становится водящим, и игра продолжается.

5.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



У детей лучше развиты мышцы туловища, слабее – мышцы конечностей, поэтому сила разгибателей туловища вначале (с 8 до 9 лет) увеличивается немного, затем под влиянием физических упражнений и игр значительно возрастает.

В последующий период величина прирост силы мышц постепенно уменьшается. Зато в этот период у детей отмечается наибольший прирост силы сгибателей кисти и предплечья.

В период с 9 до 11 лет прирост силы этих мышц постепенно уменьшается, а затем снова увеличивается.

В среднем сила мышц у детей от 8 до 11 лет увеличивается на 47,6%. Почти такой же прирост наблюдается у детей среднего школьного возраста. В связи с этими особенностями детского организма следует подбирать и подвижные игры. Из этого следует, что дети легче могут проявить себя в подвижных играх, где используются упражнения в лазании по скамейке (в наклонном и вертикальном положениях).

У детей среднего школьного возраста масса тела увеличивается больше, чем сила, поэтому 12-летние дети могут выполнять упражнения в висах и упорах одинаковое время, а для 14-летних детей упражнения в упорах легче, чем в висах.

В старшем школьном возрасте создаются наиболее благоприятные условия для увеличения объема силовых упражнений. По своему химическому составу, строению, сократительным способностям мышцы у юношей и девушек приближаются к мышцам взрослых. Мышцы у старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к мышечному расслаблению возрастает. Эти ценные качества надо поддерживать и совершенствовать подвижными играми.

В 16 лет дети могут поднимать и переносить груз, равный массе своего тела, поэтому в этом возрасте рекомендуется проводить игры с отягощениями, сопротивлением партнера, с преодолением тяжестей, равной массе собственного тела.

Подвижные игры с отягощениями более эффективны, если они выполняются с ускорением. Это дает большой прирост силы, а вместе с тем совершенствуется быстрота сокращения мышц. Но для увеличения мышечной силы нужны и игры, воспитывающие у детей способность расслаблять мышцы после их напряжения.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Бой петухов

На полу чертится круг диаметром 3-4 метра. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии трех метров от круга. Каждая команда выбирает капитана.

Капитаны посылают по одному игроку в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. По сигналу учителя игроки, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего соперника встать на обе ноги. Победитель выигрывает одно очко для своей команды. Если же во время выталкивания оба игрока выйдут из круга, победа не присуждается никому. Затем в середину круга выходит следующая пара и игра продолжается.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не посоревнуются между собой. Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

Борьба всадников

Играющие делятся на две команды, равные по силам, затем в командах – на пары. В каждой паре «всадник» садится на плечи своему «коню». Команды выстраиваются возле средней линии площадки, и по сигналу руководителя начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить его с «коня», которые участия в борьбе не принимают, стараясь лишь крепче держаться на ногах. Если оба «всадника» выбиты из «седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются местами.

Выбивание опоры

Четверо участников располагаются крестом по двое друг против друга в упоре лежа.

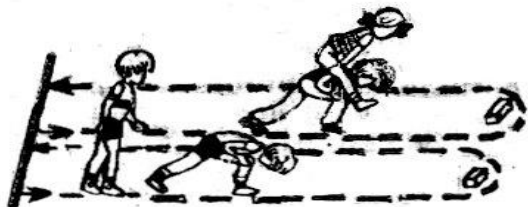


Каждый игрок команды старается выбить опору у противников, находящихся по обе стороны от каждого участника (не сдвигая ног с места). За каждый случай вывода противника из равновесия команда получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Парная чехарда

Игроки стоят парами за общей чертой, которая является стартом и финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них ставится на равном расстоянии отметка для поворота. Один в паре принимает положение стоя согнувшись.



По сигналу руководителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение.

Так они продвигаются вперед до поворота и обратно. Пара, раньше вернувшаяся к исходной позиции, соревнуется со следующей парой.

Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

С ношей на спине

Играющие парами стоят за общей чертой, один смотрит по направлению бега, другой поворачивается к нему спиной. Партнеры захватывают друг друга согнутыми в локтях руками.

По сигналу пары устремляются вперед. При этом один игрок, слегка согнувшись, несет на спине своего партнера до поворотной отметки, находящейся в 10 метрах. Там они меняются ролями, и обратно к линии финиша на спине своего товарища несет второй игрок. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, становится победительницей.

Прорыв цепи

Пять-семь игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков в круге.

По команде руководителя находящиеся в центре начинают прорываться за круг, разъединяя руки играющих другой команды. После того, как последний игрок прорвет цепь, играющие команды меняются ролями.

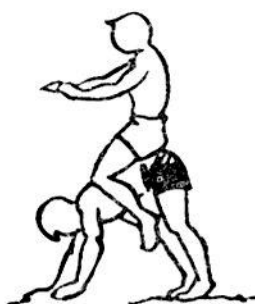
Тяни в круг

Очерчиваются два концентрированных круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой

круг, берутся за руки и по команде двигаются вправо или влево. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадает в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование.

Оставшиеся последними (2-3 игрока) становятся победителями.

Ковбой



Соревнуются двое участников – всадник и лошадь. Участник, изображающий лошадь, становится на четвереньки, держа ноги прямыми. Всадник садится на него верхом, ноги всадника полусогнуты, а коленями он сжимает свою лошадь.

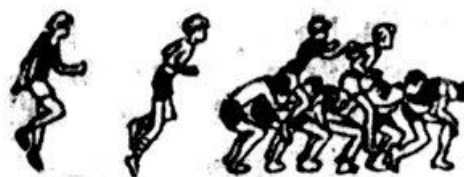
Лошадь резкими движениями, но без смещения точек опоры старается сбросить всадника, который удерживается, сжимая ноги, но при этом ему разрешается держаться за лошадь только одной рукой.

Слон

Эта игра для ребят, возраст которых не менее 12-13 лет. Участвуют 6-12 человек. Играющие делятся на две группы. Одни изображают слона, другие – напрыгивающие на него.

Чертится линия разбега. Команда, которая образует живой снаряд («слона»), становится спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) упирается руками в свою выставленную вперед ногу и наклоняет голову.

Стоящий вторым крепко обхватывает его за пояс, за ним третий и т.д. Удерживая друг друга, они образуют живой снаряд для прыжков.



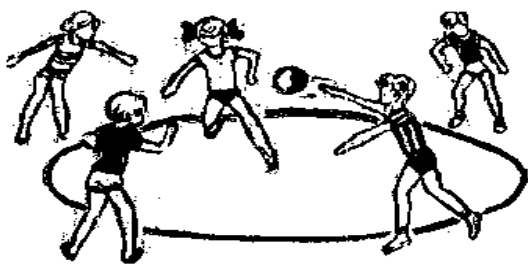
Игроки другой команды по очереди, разбегаюсь, напрыгивают на «слона». При этом первый старается приземлиться как можно дальше вперед, чтобы оставить место

для следующих. Игрокам важно удержаться на «слоне», не хватаясь за него руками. Это считается нарушением правил, так же, как и неудавшийся прыжок, т.е. падение. Если нарушений нет, и все игроки остались сидеть верхом на «слоне», последний из них кричит «Есть!». По этой команде игроки, что внизу, начинают продвигаться вперед к линии, которая находится в пяти шагах от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался и упал, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются местами.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Толкание мяча

Играющие разбиваются на 2-4 группы. На каждую группу 2-4 набивных мяча. Один из участников стоит в центре отмеченного участка и является мишенью. Кто попадет в него мячом, сам становится в круг. Преподаватель определяет время.



Кто продержится в круге дольше всех, тот и победит. Следите за тем, чтобы толкание мяча выполнялось при высоко поднятом предплечье

Не допускайте броска: толчковая нога должна начинать движение от нижней части шеи.

Перетяжка парами

Площадка делится пополам. Еще две линии чертят справа и слева в трех метрах от средней линии и параллельно ей. На них выстраиваются лицом друг к другу две равные команды.

По сигналу они подходят к средней линии и берут правой рукой друг друга за запястье, а левую кладут за спину. По второму сигналу игроки стремятся перетянуть соперника за черту, которая находится у них за спиной. Поддавшийся игрок остается на стороне противника до подсчета очков.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону большее количество игроков.

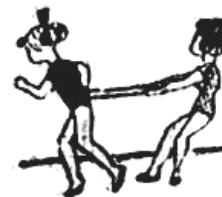
Игру можно усложнить, перетягивая двумя руками, а также ввести новое правило: тот, кто перетянул игрока, может взять

товарища по команде за пояс и помогать ему в поединке с соперником.

Правилами игры не разрешается расцеплять (выдергивать из рук соперника) свои руки. Сделавший это движение, считается проигравшим.

Скакалка на бедрах

Играющие соревнуются в парах. Стоящий сзади оказывает сопротивление, не давая двигаться вперед партнеру. Пройдя дистанцию, равную длине зала, партнеры меняются местами. Если нет длинных скакалок, можно связать пару коротких.



Кто быстрее займет круг

Играющие делятся на четыре команды и образуют четыре круга. Эти круги должны находиться на одинаковом расстоянии от нарисованного в центре площадки круга диаметром 2-3 метра.

По сигналу преподавателя группы пытаются, не расцепляя рук, как можно быстрее попасть в центральный круг. Разрешается мешать другим группам попасть в этот круг.

Побеждает группа, которой удастся прорваться в круг, не расцепляя рук.

Выталкивание спиной

Игроки становятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки.

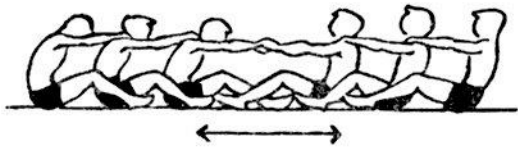


Их задача – упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.

Гребцы

Две половины команды садятся одна лицом к другой. Игроки кладут кисти рук на плечи впереди сидящих. Оба сидящих в центре участника крепко держат друг друга за руки или оба держатся за гимнастическую палку.



Участники делают движения вперед-назад, как гребцы, сгибая и распрямляя корпус.

Выигрывает команда, которая первой, не разорвав цепи гребцов, сделает установленное заранее количество «гребков» (20-25 движений).

Сильная хватка

Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Задача играющих – наклониться вперед и 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, 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 пять секунд.

Борьба за палку

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука наружу.

После сигнала игроки начинают выкручивать палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет правой рукой сверху.

По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первым опустит палочку, тот и проигрывает.

Выталкивание в приседе

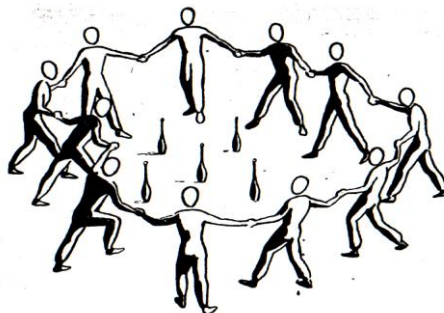
В круг диаметром в 3 метра входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача – толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами пола.

Нельзя заступать за пределы круга. Поединок длится 1-2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Тяни на булавы

Посередине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей. Все играющие становятся вокруг них в круг, крепко взявшись за руки.

Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу они начинают втягивать друг друга на булавы, не расцепляя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки соседа.



Кто свалит булаву, выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединили руки, то оба выбывают из игры. Количество игроков постепенно убывает. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них.

Победителем становится последний оставшийся игрок.

5.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ



Выносливость воспитывается путем применения подвижных игр, оказывающих на организм ребенка общую физическую нагрузку несколько большую той, которую он уже привык переносить.

В процессе таких игр организм адаптируется к состоянию утомления, вызываемому увеличенным объемом работы, повышается способность выполнять то или иное движение (бег, серии прыжков и т.д.) более длительно, а также способность быстро восстанавливать силы после длительных нагрузок. Характер и общий объем нагрузки в подвижных играх, направленных на воспитание

выносливости, определяется с учетом возраста и физической подготовленности детей.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должны быть очень непродолжительными и чередоваться с достаточным отдыхом. Хотя сердце ребенка может быстро приспособиться к работе и быстро восстанавливать свою работоспособность после нагрузки, деятельность его неустойчива. Поэтому часто возникают нарушения ритма и темпа сердечных сокращений, резкие изменения артериального давления.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Наиболее полезны для воспитания этого качества игры, в которых участвует большое количество мышечных групп. Благодаря им создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К таким играм можно отнести игры, предложенные ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Пятнашки

Играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать в пределах обусловленных границ. Осаленный становится водящим.

В игру можно внести дополнительные правила. Вот некоторые из них:

- все играющие, кроме водящего, имеют за поясом ленту. Водящий, догоняя убегающего, выдергивает у него ленту, тогда убегающий поднимает руку и говорит: «Я – пятнашка!»;
- играющий может спастись от пятнашки, если возьмется за руки с другим товарищем, встанет на одну ногу, примет позу «ласточка» и т.д.;
- если пятнашка гонится за кем-то, а ему путь пересек другой игрок, то он обязан погнаться за тем, кто преградил ему путь;
- водящий, преследуя убегающих, должен держаться за то место своего тела, по которому он был осален;
- играющие передвигаются по площадке, прыгая через ска-

калку. Пятнашка догоняет их, прыгая на одной ноге;

- на площадке очерчивают круг, где убегающие могут спастись от преследований пятнашки. Однако в нем можно находиться не более пяти секунд.

Ловля цепочкой

Игру начинает водящий, преследуя игроков, свободно бегающих по площадке. Догнав и осалив игрока, берет его за руку, и они вдвоем продолжают погоню. Третий играющий, которого они осалили, присоединяется к ним и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние игроки цепи должны сомкнуть руки.

Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них становится все труднее.

Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследований водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Правилами разрешается водящему в ходе игры осалить мяч на лету, перехватить его. Если мяч оказался в руках у водящего, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

Переноска

Ученики делятся на несколько команд, каждой из которых принадлежат различные предметы в специальных ящиках.

По сигналу преподавателя каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика и перенести их в свой ящик. За одну перебежку разрешается брать только один предмет.



Все команды в начале игры имеют равное количество предметов.

Охотники и лисицы

Все играющие делятся на водящего («охотника») и «лисиц». Водящий выходит на середину площадки, а «лисицы» собираются вокруг него.

«Охотник» два раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска «лисицы» разбегаются в разные стороны. Водящий, поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц». Каждая осаленная «лисица» становится его помощником.

Как только у «охотника» появился первый помощник, остальные игроки могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы водящий вместе со своими помощниками не смогли его перехватить. Теперь уже водящие стараются завладеть мячом, чтобы продолжать осаливать «лис».

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной, которая и становится новым водящим. Игра повторяется.

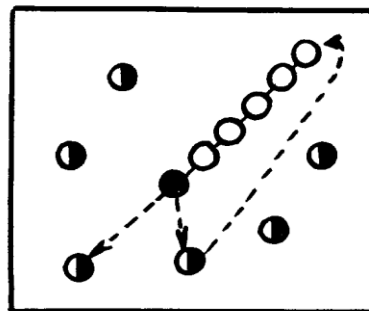
Охота за шапкой

В начале игры только один играющий имеет на голове шапку. Ее не разрешается удерживать руками.

Когда начинается «охота», играющие догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше.

Удав стягивает кольца

Играющие образуют длинную шеренгу, держась за руку или веревку. «Голова удава», т.е. первый в шеренге, пытается поймать игроков, свободно бегающих по залу. Очередной игрок становится в хвост шеренги, изображающей «удава».



Поезда

Несколько команд выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв его под пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3-5 шагов. В 15-20 метрах от соревнующихся ставят стойку.

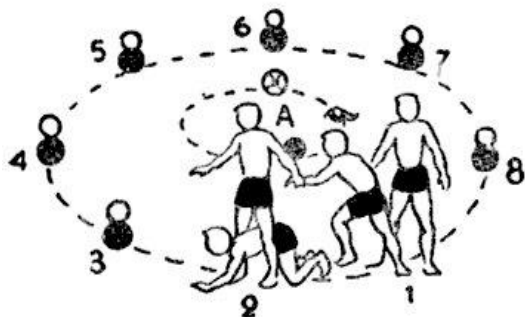
По сигналу игроки в колоннах бегут вперед к стойке, огибают ее и возвращаются назад.

Выигрывает команда, игроки которой первыми прибежали на стартовую линию всей колонной, не разъединяя рук.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу поочередно, т.е. сначала стойку огибает первый номер, затем к нему присоединяется второй и они вдвоем огибают стойку, затем третий и т.д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

Ищущие всадника

Участники делятся на пары (всадник и лошадь). На старте всадники сидят на лошадях.



По первому сигналу лошади и всадники двигаются по кругу все в одном направлении. По второму сигналу лошади останавливаются и остаются стоять на месте, расставив ноги, а всадники соскакивают на пол и оббегают полный круг.

Вернувшись на место, они пролезают под ногами своих лошадей и бегут к маленькому центральному кругу, чтобы коснуться рукой (ногой) лежащие там предметы (баскетбольный и теннисный мячи, кегли). За касание любого предмета они получают определенное, установленное заранее количество очков (например, за баскетбольный мяч – 3 очка, за теннисный – 2 очка, за кеглю – 1 очко).

После каждой остановки игры нужно подсчитать количество очков, набранное каждой командой, и поменять всадников и лошадей ролями.

Перемена мест

Игроки двух команд стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линии

противоположной площадки. Затем следуют прыжки в противоположную сторону, но последний игрок выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Команда, сохранившая в своем составе большее количество игроков, становится победительницей.

Переправа

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу за линиями своих «домов».

По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной ноге, пересекают площадку и должны как можно скорее оказаться за линией «дома» своего соперника

Побеждает команда, игроки которой быстрее соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова выбывает последний игрок.

Можно изменить способ передвижения: прыгать на двух ногах из стойки или приседа, бежать и пр. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых игрока.

По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

Со скакалкой парами

Игроки двух команд располагаются по парам и встают в колонны. В 10-12 метрах перед командами ставятся стойки.

Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках скакалка.



По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотной стойки, они возвращаются назад, однако скакалку вращает другой игрок.

Игра заканчивается после финиша последней пары.

Будь внимательным

В группе небольшое количество учащихся – 4-5 человек. Они образуют полукруг. Один из них стоит впереди и передает мяч любому игроку полукруга. Участник, который ловит мяч, должен перед ловлей успеть хлопнуть в ладони. Передающий имеет право на обманные движения. При ошибке – смена мест с водящим.

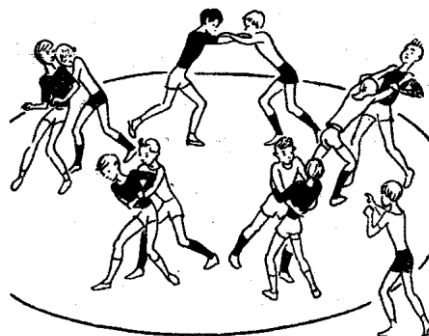
Колесо

Команды располагаются как спицы в колесе. У первого игрока каждой команды в руках мяч, который он передает назад указанным способом. Когда последний получает мяч, он обегает вокруг колеса и становится первым. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Вытолкни из круга

Очерчивается круг диаметром 3-4 метра, куда входят две равные по числу игроков команды

По сигналу соперники в парах кладут руки на плечи друг другу и начинают борьбу, стараясь вытолкнуть соперника за пределы круга. Кто заступил в круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся игроки только одной команды.



6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНОЙ ПЕРЕМЕНЫ В ШКОЛЕ



Исследования гигиенистов, физиологов, педагогов доказывают, что ограничения мышечной деятельности задерживает не только физическое, но и умственное развитие школьников.

К сожалению, в школьных программах на уроки физической культуры отведено лишь два часа в неделю. Именно недостаток движений стал одной из причин нарушения здоровья школьников, но мышечное голодание не менее опасно, чем кислородное.

В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность учащихся заметно ухудшается. Такие явления особенно заметны к третьему уроку. Поэтому именно после третьего (реже после второго) рекомендуется проводить подвижные перемены, которые продолжаются не менее 12-15 минут. Они являются хорошим средством активного отдыха в школе.

Подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. Это позволяет учащимся хорошо отдохнуть на перемене и легче воспринимать учебный материал на последующих уроках.

Игры на переменах имеют свои особенности, поэтому к ним предъявляются следующие требования:

- Упражнения в играх должны быть гигиеничны и соответствовать особенностям учащихся конкретного возраста.*
- Необходимо подбирать игры простые по содержанию, доступные, вызывающие у детей определенный интерес.*
- На переменах не следует проводить игры, имеющие остроконфликтный характер, вызывающие чрезмерный игровой азарт.*
- Игры должны содержать упражнения, которые представляют известную трудность, однако преодолимую.*

- *Нежелательны игры соревновательные с разделением на команды, т.к. их трудно организовать и они могут отрицательно сказаться на последующих уроках.*

- *В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему усмотрению.*

Помимо игр, определенных школьной программой, на переменах можно использовать игры, составленные самостоятельно. Следует поощрять такие игры, тем более в этом случае нет необходимости непосредственно руководить игрой – достаточно наблюдать за играющими со стороны.

Желательно одновременно организовывать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать себе наиболее интересную.

Игры надо заканчивать до звонка на урок, чтобы учащиеся могли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

Ниже приводится описание различных подвижных игр, которые рекомендуется проводить на переменах. Руководители и непосредственные организаторы перемен должны вносить в них соответствующие дополнения и изменения, исходя из конкретных условий школы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Руки соседа

Играющие стоят в кругу, водящий в центре круга. Водящий указывает движением руки на одного из игроков, стоящих в кругу. Те, кто стоят от указанного игрока справа и слева, должны быстро поднять крайние руки вверх. Ошибившийся меняется с водящим местами. Водящему разрешается применять обманные движения.

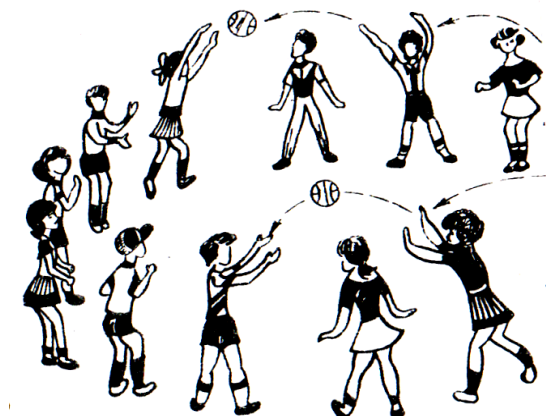
Хитрый мяч

Играющие стоят по кругу, водящий в центре круга с мячом в руках.

Водящий, применяя обманные движения, передает мяч любому из играющих. Игроки в кругу, прежде, чем поймать мяч,

должны успеть хлопнуть в ладоши. Ошибившийся меняется с водящим местами.

Будь внимательным



Игроки располагаются по кругу через одного. В каждой команде по мячу. По сигналу в указанном направлении передаются мячи.

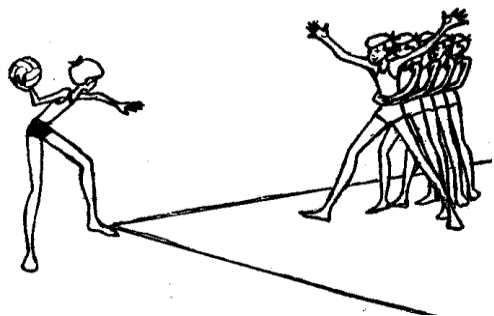
Побеждает команда, которая после определенного количества кругов или в течение определенного времени догнала другую.

Пустое место

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит за кругом и касается любого из игроков рукой. После этого он бежит в обратную сторону по кругу, а тот, кто вызван на соревнование, устремляется ему навстречу. Встретившись, они «здороваются» за руки, продолжают бег в тех же направлениях и стараются занять пустое место в кругу. Проигравший становится водящим.

Курица и ястреб

Играющие строятся в колонну по одному, взявшись под пояс впереди стоящего. Перед колонной лицом к ней стоит водящий. Его задача – запятнать рукой последнего игрока колонны. Этому мешают все игроки, стараясь увернуться, не расцепляя рук.



Правилами разрешается первому игроку колонны («курице») препятствовать продвижению водящего («ястреба») отталкиванием за счет силы рук, но не захвата.

После каждого касания идет смена ролей: водящий встает в конец колонны, а направляющий становится водящим.

Шишки, желуди, орехи

В середине круга стоит водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру. Первые номера в каждой тройке – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи.

Водящий громко и четко называет, например, «Орех!». Все играющие под этим названием обязательно должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое свободное место. Если это ему удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

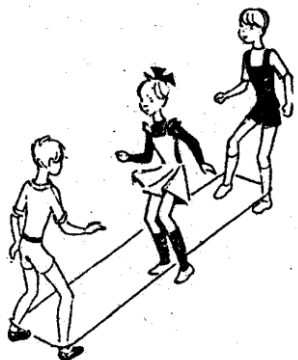
Когда игра освоена, водящему можно называть двух или даже трех игроков в тройках.

Резиночка

Для игры нужна длинная скакалка, концы которой связывают, чтобы получилось кольцо. Расположение игроков, как показано на рисунке.

Сначала скакалка натягивается невысоко, немного выше колен.

Если участник, прыгая, благополучно завершит условную комбинацию, двое участников поднимают резинку выше – на уровень коленей и комбинация продолжается.



Прыжки могут быть разные: одной ногой внутрь, двумя ногами, выпрыгивание из квадрата в сторону одной или двумя ногами, прыжки с поворотом и т.д.

Голова и хвост

Играющие становятся в колонну по одному, взявшись под пояс впереди стоящего. Задача первого игрока колонны («голове») – коснуться рукой последнего («хвоста»). Играющим не разрешается расцеплять руки.

Если «голове» удалось запятнать «хвост», идет смена игроков: последний игрок, которого запятнали, становится направляющим, и игра продолжается.

За мной! Убегай!

Из групп по 3-5 человек, стоящих друг за другом, образуется круг. Один из игроков остается вне круга, который бежит и касается рукой одной из групп, вызывая ее на соревнование. Если водящий крикнет: «За мной!», все устремляются за ним, но если он даст команду «Убегай!», группа бежит в обратную сторону и возвращается на свое место.

Прибежавший последним, а это может быть любой игрок, в том числе и водящий, продолжает бег по кругу, чтобы снова бросить вызов уже другой группе.

Простые пятнашки.

В двух командах по 5-10 игроков. По жребию в одной команде пятая часть игроков назначается водящими – ловцами, другая команда – свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов.

Игра продолжается 1-3 минуты, после чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая запятнать большее количество игроков соперников.

Круговые пятнашки.

Играющие (10-15 человек), взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки – внутри круга.

Водящий старается догнать и запятнать игроков в круге, а остальные не должны допустить этого.

Круг постоянно двигается в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время запятнает свободного игрока и заставит круг разорваться.

Перетягивание

Игроки по 15-20 человек в каждой команде стоят в шеренгах лицом друг к другу, взявшись правыми руками с соперником, стоящим перед ним. Позади шеренг, на расстоянии 2-3 метров нарисованы линии. По сигналу играющие стараются перетянуть соперника за линию позади себя. Побеждает команда, перетянувшая больше соперников за свою линию.

Челночек

Все участники встают парами лицом друг другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны. За ними следует очередная пара и т.д.

Пробежать или пройти ворота надо таким образом, чтобы не задеть их. Ворота по высоте могут быть разными.

Берегись!

За ограничительной линией находится водящий. Все участники игры становятся на противоположной стороне, где находится их «дом».

Водящий громко говорит: «Берегись раз, берегись два, берегись три!». Играющие в это время идут по площадке и подходят близко к линии. С последними словами водящий старается догнать и запятнать убегающих. Игра продолжается, но водящих становится двое.

Пятнашке разрешается осалить только одного игрока за одну перебежку. За чертой «дома» осаливать нельзя.

Платок

Все участники встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его одному из играющих на плечо и быстро убегает. Тот, кому положили платок, берет его в руки и бежит за водящим. Оба игрока стараются занять пустое место.

Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему на плечо, прежде, чем он займет свободное место, тот вновь становится водящим. В случае неудачи водящим становится игрок с платком.

Море волнуется

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии одного метра, и каждый свое место обозначает кружком.

Водящий ходит вокруг играющих, выполняя различные движения. Со словами: «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий старается увести их как можно дальше от

кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки.

Тот, кто не успел занять кружок, становится водящим.

Перебежки с выручалкой

Игра проходит как простые перебежки, только на площадке недалеко от линии «домов» очерчивают два круга. Игроки, осаленные водящими, не выходят из игры, а становятся в одном из кругов. Их могут выручить игроки той же команды, пробегая мимо в очередной перебежке.

Медведи с цепью

На игровой площадке очерчивается круг – это берлога, где живут два медведя.

Играющие ходят по площадке, наблюдая за берлогой. Медведи ждут удобного случая, выбегают на площадку, держась за руки и стараются догнать играющих. Если они осалили игрока, то громко называют его по имени и быстро убегают в берлогу.

Играющие могут выручить товарищей, если они догонят медведей и дотронутся рукой до одного из них.

Стоп

На одной стороне площадки очерчивается круг диаметром один метр. Это место для водящего.

За линией на противоположной стороне площадки располагаются играющие.



Водящий, стоя спиной к играющим, громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит те же слова, а дети начинают движение с того места, где их застал сигнал.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг раньше, чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим. Игра продолжается.

Уголки (кумушки).

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. По углам становятся четверо игроков, а водящий в центре.

Водящий подходит к любому игроку и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

Здравствуй сосед!

Играющие делятся на равные группы и становятся в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки – ведущие. Они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!». Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» и прыгает за ведущим.

Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими. По ходу игры ведущие выполняют разнообразные упражнения, которые должны повторить участники игры. Тот, кто неточно выполнит движение, выбывает из игры.

Заводила

Играющие стоят по кругу, водящий спиной к ним и не должен знать, кого из играющих дети выбрали заводилой.

Заводила – это игрок, который стоит вместе с играющими в кругу и показывает различные упражнения на месте, а дети повторяют его движения

Водящий становится в центр круга и старается определить, кто же из детей является заводилой. Это сделать непросто, так как заводила меняет упражнение, когда водящий находится к нему спиной.

Если водящему удалось отгадать заводилу, они меняются с ним ролями, и игра продолжается.

Корзинки

Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Они берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга. Один из них – пятнашка. Он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока любой пары. Играющий, чье имя названо, убегает, а на его место становится игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку. Игра продолжается.

Веревочка

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берутся руками за веревку. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны: они отпускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берутся за веревку.

Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Играющие должны веревку держать двумя руками. По ходу игры веревка не должна падать на пол.

Лишний на прогулке

Играющие самостоятельно делятся по три и берутся под руки – они на прогулке и свободно двигаются по площадке. Выбираются двое водящих: один – убегающий, другой – догоняющий.

Убегающий может встать в любую тройку справа или слева. Тот игрок, кто окажется крайним в тройке, убегает от догоняющего. Если же водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

7.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ



Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических элементов в баскетболе лучше всего создать специальные игровые условия.

Наилучшим образом в средней школе это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, а, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Внимание специалистов по физическому воспитанию предлагаются игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому, что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Включение игр помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры.

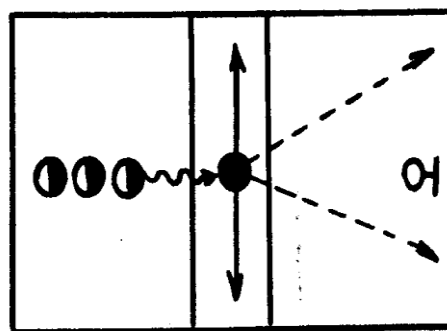
Многие из представленных ниже игр разработаны специально для обучения элементам баскетбола.

Представленные игры охватывают лишь небольшую часть общей методики обучения баскетболу, но она будет полезна учителям физической культуры и всем специалистам, обучающим школьников игре в баскетбол.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Перебеги запретную черту

На каждой половине площадки в 5-6 метрах от лицевой очерчивается запретная зона в один метр. На пересечении от боковых линий со средней кладутся два баскетбольных мяча. По запретной зоне, не переходя границ, перемещается водящий из команды противника.



Каждый играющий движениями туловища старается обмануть водящего и перебежать запретную зону и коснуться любого мяча. Водящий должен осалить перебежчика, но не имеет права этого делать до того, как тот пресечет первую линию зоны. После перебежки подсчитывается число всех осаленных в обеих командах.

Побеждает команда, где осаленных оказалось больше.

Сумей занять место

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку. Водящий становится в центре круга и громко называет два любых номера. Названные должны быстро поменяться местами.

Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной игрок становится водящим.

Сделай рывок

Игроки каждой пары представляют разные команды и получают одинаковый порядковый номер.

Все занимающиеся бегут парами. Во время движения преподаватель громко называет номер. Спортсмены в парах под этим номером должны сделать рывок: каждый из них старается быстрее оказаться первым во главе бегущих. Затем бег (ходьба, прыжки в движении и т.д.) продолжается до нового сигнала.

Побеждает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

Преследование шеренги

Игроки делятся на две команды, которые располагаются в четыре шеренги. Например, одна команда составляет первую и третью шеренги, а другая команда – вторую и четвертую. Расстояние между шеренгами 3-4 метра. Линия финиша находится в 20-25 метрах от линии старта.

По сигналу игроки каждой шеренги устремляются вперед, стараясь коснуться руками бегущих впереди игроков и не дать им бегущим сзади запятнать себя. За каждое касание начисляется очко.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Хоккей

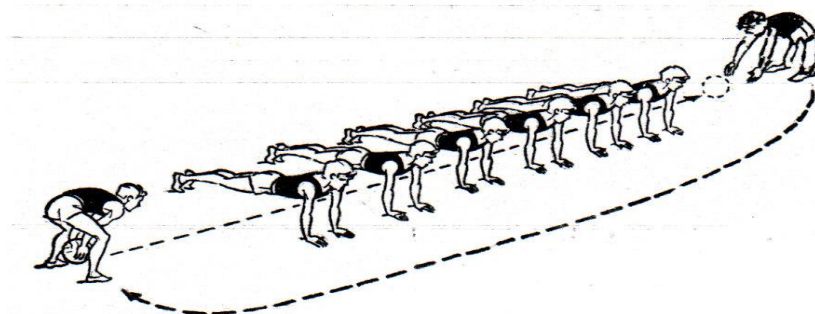
Участники делятся на две команды. На лицевой линии устанавливаются легкоатлетические стойки (ворота). Игра проводится набивным мячом.

По сигналу играющие каждой команды, перекатывая мяч руками, стараются закатить его в ворота соперников.

Победитель определяется по количеству забитых голов. Правилами не разрешается брать мяч в руки или делать передачи по воздуху.

Прогони мяч под игроками

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение.



Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Левофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

Охраняй капитана

Играющие делятся на две команды: капитан, 5 защитников, 5 нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине поля, а нападающие уходят на сторону противника.

После розыгрыша мяча в центре площадки каждая команда старается за счет ведения, передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на сторону противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана команда получает очко. Правила запрещают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину.

Бомбардиры

Участники игры перебрасывают волейбольный мяч друг другу пасом по воздуху двумя руками сверху или снизу. В игре

действуют основные правила волейбола, т.е. игрок не должен дважды подряд касаться мяча в воздухе, ронять его на пол. Допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно выходит из числа играющих и приседает в центре круга.

Игроки, стоящие по кругу могут послать мяч в присевших. Мяч, отскочивший от игроков, снова вводится в игру. Если мяч задел кого-либо из сидящих игроков, тот, кто послал этот неудачный мяч, занимает место рядом с сидящими.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, с чьей подачи был пойман мяч.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

Поймай мяч

Играющие образуют большой круг. Расстояние между игроками 1-2 метра. За кругом находится водящий.



Участники передают мяч друг другу, а водящий пытается перехватить его, двигаясь за кругом. Если это ему удалось, он заменяется тем игроком, который последним коснулся мяча.

Правилами разрешается передавать мяч только соседу справа или слева.

Защита укрепления

Играющие образуют круг, в центре которого – укрепление (несколько кеглей, стоек или набивных мячей). Один игрок назначается «сторожем».

Игроки за линией круга стараются разрушить укрепление мячом, а «сторож» защищает его, отбивая мяч любой частью тела. Игрок, разрушивший укрепление становится «сторожем» и игра продолжается.

Если укрепление построено из большого количества предметов, то оно считается разрушенным лишь в том случае, когда повалены все. Один-два предмета «сторож» может поставить опять, но в это время разрешается бить по укреплению.

Круговые салки

Две команды располагаются кругами лицом к центру. Один круг – наружный, другой – внутренний. Все играющие держатся за руки.

По сигналу обе команды начинают движение по кругу (приставными шагами, прыжками и т.д.), причем одна команда движется вправо, другая влево.

По второму сигналу все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего быстро обернуться, расцепив руки, и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга, и игра продолжается, только команды движутся в обратную сторону.

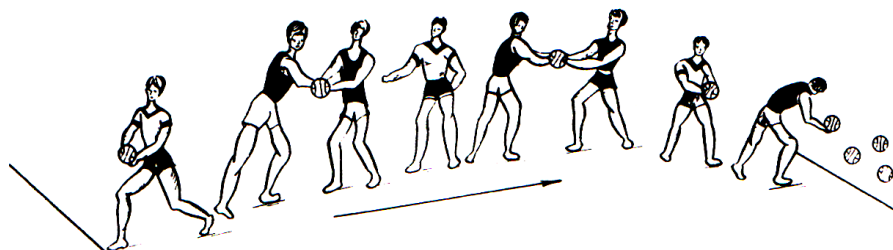
Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого игроки меняются местами.

По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более, чем на один шаг.

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

На погрузке арбузов

Команды построены в шеренги с интервалом в два шага между игроками. Сбоку от правофланговых лежат по 6-10 баскетбольных или набивных мячей.



По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где последний игрок складывает их в обозначенном месте. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Ловец и перехватчик

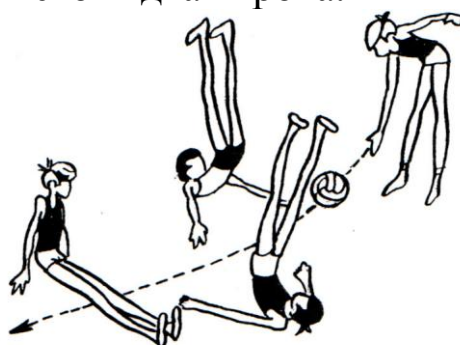
Играющие располагаются по кругу. В центре круга стоят два игрока: ловец и перехватчик.

Стоящие по кругу передают друг другу мяч и стараются выбрать наиболее удобный момент, чтобы передать его своему партнеру – ловцу. Последний старается открыться, чтобы получить передачу, но этому мешает перехватчик.

Игра длится до тех пор, пока все играющие не побывают в роли перехватчика.

Туннель

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.



По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время замыкающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Слалом с мячом

Учащиеся располагаются попарно. На каждую пару баскетбольный мяч. Один в паре – ведущий (без мяча), второй – ведомый (с мячом).

По сигналу бегом перемещаются по площадке. Ведомые с ведением мяча должны повторять его путь. За потерю мяча ведомому начисляется штрафное очко. Через определенное количество времени играющие меняются ролями.

Пятнашки с ведением

По жребию игроки одной из команд располагаются по всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение мяча, стараются приблизиться к соперникам и запятнать их руками, за что начисляется выигрышное очко.

Игра продолжается пять минут, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Следи за сигналом

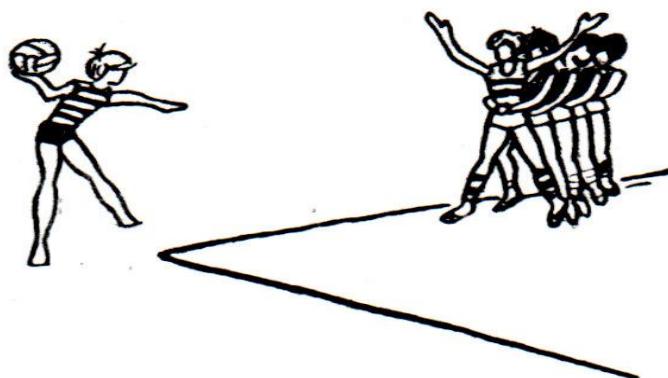
Группа строится в колонны по одному за лицевой линией. Мячи в руках у направляющих. Руководитель стоит на противоположной стороне площадки лицом к группе.

По сигналу направляющие начинают ведение мяча, изменяя направление в зависимости от сигнала преподавателя. Например:

- руководитель стоит – ведение мяча на месте;
- руководитель поднял левую руку в сторону – ведение левой рукой влево и наоборот;
- руководитель двигается – игроки с мячом меняют направление, подражая движениям руководителя.

Отруби хвост

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд защищается, другая нападает.



Игроки первой команды становятся в колонну по одному и берут стоящего впереди под пояс.

Функции направляющего выполняет самый ловкий игрок. Игроки нападающей команды равномерно располагаются по периметру игровой площадки, у одного из них волейбольный мяч.

Задача игроков нападающей команды – попасть мячом в последнего игрока колонны, («отрубить хвост») который выбывает из игры. Но это сделать нелегко, т.к. последнего игрока колонны защищает руками, ногами и туловищем направляющий. Ему помогают в этом все остальные игроки команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего.

Правила:

- Защищающиеся не имеют права образовывать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав последнего игрока колонны.
- Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок переступил черту или попал в голову.

Через определенное количество времени играющие меняются местами. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

Гонка мячей в колоннах

Команды выстраиваются в колонны по одному. И.п. – ноги шире плеч. Перед каждой командой лежит набивной мяч.

По сигналу первый игрок команды берет мяч и передает его над головой стоящему сзади и т.д. Последний, получив мяч, проползает между ногами в начало колонны, встает и передает мяч через голову назад.

Игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернется на свое место.

Мяч в кольцо

Команды построены в колонны по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2-3 метров.

По сигналу первый номер выполняет бросок по кольцу, ловит отскочивший мяч и передает второму участнику, который выполняет то же задание и т.д. Игроки поочередно бросают мяч

обусловленным способом. Выигрывает команда, набравшая большее число попаданий.

Вариант. Игрок, не попавший в корзину, обязан поймать мяч, обежать с ним стойку, находящуюся в 5-6 метрах позади колонны, и только тогда передать эстафету следующему игроку.

Кто точнее?

Команды построены в колонны по одному или в шеренги у своих баскетбольных щитов. В руках у первых игроков по баскетбольному мячу.

По сигналу первые номера ведут мяч до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. После попадания (число попыток неограниченно) они перебрасывают мяч вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера, третьи и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты:

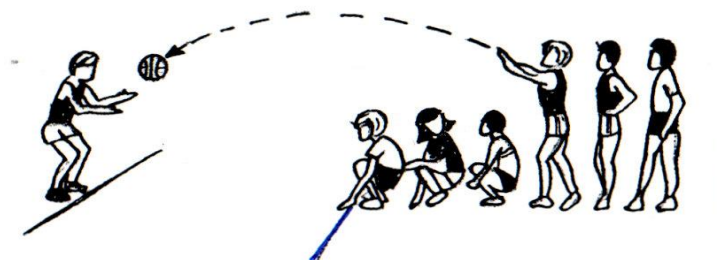
- каждый игрок выполняет только по одному броску, а при распределении мест учитывается количество попаданий и быстрота выполнения задания;
- капитаны команд находятся недалеко от щита с мячом в руках. Игроки поочередно бегут к щиту, на ходу ловят брошенный капитаном мяч и забрасывают его в корзину;
- игроки передвигаются к щиту попарно, перебрасывая мяч друг другу обусловленное количество раз. Затем первый номер забрасывает мяч в корзину, а сам возвращается в команду. Вторым с ведением мяча возвращается в начало колонны и, передав мяч третьему, вместе с ним повторяет задание, теперь уже сам, бросая мяч в корзину.

Передал - садись

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м,

3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.



Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

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

Нападают пятерки

Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной произвольно лицом ко второй пятерке.

По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит второй, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Овладевшая мячом третья пятерка начинает нападение на первую и т.д.

Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10-15 минут. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Наперегонки с мячом

Игроки строятся в шеренги у боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от

щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

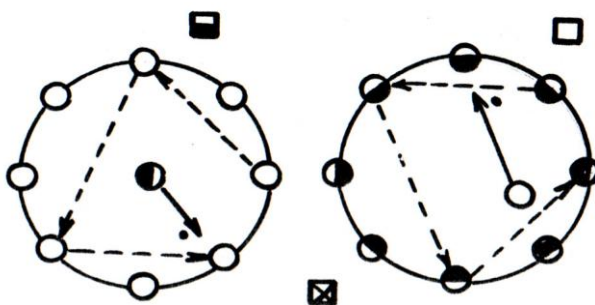
Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его дальше из рук в руки или ударом о пол.

Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если игрок финиширует раньше мяча, то очко получает его команда. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту.

Скрытый пас

Играющие строятся по кругу, в центре каждого круга находится водящий – игрок другой команды.



Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если водящему удалось коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше ошибок.

Обведи и прокати

Команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1-1,5 метров друг от друга. Первый игрок колонны – на старте.

По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается

лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам становится позади всех.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

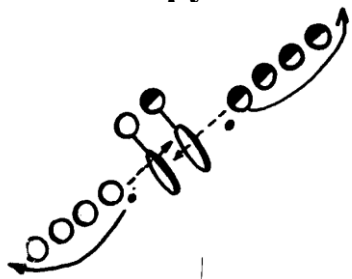
Подвижная цель

На площадке чертят два круга диаметром 6-7 метров. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5-6 играющих, в центре круга водящий.

Задача игроков, стоящих за пределами, запятнать волейбольным мячом водящего, который увертывается от мяча. При попадании в водящего игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящего, а также при бросках переступать линию круга.

Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

Мяч в обруч



Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Водящий команды стоит в 4 метрах от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу.

Первый игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив.

Броуновское движение (Молекулы)

Эта игра названа «Броуновское движение», так как происходящее на площадке во многом этому соответствует. Но для детей начальной школы название оказалось слишком сложным, и они дали игре свое название – «Молекулы». Поэтому игра имеет двойное название.

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с

разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию учителя) все быстрее.

В игре используют разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра дополняется двумя чередующимися командами: «Жарко!» – все молекулы летают быстро, «Холодно!» – ходят спокойно.

Впоследствии вместо команд учитель может использовать зрительные сигналы.

Вариант 3. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. Или до конца игры (если нарушение повторное).

Броуновское движение с ведением мяча

Вариант 1. Аналогичен игре «Броуновское движение», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию учителя) – все быстрее (бегом).

Вариант 2. При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

Ловля парами

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

Вариант. Игра аналогична, но ловят тройками.

Перехвати мяч

Команды делятся на пятерки: 3 игрока передают мяч друг другу, а два – отнимают его у соперника. Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков).

Светофор

Вариант 1. Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один учащийся с двумя флажками в руках («светофор») располагается в центре площадки или свободно перемещается по ней. Если он опустил руки с флажками вниз, то все игроки выполняют ведение мяча шагом, если вверх поднят красный флажок – ведение на месте, а если зеленый – ведение бегом.

Если учащиеся слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала – в одном направлении, а по левой – в другом).

Вариант 2. Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение правил перед «светофором».

Бегай, как я!

Ученики делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются местами.

Числа

Вариант 1. Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда учитель крикнет: «Четыре!» – ученики должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2. Аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

Быстро в строй!

Участники делятся на две группы (например, мальчики и девочки).

Вариант 1. Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получают 1 очко, после чего игра повторяется.

Если учащиеся вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используются два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

Быстро в строй с ведением мяча

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре учащиеся не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

Ловля парами

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили

руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

Вариант. Игра аналогична, но ловят тройками.

Тройки

Выбирают две тройки, которым дают номера – первая и вторая. Игроки в тройках берутся за руки. Каждая тройка бежит самостоятельно и старается осалить остальных играющих. Тот, кого осалили, садится на скамейку. Когда на скамейке окажутся три игрока, образуется новая тройка. Она получает номер три и вступает в игру, при этом первая тройка распадается. Таким образом, в игре всегда участвуют только две тройки, которые распадаются по очереди.

Если тройка разорвалась, осаливание не засчитывается.

Игра хорошо развивает умение видеть все поле.

Цепочка

Вариант 1. 4-6 учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4-6 человек, начинает водить следующая цепочка, а старая распадается.

Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

Вариант 3. Аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

Невод

При проведении игры в школьном спортивном зале размером 12 x 24 м все договариваются, что волейбольная площадка – это пруд, а пространство от площадки до стен – берег. В зале размером 9 x 18 м весь пол – это пруд.

Все играющие – «рыбки», которые располагаются в пруду и не имеют права выходить на берег. Двое водящих – «рыбаки»: они берутся за руки и начинают ловить «рыбу». Они имеют право выходить на берег, начиная там игру и вытаскивая невод на берег. Если «рыбакам» удастся окружить «рыбу» (соединить руки вокруг нее), то этот игрок считается пойманным. Он встает между «рыбаками», образуя невод, и помогает ловить «рыбу». «Рыбаки» должны быть все время с краю. «Рыба» считается пойманной, если водящие образуют вокруг нее круг, взявшись за руки, а также, если она выбросится на берег (коснется пола за пределами пруда) или специально начнет разрывать невод. «Рыбы» имеют право подныривать под руками водящих, но только до того момента, пока те не образуют круг. Если во время игры невод разорвался, то водящие должны остановиться, соединить руки, а затем продолжить игру. Если какую-либо «рыбу» вытеснили на берег, но при этом нарушили правила (например, когда невод разорвался), то она не считается пойманной.

Игра продолжается до тех пор, пока всех «рыб» не переловят, или в течение определенного времени.

Пройди пару

Вариант 1. Учащиеся распределены на тройки, которые располагаются друг за другом у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, свободная рука на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитников. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен все время двигаться вперед, а защитники – держаться на расстоянии 2-3 м от нападающего. Если нападающему это удастся, он получает 1 очко.

После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Затем игроки возвращаются шагом обратно за боковыми линиями площадки, а при

следующей попытке повторяют упражнение, предварительно поменяв нападающего.

Побеждает игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но нападающий выполняет ведение мяча.

Коршун и цыплята

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Свободные перебежки

Вариант 1. Учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой, не наступая на них. Каждый раз, когда учитель поднимает руку вверх, ученики должны остановиться и выполнять различные упражнения (3-5 раз): например, поднимать и опускать руки, выполнять наклоны вперед, приседать, прыгать на одной ноге или пробежать с ускорением 5 м и т.п. Выполняемое по сигналу упражнение заранее оговаривается.

Вариант 2. Можно вводить сразу два упражнения и более, которые будут выполняться по разным сигналам.

Вариант 3. Учитель объясняет правила выполнения 6-8 упражнений и их последовательность. По первому сигналу выполняется первое упражнение, по второму – второе и т.д. Количество повторений – 10.

Свободные перебежки с ведением мяча

Вариант 1. Игра аналогична игре «Свободные перебежки», но все игроки выполняют ведение мяча. По сигналу учителя они

останавливаются, кладут на пол мяч и выполняют упражнения, затем продолжают ведение мяча.

Вариант 2. Общеразвивающие упражнения могут быть заменены упражнениями с мячами (например, вращение мяча вокруг туловища, имитация броска и т.п.).

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но учащиеся не знают заранее, какое упражнение они будут выполнять. Сигналом для начала является показ выполнения учителем.

Смотри на мяч!

Вариант 1. Игра аналогична игре «Свободные перебежки», но учитель держит мяч. Если мяч в руках, учащиеся выполняют перебежки, а если его нет, то они должны присесть, коснувшись руками пола, и сидеть до тех пор, пока он его опять не возьмет. Вместо приседания можно использовать любые упражнения.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игроки выполняют разные варианты перемещений: мяч в правой руке – бег лицом вперед, в левой руке – спиной вперед, в двух руках – боком вперед.

Вариант 3. Аналогичен первому, но игроки выполняют разные задания в зависимости от действий учителя: ускорение – если мяч подброшен вверх, глубокое приседание с касанием руками пола – если мяч брошен в пол или в стену. После приседания или короткого ускорения продолжается выполнение упражнения.

Вариант 4. Вместо учителя на поле располагаются 5 игроков, которые выполняют передачи мяча друг другу. Перебегающие игроки должны все время видеть мяч и не забывать смотреть под ноги, а передающие – выполнять передачи так, чтобы мяч не касался перебегающих.

День и ночь баскетболистов

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу «День!» все игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу «Ночь!» все

происходит наоборот. В конце игры подводится итог: кто больше осалил игроков из команды соперника.

Вариант 1. Осалить можно любого игрока.

Вариант 2. Все игроки разделены на пары. Осаливать можно только игрока своей пары. Очки так же подсчитываются в парах.

День и ночь баскетболистов с ведением мяча

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет учитель.

День и ночь по сигналам

Игра аналогична двум предыдущим, но проводится по зрительным или звуковым сигналам: например, левая рука в сторону – убегает команда, находящаяся слева, правая – команда справа; при хлопке в ладоши убегает «Ночь», при топании ногой – «День».

В игре могут использоваться любые сигналы, о которых сообщается заранее. Кроме того, можно неожиданно подавать и другие сигналы, на которые игроки реагировать не должны.

Зеркало

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг другу на расстоянии 3-4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Дирижер

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде учителя игроки меняются ролями.

Салки с ведением мяча

Вариант 1. Напоминают обычную игру «Салки», но при этом все играющие применяют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Он может осаливать других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей площадке.

Вариант 3. Аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается догнать его и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием. Если убегающий игрок хоть немного пробежит лицом вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. Аналогичен первому, но водящий выполняет ведение мяча и может осаливать других свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (2 вариант), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2-4 водящих, которые, ведя мяч, начинают осаливать остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

Салки приставными шагами

Вариант 1. Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 1), но оба игрока перемещаются только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хоть один обычный шаг, то он считается осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Играет весь класс одновременно. Выбирают 2-4 водящих, которые с набивным мячом в руке (для отличия) начинают осаливать остальных. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил.

Салки с ведением мяча

Вариант 1. Игра напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Он может осаливать других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Новый

водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах (например, мальчики и девочки), которые одновременно играют на площадке, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.

Вариант 3. Аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

Нападение акулы

Вариант 1. Из числа наиболее сильных учащихся выбираются «акула» (водящий). Все остальные учащиеся («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а осаливать – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права осаливать «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2. Аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней охотилась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

Охота на волка

Вариант 1. Класс делится на группы по 4 (3) человека, которые одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет 3 (2) мяча. Один играющий из группы играет роль «волка», остальные (с мячами) – «охотников». «Волк» свободно бежит по площадке, не выходя за ее пределы, в течение 1 мин. «Охотники», ведя мяч, стараются догнать и осалить «волка».

Если им это удастся, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании установленного времени «волк» меняется с одним из «охотников». Такая смена проводится по очереди, пока каждый игрок не побывает в роли «волка». Выигрывает участник, набравший меньше штрафных очков.

В зависимости от уровня подготовленности игроков осаливать можно свободной рукой или мячом, держа его в руках. В последнем случае можно сделать не более двух шагов, не выпуская мяч из рук. Кроме того, «волк» может бегать от 30 сек. до 1 мин.

Вариант 2. Аналогичен первому, но у троих «охотников» только один мяч, и вести его запрещается. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его двумя руками.

Выбей мяч!

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выпить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

Мастер ведения

Вариант 1. Учащиеся играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Осаливать можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется его, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

Отними мяч!

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если это ему удастся, то он продолжает игру с мячом, а

игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается мяч отнять).

Осаливание мяча

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

Бег по дугам с ведением

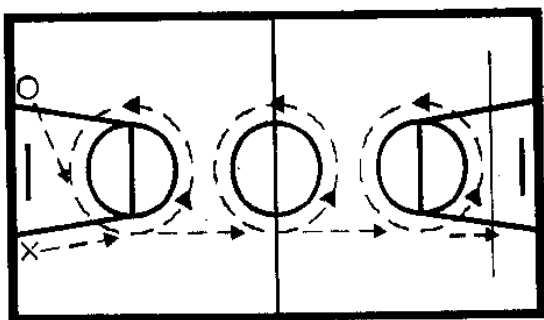
Игра аналогична игре «Бег по дугам», но оба участника выполняют ведение. Кроме того, игрок, потерявший мяч, считается проигравшим.

Бег по дугам

Вариант 1. Выполняется в парах. Расположение игроков показано на рисунке.

По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг баскетбольной площадки, последовательно переходя из одного круга на другой.

«Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его.



Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик».

На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим.

В зале размером 24 x 12 м бег прекращается за противоположной лицевой линией (за линией волейбольной площадки) или после осаливания.

Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями, и упражнение повторяется, но кбруги теперь надо обегать не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

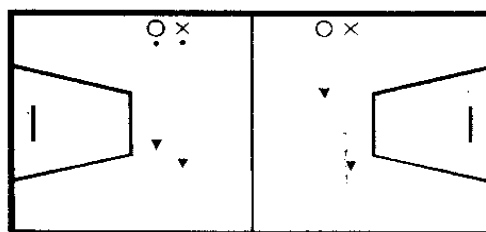
Вариант 2. Старт выполняется так же, как в игре «Не зевай!», т.е. «крестик» выбирает момент начала бега, а «нолик» стартует за ним.

Вариант 3. Учащиеся двигаются парами друг за другом, стараясь оторваться от преследователя и не быть осаленным в момент пересечения лицевой линии. В данном варианте игрока можно осалить только на последнем участке бега, между штрафной и лицевой линиями.

Не зевай!

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении.

Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого участника как можно дальше.



Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок все время старается находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

Вариант 2. То же, но с ведением мяча.

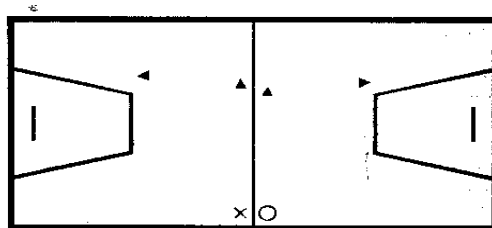
Вариант 3. То же, что в вариантах 1 и 2, но игроки стоят на средней линии, а ускорение выполняют в любом направлении к одной из лицевых линий. Разрешается выполнять обманное движение, показывая начало бега в одну сторону, а ускорение выполнять в другую.

Вариант 4. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м. Один выполняет разнообразные упражнения, а другой старается повторить их как можно быстрее. Первый игрок, выбрав удобный момент, делает ускорение, а второй старается догнать его и осалить.

Вариант 5. То же, что в вариантах 1 или 2, но в ходьбе или медленном темпе.

Вариант 6. Два игрока идут (бегут) вдоль средней линии зала. Один из них касается другого, что считается сигналом для обоих для начала ускорения, которое они выполняют в разные стороны.

Каждый бежит к лицевой линии, расположенной с его стороны, и касается ее рукой. Кто это сделает первым, тот побеждает.



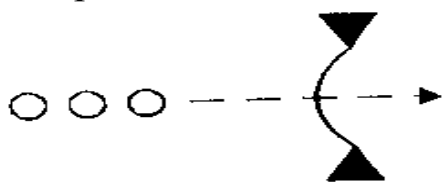
Вариант 7. То же, что в варианте 6, но с ведением мяча.

Вариант 8. Два игрока стартуют по сигналу и бегут вдоль средней линии зала, стараясь как можно быстрее добежать до противоположной боковой линии. Во время бега можно подавать сигнал, по которому игроки выполняют остановку и бегут каждый в свою сторону. Сигнал подают в любом месте дистанции – в начале, в середине или конце – или вообще не подают.

Вариант 9. То же, что в варианте 8, но с ведением мяча.

Пробеги ворота

Вариант 1. Класс делится на группы по 5-7 человек. Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному и бегут сквозь вращающуюся скакалку, затем, обежав одного из водящих, возвращаются в конец колонны.



Скакалка снизу движется от бегущего игрока. Если она задевает бегущего игрока, он получает штрафные очки.

После того, как каждый игрок колонны пробежит по 2-3 раза, одного из водящих (по очереди) заменяют. Когда все игроки побываю в роли водящих одинаковое количество раз, подводят итоги. Побеждает тот, кто наберет наименьшее количество штрафных очков.

Вариант 2. В игре используют не только обычный бег, но и бег боком приставными шагами и бег спиной вперед.

Вариант 3. У каждого игрока колонны мяч. Учащиеся бегут сквозь вращающуюся скакалку, ведя мяч. В исходном положении первый игрок стоит с мячом в руках.

В момент начала бега он начинает ведение и пробегает под скакалкой. Первый раз игрок выполняет ведение правой рукой, затем – левой.

Вариант 4. То же, но в исходном положении игрок выполняет ведение мяча на месте.

В ворота по восьмерке

Проводится аналогично игре «Пробеги в ворота», но движение выполняется по восьмерке.



Вариант 2. Ведение мяча вокруг игрока, вращающего скакалку, выполняется дальней рукой.

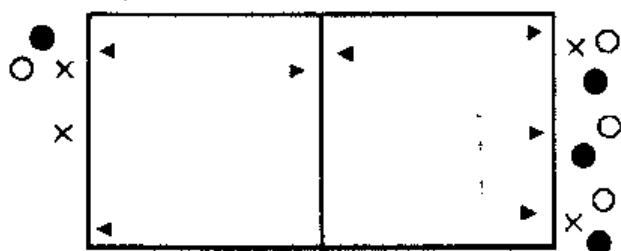
Вариант 1. Бег выполняется без мяча.



Вариант 3. Бег выполняется с ведением мяча. При этом ведение выполняется с одной стороны правой рукой, а с другой – левой.

Гонка с упражнениями

Вариант 1. Игра проводится в тройках, которые располагаются на одном краю площадки или на разных. «крестик» бежит, «нолик» выполняет упражнение, а «кружочек» судит. Все тройки начинают выполнять задания по общему сигналу.



«Крестик» бежит до противоположной линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения.

Вариант 2. «Крестик» может бежать в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки. В данном упражнении могут использоваться различные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед.

«Нолик» старается выполнить упражнение как можно большее количество раз до момента касания линии «крестиком» (например, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого

приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, вращение мяча вокруг туловища, броски в кольцо, ведение мяча вокруг ноги (или себя), передачи в стену и т.п.). «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружочек» считает, сколько раз и правильно ли «нолик» выполнил упражнение.

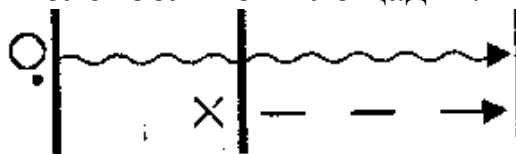
Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Вариант 3. «Крестик» бежит, ведя мяч. Если он его потеряет, то продолжает выполнение с того места, где потерял. За каждую ошибку при ведении мяча присуждается 2 штрафных очка, которые добавляются «нолику».

Скакун и ведущий

Вариант 1. Учащиеся играют в паре. Оба игрока располагаются за лицевой линией волейбольной площадки.

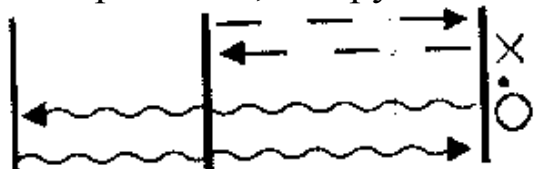
По сигналу первый игрок прыгает на одной ноге, а второй ведет мяч.



При этом первый – до трехметровой линии и назад, а второй – до средней линии и назад. Побеждает тот, кто первым вернется и наступит на боковую линию.

В игре могут использоваться и другие линии с другими расстояниями, что зависит от уровня подготовки и возраста игроков.

Вариант 2. В игре дополнительно может подаваться сигнал, по которому игроки должны вернуться обратно, не достигнув линии поворота. Сигнал для поворота заранее оговаривается, на другие сигналы реагировать не надо.



Вариант 3. Игроки стартуют из разных мест, а финишируют в одном.

Бегуны и скакуны с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Класс делится на две команды: одна команда – «Бегуны», другая «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет мяч, не

выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает осаливать игроков команды «Бегуны». «Скакуну разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом поменяет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, игру начинает следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права осаливать играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того, как все «скакуны» побывают в роли водящих, команды меняются местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

Невидимка

Для игры нужны специальные очки, которые ограничивают видимость (прежде всего снизу). Наиболее удобно с этой целью использовать резиновые очки с круглыми стеклами. Сами стекла вынимают и по размеру одного стекла вырезают картонный круг, разрезают его пополам и половинки вставляют вместо стекол в нижнюю часть оправы. В таких очках игрок видит все, что происходит на поле, но ничего не видит снизу рядом с собой. Таким образом, мяч в руках игрока и рядом с ним становится невидимым. Кроме того, в таких очках не запотевают стекла, так как их просто нет, а сами очки резиновые и поэтому безопасны для игроков.

Вариант 1. Учащиеся играют в паре. Первый в очках выполняет ведение мяча на месте (или в движении), второй считает количество ударов в пол до первой ошибки. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто дольше проконтролирует невидимку (выполнит больше ударов).

Смена игроков может проводиться несколько раз, а удары можно суммировать или считать лучший результат каждой попытки.

Вариант 2. Игроки ведут мяч не до первой ошибки, а до двух-пяти. Количество ошибок заранее оговаривается и зависит от уровня подготовки игроков. Чем ниже уровень, тем больше ошибок. Количество удачных ударов считается с нарастающим итогом.

Вариант 3. Первый игрок в очках ведет мяч, свободно перемещаясь по площадке, а второй старается его отнять. Если ему это удастся, игроки меняются ролями.

Вариант 4. Аналогичен вариантам 2 и 3, но игроки ведут мяч в течение определенного времени (от 30 сек. до 1 мин.). Побеждает игрок, потерявший мяч меньшее количество раз.

Облава

Игра аналогична игре «Бегуны и скакуны с ведением мяча», но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакуны» вступают в игру одновременно.

В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакуны» – за ее пределами. По сигналу все «скакуны» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

Салки ногами с поворотами

Вариант 1. Учащиеся играют в паре. Один игрок выполняет повороты или выпады на месте, при этом правая нога у него осевая, а левая – вышагивающая, а второй старается осалить стопу его вышагивающей ноги, при этом любое касание первого игрока считается ошибкой. Осаливать можно только своей стопой стопу соперника. Если водящий осалит стопу, то

получает 1 очко, а если коснется игрока, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). Через 30 сек. игроки меняются ролями.

Игра проводится в два круга. Во втором круге игроки меняют осевую ногу. В зачет идет сумма двух кругов: у кого она больше, тот и победил.

У первого игрока в руках может быть мяч.

Вариант 2. Игра может проводиться и на счет – до 3 (5) касаний.

Скоростные передачи

Вариант 1. Передачи на месте в парах. Учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4-5 м друг от друга, разделяясь на пары, соревнующиеся между собой. Игроки одной пары находятся в разных шеренгах, а все мячи – в одной. По звуковому или зрительному сигналу учащиеся выполняют следующие задания:

- выполнить передачу. Партнер ловит мяч и поднимает его двумя руками вверх (или прижимает к животу). По поднятым рукам определяют лучших игроков. Затем по сигналу игрок выполняет обратную передачу;

- то же, но перед выполнением передачи надо выполнить два вращения мяча вокруг туловища (головы, обеих ног или одной ноги);

- то же, но выполнить передачу двумя руками сзади: ударить мяч в пол между стопами, а когда он вылетит спереди, поймать его и сделать передачу;

- другие подобные упражнения;

- то же, что в примере 1, но второй номер сразу возвращает мяч первому, который поднимает его вверх, повторяет упражнение 2-3 раза, затем передает мяч второму номеру, который теперь будет начинать упражнение;

- в исходном положении мячи лежат на полу. Взять мяч и передать партнеру, который, поймав его, кладет на пол (вернуться в исходное положение). По количеству мячей в исходном положении определяют лучших игроков;

- то же, но в исходном положении, положив мяч, отойти на 2-3 м назад. По сигналу подбежать к мячу, взять его и передать следующему игроку.

Вариант 2. Учащиеся выполняют несколько передач подряд на скорость: например, кто быстрее выполнит 10 (20) передач либо больше передач за 10 (15-30) сек.

Можно выбирать судей из числа участников, которые будут поочередно сменять друг друга.

Вариант 3. То же, что в варианте 1, но выполняется в тройках. Тройка располагается в одну линию: первый и третий – на противоположных боковых линиях, а второй – между ними. Все передачи делать только через второго игрока, который каждый раз, поймав мяч, делает поворот и передачу. Игроки тройки периодически меняются местами.

Вариант 4. То же, что и в варианте 2, но выполняется в тройках.

Одиннадцать

Игра проводится группами по 7-10 игроков. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно.

Один игрок с мячом начинает игру. Передавая мяч любому игроку, он громко говорит: «Раз!». Все остальные передачи делаются молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игра начинается сначала.

Игрок, нарушивший правила, временно выходит из игры и выполняет штрафные упражнения, определяемые учителем, после чего во время паузы возвращается.

Считается, что игрок нарушил правила, если он:

- не сказал вначале: «Раз!»;
- поймал одиннадцатый мяч;
- шумел или считал вслух;
- долго стоял с мячом в руках;
- вернул мяч игроку, от которого получил его;
- передал мяч рядом стоящему игроку;
- выполнял передачи одному и тому же игроку;
- не поймал мяч при хорошей передаче;
- сделал неточную передачу;
- выполнил не соответствующую заданию передачу.

Во время игры можно выполнять любые передачи или только те, которые укажет учитель: например, только с отскоком от пола или только одной рукой и т.п.

Передачи по номерам

Вариант 1. Игра может проводиться в одной или двух самостоятельных группах. Учащиеся образуют круг с интервалом 1-2 м между игроками. У одного игрока в руках мяч. Все игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер.

Учитель или специально выбранный игрок называет номер. Участник с этим номером поднимает руку вверх, и ему сразу делают передачу, называя при этом следующий номер, и т.д.

Игрок, допустивший задержку передачи или подъема руки (либо он поднял руку, когда не должен был этого делать), а также ошибку при передаче или ловле, получает штрафное очко. Побеждает тот, у кого будет меньше штрафных очков или не будет их вовсе. Здесь, для того чтобы не пропускать номера игроков, называя их, можно выписать в строчку и вычеркивать по одному либо использовать фишки с номерами.

Вариант 2. Игроки, предварительно рассчитавшись, встают в круг не друг за другом, а попеременно. Мяч может быть у любого из них. В данном варианте игроки самостоятельно поднимают руку и громко называют свой номер, однако делать это нужно в определенной последовательности, например:

- по порядку номеров;
- в обратном порядке;
- вначале четные, затем нечетные номера;
- вначале нечетные, затем четные номера.

Если игроки легко справляются с заданием, то свой номер называет только тот игрок, с которого начинают игру, а остальные молчат.

Мяч свободному

Вариант 1. Аналогичен игре «Передачи по номерам» (вариант 2), но у всех игроков, кроме первого, в руках мячи. По сигналу к началу игры второй номер передает мяч первому. Как только он освободится от мяча, ему передает мяч третий, и т.д.

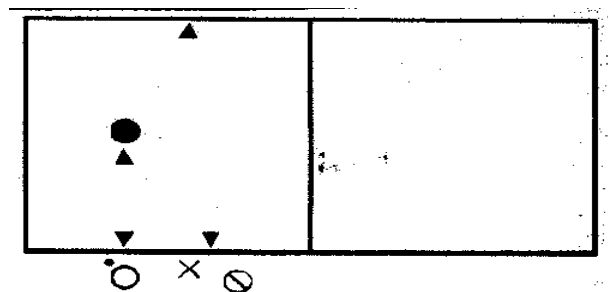
Игру можно проводить без остановки несколько кругов. Участники, допустившие ошибки, получают штрафные очки.

Вариант 2. Аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча на месте.

Вариант 3. Подобен варианту 2, но все игроки, выполняя ведение мяча, свободно перемещаются по всей площадке. При этом они должны все время видеть того игрока, которому будут делать передачу, и того, от которого затем получат мяч.

Гонка с передачами

Вариант 1. Игра проводится в четверках. Четверки располагаются на одном краю площадки.



«Крестик» будет бежать, «нолик» и «кружочек» – выполнять передачи, а «полосатик» – судить. Все четверки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной боковой линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения («крестик» может бежать не один, а два-три раза подряд).

«Нолик» и «кружочек» начинают выполнять максимальное количество передач до момента касания линии «крестиком», получая при этом столько очков, сколько раз выполняют упражнение.

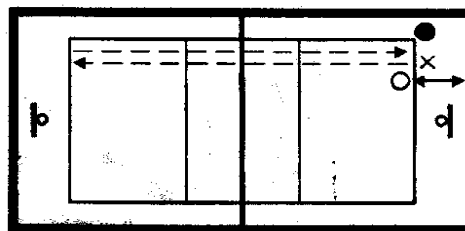
«Полосатик» считает количество передач до момента окончания бега и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: «кружочек» бежит, «крестик» судит, а «нолик» и «полосатик» выполняют передачи. После чего меняются еще 2 раза. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игрок во время бега ведет мяч.

Вариант 3. Выполняется в тройках. «Нолик» выполняет передачи мяча в стену.

Засчитывается количество пойманных мячей. Передачи можно выполнять параллельно полу или с отскоком от него.

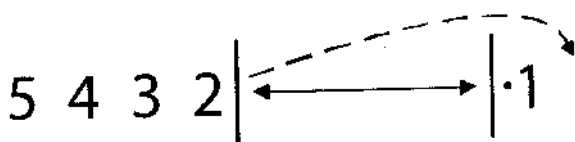


Вариант 4. Аналогичен первому, но «крестик» прыгает со скакалкой. «Нолик» и «кружочек», выполняя передачи, громко считают их. «Полосатик» считает количество прыжков за 10 (20) передач. «Крестик» получает столько очков, сколько прыжков успел выполнить за 10 (20) передач. Затем игроки меняются ролями.

Передал – беги

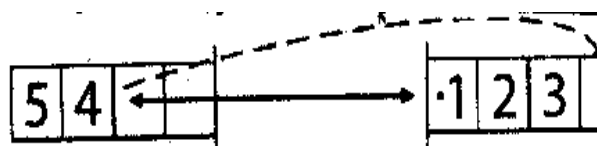
В отличие от игры «Передал – садись», здесь надо выполнять перемещение, что приближает данную игру к баскетболу. Кроме того, игра «Передал – садись» достаточно опасна тем, что при малейшей ошибке можно попасть мячом по голове сидящим игрокам (так бывает довольно часто у начинающих игроков, особенно когда они спешат).

Вариант 1. Все игроки делятся на группы (команды) по 4-6 человек, которые вместе выполняют задание.



В данном случае используются номера по количеству участников, а не номера игроков.


По сигналу первый номер передает мяч второму, который его сразу возвращает, а сам перебегает на противоположную сторону и встает за первым, который, в свою очередь, получив мяч, передает его третьему и т.д.



Все играющие колонны до выполнения передачи остаются на своих местах (лучше, если места будут обозначены).

Это позволяет первому номеру передавать мяч каждый раз на более дальнее расстояние. Пятый игрок, получив мяч, поднимает его вверх. По поднятым вверх мячам определяют очередность окончания упражнения, что является занятым местом на данном этапе.

Затем по сигналу мяч начинают передавать пятые игроки.



Перемещение выполняется в другую сторону.

После того, как все участники группы побывают передающими, определяется команда – победитель по наименьшей сумме мест.

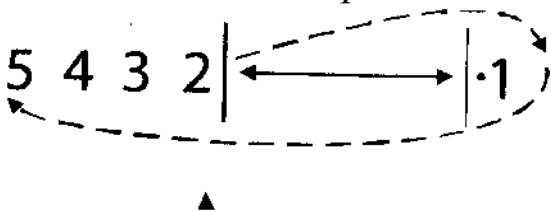
Вариант 2. Первый номер выполняет следующую передачу только после того, как его коснется перебегающий игрок.

Вариант 3. Перемещение выполняется прыжками на одной ноге.

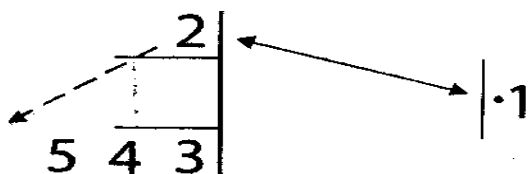
Вариант 4. Перемещение выполняется в конец своей колонны.



Когда опять подходит очередь второго игрока, он поднимает мяч вверх.



Вариант 5. Аналогичен варианту 4, но второй номер должен обежать первого.



Вариант 6. Второй номер после выполнения передачи перемещается влево (за линию).

Опять получает и передает мяч, затем направляется в конец колонны.

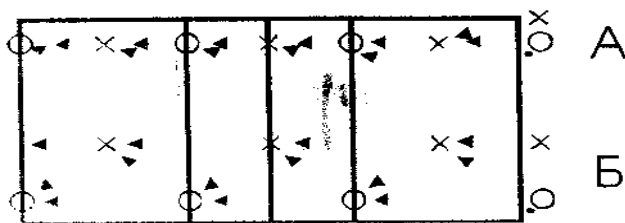
Вариант 7. Аналогичен варианту 6, но второй номер должен обежать первого при возвращении в свою колонну (как в варианте 5).

Варианты 4-7 можно выполнять в два и более круга в зависимости от уровня подготовленности игроков.

Гонка мячей

Вариант 1. Все участники разделены на пары. Первые 3-4 пары располагаются за лицевой линией волейбольной площадки, как показано на рисунке в положении А. повернувшись лицом к «нолику».

В руках одного из игроков («нолика») мяч. По сигналу «крестик» выбегает на 3 м вперед и останавливается, повернувшись лицом к «нолику».



«Нолик» передает ему мяч и забегает вперед, располагаясь в 3 м от него, «крестик» передает ему мяч обратно, и т.д. Гонка заканчивается, когда «нолик», оказавшись на лицевой линии площадки, получает мяч и поднимает его вверх либо касанием им лицевой линии. По поднятым вверх мячам определяют места каждой пары.

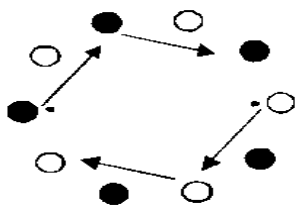
Затем в игру вступают следующие пары. После того как в игре поучаствуют все пары, создаются новые группы из пар, занявших одинаковые места. Первыми в дальнейшую борьбу вступают группы из пар, занявших четвертые места, затем – третьи, вторые и, наконец, первые места. Таким образом, все пары распределяются по местам с 1-го по 16-е.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игроки в парах располагаются и выполняют перемещение, как показано на рисунке в положении Б. Перемещение может выполняться грудью или боком вперед (по заданию). В данном задании соревнуются только две пары.

Вариант 3. Аналогичен первым двум, но выполняется в обе стороны.

Гонка мячей по кругу

Вариант 1. Две пятерки игроков (у каждой пятерки мяч) располагаются напротив друг друга и соревнуются между собой.



По сигналу передают мяч в левую сторону, стараясь догнать им мяч соперников. Команда, которой это удастся, получает 1 очко.

Вариант 2. Через 20 (30) сек. после начала игры подается свисток, и чей мяч будет ближе к мячу соперников, та команда получает 1 очко. Затем игра повторяется в другую сторону.

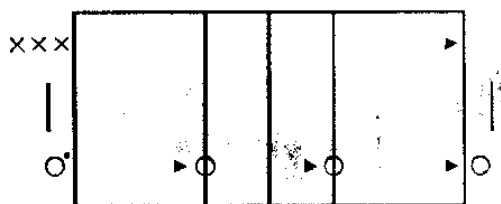
Игру можно проводить один или несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Обгони мяч

Вариант 1. Расположение игроков показано на рисунке.

«Крестики» поочередно выполняют ускорение, а «нолики» передают мяч друг другу.

По сигналу «крестик» выполняет ускорение к противоположной лицевой линии с остановкой на линии и касанием ее рукой.



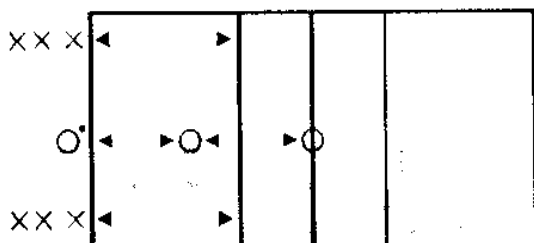
По этому же сигналу «нолики» начинают передавать мяч друг другу. Последний, получив мяч, касается им лицевой линии. Если «крестик» коснется лицевой линии раньше мяча, то он зарабатывает 1 очко. Мяч возвращают в исходное положение, а ускорение выполняет следующий «крестик». После того, как пробегут все «крестики», «ноликов» заменяют. Игра заканчивается, когда каждый игрок побывает в роли «нолика». Побеждает игрок, набравший больше очков.

В зависимости от количества играющих «крестики» могут располагаться в одну, две или три колонны, и соответственно бежать одновременно могут один, два или три игрока.

Если «нолики» всегда опережают «крестиков», то мяч в исходном положении может лежать на полу, кроме того, «нолик» может располагаться к нему спиной. По сигналу он поворачивается, берет мяч и передает его дальше либо выполняет бросок в щит, а, поймав, начинает передачи. Бросок мяча в щит может служить сигналом к ускорению.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков может быть не четыре, а пять «ноликов». В этом случае мяч будет перемещаться медленнее.

Вариант 2. Игра проводится на половине площадки. Расположение игроков показано на рисунке.

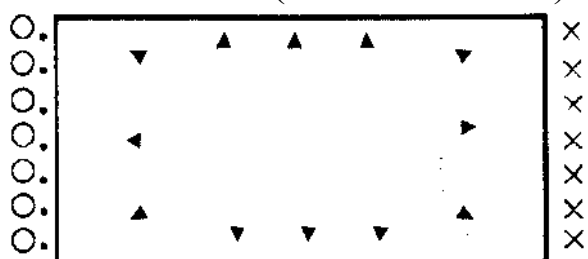


«Крестики» бегут до трехметровой линии, касаются ее рукой, затем бегут обратно, т.е. 2 раза по 6 м. «Нолики» выполняют передачи до средней линии и обратно.

Вариант 3. При большом количестве игроков колонны «крестиков» могут располагаться с разных сторон, но бег выполняют с разных сторон поочередно. При этом «нолики» не возвращают мяч в исходное положение, а начинают передавать его с другой стороны.

Катящаяся мишень

Вариант 1. Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки.



У игроков одной команды мячи. Во время прокатывания мяча с одной стороны площадки на другую команда выполняет передачи, стараясь попасть в мяч.

Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании. За каждое касание мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные командой во время равных прокатываний, суммируются. Каждая команда выполняет равное количество передач. Побеждает та, которая наберет больше очков.

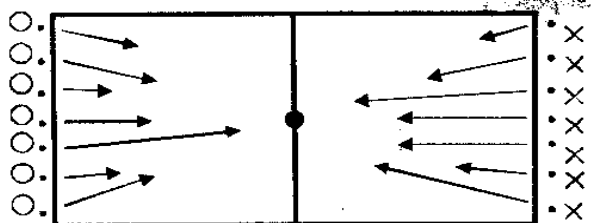
Вариант 2. Передачи мяча можно выполнять любые или заранее оговоренные, а также после предварительных действий, например:

- поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сбоку, сзади);
- поднять мяч, лежащий на полу в 1,5-2 м от игрока;
- выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить передачу;
- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, затем поймать его и выполнить передачу.

Могут быть и другие варианты: например, выполнять предварительные действия и прокатывать мяч начинают по звуковому сигналу. Если большинство игроков не успевают выполнить передачу, то прокатывание мяча начинают чуть позже.

Мяч на полу

Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У команд равное количество мячей. В центре площадки лежит мяч. По сигналу обе команды начинают игру, стараясь своими мячами закатить мяч за лицевую линию соперников и не дать соперникам закатить за свою. Кому это удастся, тот и победил.



Поймав мяч, игроки бросают его с того же места или, выполняя ведение, могут переместиться ближе к лицевой линии.

Касаться мяча нельзя. Все броски надо выполнять с использованием техники баскетбольных передач, не заступая за лицевую линию.

Учитель может разрешить игрокам подбирать мячи, находящиеся в поле, но только на своей половине. После этого они, ведя мяч, выбегают за лицевую линию.

Летящая мишень

Класс делится на две группы, играющие самостоятельно на разных половинах спортивного зала. Мяч – у каждого участника игры.

Один игрок располагается на линии штрафного броска, а остальные – за пределами штрафной зоны, как при выполнении штрафных бросков. Первый игрок самостоятельно выполняет бросок в кольцо, а все остальные стараются сбить летящий мяч своими мячами, используя строго определенные передачи. При этом нельзя сбивать мяч над корзиной и близко к бросающему. После выполнения броска игроки подбирают мячи, занимают исходные позиции, и игра продолжается. После выполнения трех-пяти бросков бросающего игрока заменяют.

Выполняя броски, он может менять высоту траектории, бросать мяч с отскоком от щита или сразу в кольцо, но не имеет права делать обманные движения. Их рекомендуется включать в игру только при хорошем уровне подготовки игроков – в том случае, если они все брошенные мячи сбивают и могут легко увернуться от случайно брошенных мячей.

Игру можно проводить без подсчета очков или с подсчетом. В последнем случае за попадание в кольцо дается 5 очков, а за сбитый мяч – 1 очко. Если мяч был сбит над кольцом, то попадание не засчитывается, а бросающий получает 3 очка. За сбивание мяча близко к бросающему нарушитель лишается всех своих очков и удаляется на 3-5 бросков. Побеждает игрок, набравший в сумме наибольшее количество очков.

Летающая мишень

Игра аналогична игре «Летающая мишень», но проводится на всей площадке.

Два игрока с одним мячом располагаются в трехсекундных зонах с разных сторон волейбольной (баскетбольной) площадки и начинают выполнять передачи мяча друг другу. Остальные игроки располагаются за боковыми линиями площадки, стараясь сбить летающий мяч. После 10-20 передач передающих игроков заменяют другие.

Вариант 1. По мере готовности игроков выполняется передача, и переданный мяч тут же сбивают.

Вариант 2. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу. Сбивают каждую третью передачу.

Вариант 3. То же, но мяч сбивают по сигналу учителя.

Бык в круге

Игра проводится в круге не менее 7 человек в каждой. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать перебежки и стоять с мячом более 5 сек. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком».

«Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или когда он находится в руках игрока. Если это ему удастся, то он меняется местами с передающим.

Салки мячом

Вариант 1. Определяется одна или две пары водящих в зависимости от количества играющих и их уровня подготовки. Остальные учащиеся свободно разбегаются по площадке. У каждой пары мяч. Игроки одной пары, передавая мяч друг другу, без ведения стараются приблизиться к любому игроку и осалить его мячом, который при этом надо удерживать двумя руками и не выпускать после осаливания.

Оно не засчитывается, если водящие совершат пробежку или выронят при этом мяч из рук. Осаленный игрок меняется ролями с одним из игроков этой пары. Смена игроков в парах происходит поочередно.

Вариант 2. Игроки делятся на пары. Каждая пара берет мяч и намечает себе игрока, которого будет осаливать, затем другого и т.д., получая за это очки. Одного и того же игрока осаливать несколько раз нельзя. По окончании игры подсчитывают очки, набранные парами.

Борьба за мяч

Вариант 1. Игра проводится пара на пару. На одной половине площадки находятся только две пары (при высоком уровне подготовки их может быть и четыре, но тогда они играют отдельно). У одной из них мяч. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу, стараясь выполнить их, как можно больше и громко ведя счет. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Вторая пара старается перехватить мяч и сделать то же самое.

Все передачи суммируются, а подсчет идет нарастающим итогом: например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив его, выполнила еще 3 – всего 8 передач. Побеждает пара, первой выполнившая 20 передач.

Если уровень подготовки игроков слабый или времени мало, то можно ограничиться 10 передачами.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игра проводится на время. Побеждает пара, в течение 1 мин. выполнившая больше передач.

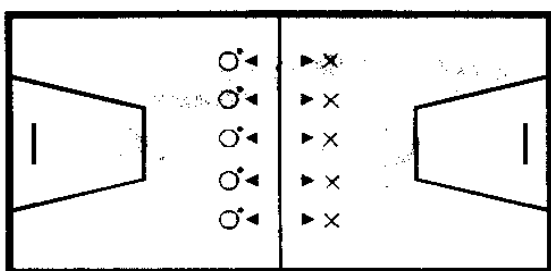
Вариант 3. Игра проводится на время, но вместо общего количества передач засчитывается наибольшее количество выполненных подряд (до перехвата).

Школа снайперов

Игра аналогична игре «Бросковая школа», но кольцо закрыто «бубликом» (малым кольцом, вырезанным из фанеры, имеющим толщину 8-10 мм, внешний диаметр 49 см и внутренний – 29 (30) см). В результате диаметр большого кольца уменьшается, и в него труднее попасть. Учитель подчеркивает, что только настоящий снайпер сможет пройти всю школу.

Нет мяча – защищайся!

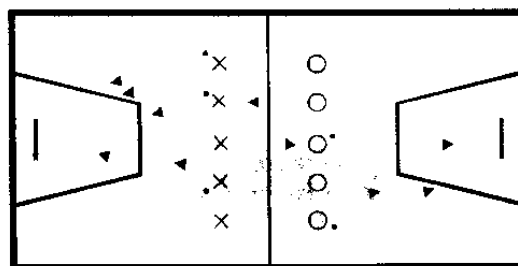
Вариант 1. Игра проводится парами. Участники выполняют передачи на скорость. Расположение игроков показано на рисунке.



В момент сигнала (звукового или зрительного) игрок, оказавшийся без мяча, становится защитником, а игрок с мячом – нападающим.

Вариант 2. Нападающий атакует корзину, расположенную за его спиной, а защитник пытается догнать его и помешать попасть в кольцо. Если нападающему это все же удастся, то он зарабатывает 1 очко, а если нет, то очко получает защитник, но только в том случае, если он побежал за нападающим, т.е. выполнял свою функцию.

Бросок в кольцо можно выполнять с места (с остановкой после ведения), в движении или любым из этих способов (условия заранее определяет учитель).



Вариант 3. Нападающий атакует корзину, расположенную за спиной защитника, т.е. должен его обойти.

Пятачки

Вариант 1. Игра проводится в паре. Учащиеся поочередно выполняют броски. Первый игрок выполняет бросок с любой точки. Если он промахивается, то игру продолжает второй игрок. Но если игрок попадает в кольцо, то следующий обязан бросать с той же точки.

Если второй игрок промахнется, он получает штрафное очко, и тогда первый игрок выполняет бросок с любой точки, а если попадет, то первый опять выполняет бросок с той же точки, но в случае промаха у него теперь будет 2 штрафных очка, так как в кольцо уже попали два раза подряд. Таким образом, игроки будут выполнять броски с этой точки до тех пор, пока кто-нибудь не промахнется, и тогда промахнувшийся игрок будет иметь столько штрафных очков, сколько мячей подряд было заброшено в кольцо.

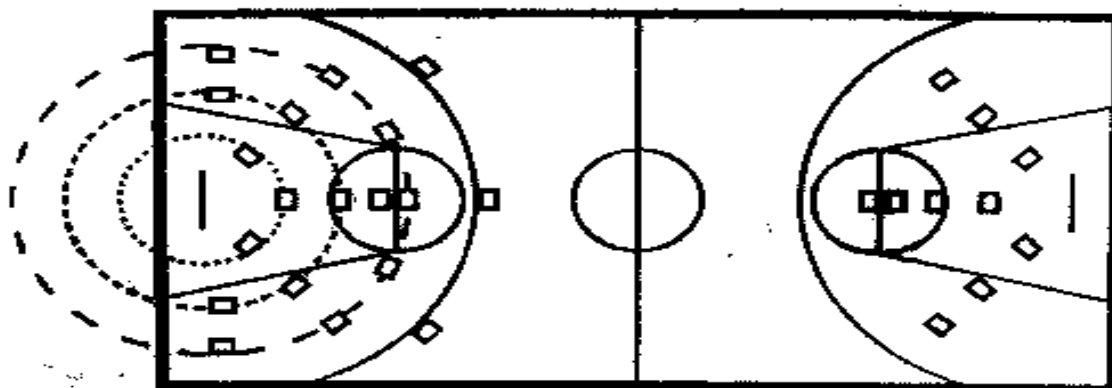
Проигравшим считается тот, кто первым наберет 5 штрафных очков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но играют 3 и более игроков. Они выполняют броски по номерам в строго определенной последовательности. Набравший 5 штрафных очков, выбывает. Игра проводится до тех пор, пока не останется один участник (победитель).

Вариант 3. Игра проводится без выбывания игроков в течение определенного времени. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Бросковая школа

Бросковая школа включает в себя несколько школ (уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (школу мастеров).



Начальная школа обозначена на рисунке малой окружностью (точечной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого расстояния. Она включает в себя три точки.

Средняя школа обозначена на рисунке средней окружностью (мелкой пунктирной линией). В нее входят все

броски, выполняемые с близкого и среднего расстояний. Она включает в себя 8 точек (3+5).

Старшая школа обозначена на рисунке большой окружностью (крупной пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого, среднего и дальнего расстояний. Она включает в себя 15 точек (3+5+7).

Высшая школа (школа мастеров) включает в себя все 18 точек, изображенных в правой части рисунка (3+5+7+3).

Бросковая школа может быть большой или малой. Пример большой бросковой школы показан на рисунке с правой стороны, а описание представлено выше.

Пример малой бросковой школы показан на рисунке с левой стороны. В нее входят лишь начальная, средняя и старшая школы. Малая бросковая школа имеет меньшее количество точек – всего 9 (3+3+3).

В зависимости от условий и задач учащимся предлагается одна из бросковых школ. Но в любом случае игроки сначала последовательно проходят все точки начальной школы, затем – средней, потом старшей и, наконец, высшей.

Вариант 1. Игра проводится парами. Один игрок выполняет броски, стараясь пройти начальную школу, а второй подает ему мяч. Если первый игрок справился с задачами начальной школы, он переходит к освоению средней и т.д. Если при выполнении бросков первый игрок допускает промах, то к прохождению школы приступает второй игрок; если и он промахивается, то опять начинает первый.

Для прохождения **начальной школы** необходимо выполнить по 3 броска с каждой точки с близкого расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 9 бросков из 9. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **средней школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого расстояния, а затем по 3 броска с каждой точки со среднего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 18 бросков из 18. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **старшей школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого и среднего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 29 бросков из

29. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения *высшей школы* необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого, среднего и дальнего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 24 броска из 24. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

При выполнении бросков игроки могут проходить точки одного уровня в строго определенной последовательности или в произвольном порядке, что заранее оговаривается.

Вариант 2 (упрощенный). Аналогичен первому, но игроку разрешается промахнуться: 1 раз – при прохождении начальной школы (попасть 9 раз из 10); 2 раза – при прохождении средней школы (попасть 18 раз из 20); 3 раза – при прохождении старшей школы (попасть 29 раз из 32); 4 раза – при прохождении высшей школы (попасть 24 раза из 28).

После промаха игрок продолжает выполнение упражнения до тех пор, пока количество промахов не превысит допустимое.

Вариант 3. Игроки соревнуются между собой – кто дальше сумеет пройти бросковую школу до первого промаха, второго или третьего. При этом бросать можно также по одному разу с каждой точки.

Вариант 4 (лучевой вариант бросковой школы). В данном случае преимущественно используется малая бросковая школа. На представленном выше рисунке (в левой части) видны три линии бросков (три луча). Первый бросок (броски) выполняется с близкого расстояния на одном из лучей, второй бросок – со среднего расстояния на том же луче, третий – на нем же с дальнего расстояния. После удачного прохождения одного уровня переходят к следующему, и т.д. С каждой точки можно выполнять от одного до трех бросков (по заданию или по договоренности).

3 и 3 (5 и 5)

Игра проводится в паре или тройке. Каждый игрок выполняет по 3 броска подряд с одной точки: один участник бросает, второй подает мяч. Выигрывает тот, кто забросит больше мячей, - он получает 1 очко, и игра продолжается.

Следующие броски можно выполнять с той же точки или с другой (по заданию учителя).

В зависимости от уровня подготовки игроков и количества отведенного времени можно проводить игру «5 и 5».

Двадцать одно

Вариант 1. Игра проводится в паре. Игроки поочередно выполняют от 1 до 3 бросков в зависимости от количества попаданий в кольцо. Первый бросок всегда выполняется с дальней дистанции, например, со штрафной линии или с линии трехочковых бросков, в зависимости от возраста и уровня подготовки игроков.

Если игрок с первого броска попадает в кольцо, он зарабатывает 3 очка, прекращает броски и отдает мяч партнеру.

Если игрок с первого броска промахивается, то обязательно должен подобрать мяч после первого отскока от пола, не допуская пробежки, иначе он должен выполнить второй бросок с того места, где поймал мяч. Если второй бросок окажется удачным, то игрок зарабатывает 2 очка и отдает мяч партнеру.

Если же он промахнется и во второй раз, то должен подобрать мяч на лету, не дав ему коснуться пола. Если он сделает все правильно, то выполняет третий бросок с того места, где поймал мяч. За попадание с третьего броска игрок получает 1 очко и отдает мяч. Второй игрок выполняет броски аналогичным образом. Результаты разных попыток суммируются. Побеждает тот, кто первым наберет 21 очко.

Вариант 2. Аналогичен первому, но играют три игрока и более.

Вариант 3. Надо набрать ровно 21 очко – не больше и не меньше.

Подбор

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один

бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Учащиеся играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

Ненасытный баскетболист

Вариант 1. Игра проводится в парах: первый участник – баскетболист, второй – судья. По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин. или за 30 сек. забросить как можно больше мячей. За каждый правильно заброшенный мяч он получает 1 очко. Второй игрок отмечает ошибки и подсчитывает очки. Ошибками считаются нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но каждый игрок ведет мяч, подсчитывает очки и соревнуется сам с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

Муравейник

Вариант 1. Игра проводится аналогично игре «Ненасытный баскетболист», но участники поочередно выполняет броски в два игровых кольца. Бросив мяч в одно кольцо, игрок ведет мяч по направлению к противоположному кольцу, и т.д. Два раза подряд в одно кольцо мяч бросать нельзя.

В зависимости от уровня подготовки можно выполнять броски с разных расстояний. Например, начинающие игроки выполняют броски с близкого расстояния, более подготовленные – с близкого и среднего расстояния, хорошо подготовленные – с любого расстояния либо с конкретной дистанции в зависимости от задач урока.

Вариант 2. Аналогичен первому, но в одну сторону ведет мяч первый игрок, а в другую сторону – второй.

Вариант 3. Разрешается выполнять одно добивание в случае промаха.

Муравейник в парах

Игроки делятся на пары. У каждой пары мяч. Игроки сами подсчитывают очки и соревнуются сами с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

Вариант 1. Ведение мяча с сопровождением: первый игрок ведет мяч, а второй сопровождает. Разрешено добивание, но только один раз в обратную сторону.

Вариант 2. Без ведения мяча. Выполняя передачи мяча с перемещением, пара атакует то одно, то другое кольцо.

Куда глаза глядят

Игра проводится аналогично игре «Муравейник», но броски можно выполнять в любое кольцо. Два раза подряд в одно и то же кольцо нельзя.

Прыгун и баскетболист

Вариант 1. Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи.

По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи.

Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо.

Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и игра повторяется.

Игроки соревнуются между собой по круговой системе, проходя по два круга. Один играет роль баскетболиста, другой – прыгуна. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2. Аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает

прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

Меткие броски

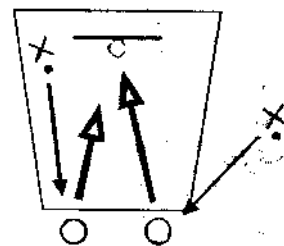
Игра проводится в парах. Участники выполняют по 2 (3) штрафных броска, делая при этом 3-5 кругов, или выполняют в течение определенного времени равное количество бросков: один игрок бросает, а другой подает ему мяч. Самым метким считается тот, кто наберет больше очков.

В зависимости от возраста игроков штрафные броски можно выполнять не от штрафной линии, а с более близкого расстояния.

Кормление птенцов

Вариант 1. Игра проводится в четверках, которые, в свою очередь, делятся на пары, соревнующие между собой.

Первые игроки («птенцы») из каждой пары располагаются на линии штрафного броска так, чтобы каждый из них находился на одинаковом расстоянии от кольца. Вторые игроки («птицы») с мячами в руках первоначально располагаются под щитом.



По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч первым (кормят «птенцов»), которые выполняют броски в кольцо, не сходя с места. Вторые быстро подбирает мяч, опять передают «птицам», и т.д. Первые игроки все время остаются на своем месте, подбирать мяч могут только вторые.

Через 30 сек. или 1 мин. Подается сигнал об окончании первой половины игры. Партнеры меняются ролями (первый подает, а второй бросает), и игра продолжается. Побеждает пара, забросившая больше мячей (накормившая больше «птенцов») в течение всей игры.

В зависимости от возможностей игроков и поставленных задач броски можно выполнять с любых других точек, а не только со штрафной линии, но располагаться нужно на одинаковом расстоянии от кольца и под одинаковым углом к щиту. Бросающий игрок должен оставаться на месте.

Вариант 2. Игроки делятся на пары, которые соревнуются между собой. Первая половина игры заканчивается, когда какая-

либо из пар забросит 5 или 10 мячей. Побеждает пара, забросившая больше мячей в течение всей игры.

Вариант 3. Класс делится на пары, которые соревнуются между собой по круговой системе (за победу присуждается 2 очка, за поражение – 1 очко) или по кубковой системе без выбывания игрока.

Вариант 4. Игроки делятся не на пары, а на тройки (один птенец и две птицы). У каждой птицы мяч. Обе птицы стараются сделать так, чтобы у птенца всегда был один мяч, но только не два.

Двочки (Троечки)

Вариант 1. Игра проводится пара на пару или тройка на тройку. Игроки поочередно выполняют по 2 штрафных игрока (если играют в троечки, то по 3).

Один игрок из первой пары располагается у линии штрафного броска, а остальные – за пределы трехсекундной зоны, как при штрафных бросках. Игроку у штрафной линии дают мяч, и он выполняет штрафные броски. Если он попадает в кольцо, то его команда зарабатывает 1 очко, а если промахивается, то либо игра прекращается, и учащиеся опять выполняют штрафные очки (если мячом завладеет обороняющая команда). Либо атакующая команда (если мяч окажется у нее) стремится забросить мяч в кольцо и в случае попадания получает 1 очко, после чего все снова выполняют штрафные броски.

Первый игрок выполняет второй штрафной бросок. После этого начинает выполнять броски второй игрок первой команды. Когда одна команда закончит все броски, начинает бросать вторая.

Игра заканчивается, когда все участники сделают по два броска. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Штрафные броски выполняют в зависимости от возраста и возможностей игроков.

Вариант 2. Игроки разных команд выполняют броски поочередно.

Вариант 3. За попадание при штрафном броске присуждается 2 очка, за попадание во время игры – 1 очко.

Вариант 4. Игроки выполняют броски с других заранее оговоренных точек.

Одинокий защитник

Игра проводится в четверках. Три игрока располагаются в 2-3 м от середины щита: один – под прямым углом к щиту, а двое других – под углом 45 градусов, но с разных сторон. Четвертый игрок – защитник – располагается под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола любому игроку тройки – это сигнал для начала игры. Нападающий, получив мяч, может сразу бросить его в кольцо, а может выполнить передачу партнеру. Допускаются и даже приветствуются обманные движения. Однако игрокам запрещается сходить со своих мест. Защитник, передав мяч, переходит к обороне. Если нападающий не смог забросить мяч в кольцо, защитник получает 1 очко.

Один игрок может начинать игру в роли защитника 3-5 раз, затем его заменяют, а нападающие при этом меняются местами, чтобы продолжать выполнение бросков с других точек.

Побеждает игрок, который в роли защитника наберет больше очков.

Броски с сопротивлением

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2-3 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола первому игроку и бежит к нему как можно быстрее. Располагаясь в 50-80 см от нападающего, он принимает защитную стойку с поднятой вверх левой рукой, а кисть правой держит на уровне живота. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо через руку защитника. Тот не оказывает сопротивление, а лишь имитирует оборону (пассивная защита), внимательно наблюдая за действиями нападающего, который в случае попадания зарабатывает 1 очко. Если же он промахнулся, то очко получает защитник.

Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем игроки меняются ролями, и все повторяется. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но здесь присутствует активная защита. Защитник старается накрыть мяч левой рукой или выбить правой.

Прилипала

Вариант 1. Игра проводится в паре. Один игрок свободно бежит по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя: если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

Пираньи парные

Все игроки делятся на пары: один убегает, а второй старается осалить («укусить») его как можно большее количество раз в течение 20-60 сек. После короткого отдыха игроки меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся сделать больше осаливаний.

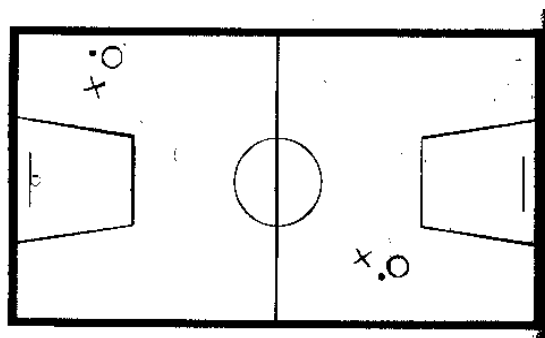
Резинка

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый участник (нападающий) отрабатывает различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке, а второй (защитник) должен все время находиться между нападающим игроком и кольцом, стараясь при этом держаться на расстоянии 1,5-2 м от нападающего лицом к нему, а спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять смысл своих действий, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй – к поясу нападающего, и все время мысленно находиться в пределах этой резинки на расстоянии 1,5-2 м от нападающего.

Нападающий не должен обходить защитника или прорываться к кольцу: он лишь выполняет ведение мяча, не задевая остальных играющих, и фиксирует ошибки расположения защитника.

Тот, в свою очередь, должен сохранять положение при любых перемещениях первого игрока, не забывая об остальных



играющих, чтобы не сталкиваться с ними. Если по какой-либо причине он оказался не на своем месте, то должен тут же сменить расположение.

Кольцо, к которому «привязана резинка» и которое защищают играющие, определяет учитель.

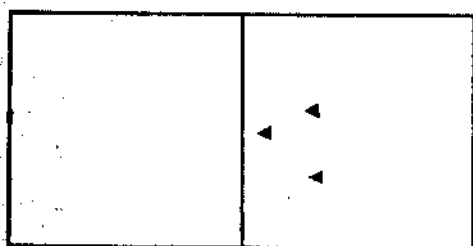
Защитник получает 2 штрафных очка, если находится не на «резинке», т.е. не выполняет своих функций, и 1 штрафное очко, если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также, если слишком долго возвращается на «резинку», после того как обежит других игроков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но оба участника играют без мяча.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но по сигналу игроки меняются ролями: первый защищает одно кольцо, а второй – другое.

Кто быстрее, тот нападающий

Вариант 1. Игроки располагаются в две колонны у стартовой линии, а учитель – между ними.



У каждого игрока правой колонны мяч, который он передает учителю. Тот бросает его вперед (с обманным движением или без него).

Момент, когда мяч оторвался от руки учителя, является для игроков сигналом к началу ускорения. Игрок, первым овладевший мячом, получает 1 очко и продолжает игру в роли нападающего, а второй – в роли защитника. Если нападающий забросит мяч в кольцо на противоположной стороне площадки, он дополнительно получает 1 очко. Разрешается сделать только один бросок. Если защитник выбьет мяч или своими действиями заставит нападающего промахнуться, то очко зарабатывает он.

Выполнив задание, игроки шагом по боковым линиям возвращаются в конец колонны и меняются местами (сторонами). После того как все сделают определенные количество бросков, начинается подведение итогов. Побеждает участник, набравший больше очков.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игрок из левой колонны играет роль защитника, а из правой – нападающего. Игрок, первым коснувшийся мяча, зарабатывает 1 очко, но защитник мячом не овладевает, а лишь касается его и переходит к обороне.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но игроки не отдают мяч учителю. Игрок из правой колонны стартует с ведением мяча. Мяч у нападающего можно отнимать только после того, как он пробежит среднюю линию.

Собачки без ведения мяча

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом они могут перемещаться в любом направлении, но только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок – водящий («собачка»): он старается отнять мяч или осаливает его (по заданию учителя). В случае удачи водящий игрок по очереди меняется ролями с другим. Это делается для того, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

Вариант 2. Аналогичен первому, но водящий отнимает мяч в течение определенного времени. За каждое осаливание или выбивание мяча он получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяется победитель – тот, кто наберет больше очков.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но игроки должны выполнить определенное количество передач, например 15 (20), и только после этого водящего заменяют. Победителем становится тот, кто наберет больше очков.

Собачки с ведением мяча

Вариант 1. Проводится аналогично игре «Собачки без ведения мяча», но здесь вести мяч разрешается. Если игрок допускает при этом ошибку, роняет мяч или теряет над ним контроль, то водящего заменяют.

Вариант 2. Игра проводится в парах: одна пара ведет мяч, а другая играет роль «собачек».

Вырви мяч

Два игрока стоят напротив друг друга и удерживают мяч двумя руками. По сигналу учителя они стараются вырвать мяч у соперника. Тот, кто сможет это сделать, не нарушая правил, получает 1 очко, и игра повторяется.

Кто быстрее возьмет мяч?

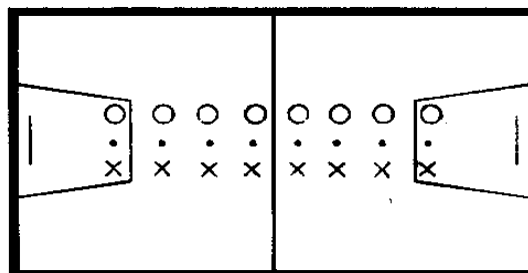
Вариант 1. Игра проводится в паре. Между игроками на полу лежит мяч (правую ногу они держат рядом), по команде учителя стараясь овладеть им и опередить соперника. Если мяч схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника, не сделав пробежки. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко. Продвигаясь вперед, необходимо соблюдать осторожность – беречь голову.

Вариант 2. Аналогичен первому, но в исходном положении игроки находятся на расстоянии 3-4 м от мяча.

Четные и нечетные номера

Игра проводится в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга. Между ними на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи (одна шеренга – четные номера, другая – нечетные).

Учитель называет число – от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое кольцо.



Разрешается выполнить только один бросок.

Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников. Если число нечетное – все наоборот.

Прыжки за шариком

Игра проводится в парах. У каждой пары – воздушный шарик. Игроки располагаются рядом и подкидывают шарик, стремясь дотронуться до него одной рукой в прыжке как можно выше, подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику – нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний.

Побеждает тот, кто коснется шарика большее (или определенное) количество раз.

Удачное начало

Игра проводится в тройках, которые располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон ее, как при розыгрыше спорного броска, а третий выступает в роли судьи, подбрасывающего мяч. После этого каждый из играющих участников старается в прыжке откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей подбрасывающий меняется с одним из игроков, и игра продолжается. После того как все сыграют между собой, подводятся итоги. Побеждает тот, кто наберет больше очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов.

По заданию учителя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

Удачная ловля

Проводится аналогично игре «Удачное начало», но игроки, не откидывают мяч, а ловят его двумя руками.

Цепкий хват

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке на вытянутые вверх руки, при этом хвататься разрешается только с боков.

Вариант 1. Игроки поочередно прыгают, стараясь повиснуть на мяче. Кому это удастся, тот получает 1 очко. Если все игроки могут повиснуть на мяче, то ставится задача повиснуть и подтянуться. После нескольких кругов подсчитывают очки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

Вариант 2. Игра выполняется на время. По сигналу участник прыгает и старается провисеть на мяче как можно дольше. Фиксируется момент, когда он коснется ногами пола. Побеждает тот, у которого время будет наибольшим. Можно засчитать результат одной попытки или суммировать результаты всех попыток.

Борьба за подарки

Игра проводится в группе из 4-6 человек. Один из них 3-5 раз бросает мяч в кольцо, остальные 3-5 игроков борются за отскок («подарки»). Все броски выполняются с одной точки со средней или дальней дистанции. Каждый игрок по очереди выступает в роли бросающего. Участник, получивший «подарок», передает мяч бросающему.

За каждое попадание бросающий получает 1 очко, как и игрок, которому удастся поймать на лету отскочивший мяч. Побеждает тот, кто в конце игры наберет больше очков.

Если игрок часто забрасывает мяч в кольцо, не давая возможности другим бороться за отскок, то кольцо закрывают «бубликом», описание которого приводится в игре «Школа снайперов».

Борьба за подарки с добиванием

Проводится аналогично игре «Борьба за подарки», но игрок, получивший «подарок», выполняет добивание (бросает мяч в кольцо). В данной игре участники получают очки только за попадание в кольцо.

Вариант 1. Игра прекращается после первого добивания, независимо от попадания.

Вариант 2. Игра продолжается до тех пор, пока добивающие игроки не забросят мяч в кольцо либо он не выйдет из игры.

Школьный баскетбол

Игра проводится по правилам баскетбола, но имеет некоторые отличия, учитывающие особенности общеобразовательной школы.

Площадка немного отличается от обычной, так как большинство школьных спортивных залов меньше по размерам, чем это предусмотрено правилами. Боковыми и лицевыми линиями площадки являются стены спортивного зала. Игра проводится по всему пространству спортивного зала (до стен, скамеек, стопки матов и т.п.). Мяч считается вышедшим из игры, если игрок с мячом или сам по себе мяч коснулся стенки, любого предмета или зрителя и т.п., и вводится в игру из-за боковой или ограничительной линии волейбольной площадки. Игрок не

должен наступать на линию. При вводе мяча в игру от лицевой стенки он располагается рядом со стенкой. Несколько уменьшены размеры центрального круга и трехсекундных зон.

Игра состоит из четырех периодов по 10, 7 или 5 мин. (в зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков). Используется так называемое «грязное время» с остановкой лишь во время выполнения штрафных бросков. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 1-2 мин., а между половинами игры 5-10 мин. (в зависимости от продолжительности периодов).

Запрещается касаться игрока с мячом. При этом мяч можно выбивать или вырывать, но делать это надо обязательно чисто: соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Данное условие заставляет игроков проявлять больше ловкости, совершенствовать приемы отбора мяча и точные действия в защите, а, кроме того, добавляет смелости игроку, владеющему мячом, это очень важно на начальном этапе обучения.

Один на один

Вариант 1. Игра проводится в паре. Первый игрок (нападающий) располагается в 2-5 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовленности игроков, а также от поставленных задач); второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола первому игроку, что является сигналом к началу игры. Нападающий, получив мяч, может сразу с места бросить его в кольцо, а может и после ведения. Допускаются и даже приветствуются обманные движения. Если нападающий промахнулся, но при этом овладел отскочившим мячом, то игра продолжается, а если мячом овладеет защитник, или мяч вылетит за пределы площадки, или нападающий попадает в кольцо, а также в случае нарушения правил – прекращается.

Если нападающий забросил мяч в кольцо, он получает 1 очко, а если нет, то очко получает защитник.

Игроки поочередно выступают в роли защитника и нападающего.

На одно кольцо может играть одновременно не более трех пар.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игра проводится на два игровых кольца. И защитнику, и нападающему в данном случае действовать достаточно сложно, так как подобным образом играет весь класс одновременно.

Двое против одного

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но в ней участвуют двое нападающих и один защитник. Каждый игрок по очереди выступает в роли защитника и зарабатывает очки индивидуально. Если нападающие не забросили мяч в кольцо, защитник получает 1 очко, а если им это удалось, то 1 очко отнимается. Побеждает тот, кто при равном количестве игр в защите наберет больше очков.

Игра может проводиться как на одно кольцо, так и на два.

Трое против одного

Игра проводится аналогично игре «Двое против одного», но в ней участвуют трое нападающих и один защитник. При слабом уровне подготовленности игру проводят с ведением мяча, а при хорошем – без ведения как на одно, так и на два кольца.

Двое на двое

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но играют двое на двое.

Трое на трое

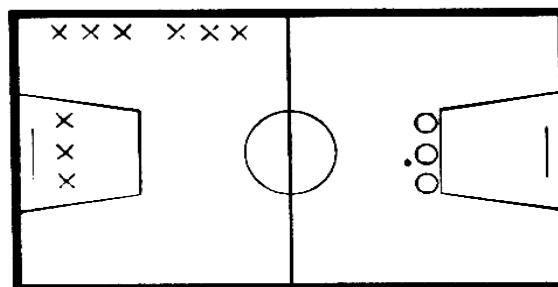
Игра проводится аналогично игре «Один на один», но играют трое на трое. Вначале нападающие располагаются на средней линии, а защитники – между штрафной линией и щитом.

Данная игра проводится в основном на занятиях секций или на уроке, если на нем присутствует около 12 учащихся. В остальных случаях лучше провести игру «Баскетбольный поток».

Баскетбольный поток

В зависимости от количества участников команд и поставленных задач (от 2 до 5 игроков), а также от величины помещения игра может проводиться на всей площадке или на ее половине.

Вариант 1. Расположение игроков при проведении игры на всей площадке показано на рисунке. Класс делится на тройки, которым присваиваются номера.



Первая тройка – защитники («нолики») первоначально располагаются на линии штрафного броска.

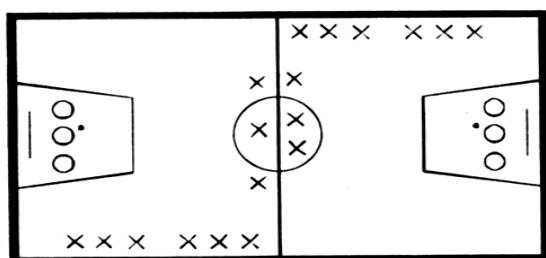
Вторая тройка – нападающие («крестики») – под щитом. Защитники бросают нападающим мяч – это сигнал к началу атакующих действий.

В тот момент, когда вторая тройка начинает атаковать, третья выходит на исходную позицию. Защитники встречают нападающих в своей зоне, пытаются отобрать у них мяч или заставить ошибиться. При удачных действиях защитников атака прекращается, вторая тройка покидает площадку и уходит в конец очереди. Мяч передают третьей тройке, которая начинает атаку.

Если нападающим удастся забросить мяч в кольцо, они зарабатывают 1 очко и тоже покидают площадку, а если нет, то очко получают защитники.

После того как в атаке побывают все тройки, первую заменяют второй, и игра продолжается.

После того как в защите побывают все тройки, подводятся итоги. Побеждает та, которая наберет больше очков.



Вариант 2. Аналогичен первому, но игра проводится на половине площадки. Нападающая команда располагается у средней линии.

Вариант 3. Аналогичен первому и второму, но команды постоянно меняются. Нападающие после завершения атаки становятся защитниками, а защитники переходят в конец очереди.

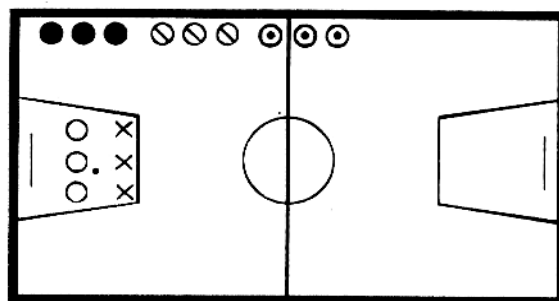
Вариант 4. Аналогичен первому и второму, но команда играет в защите до тех пор, пока ей забрасывают мячи (т.е. пока она не отыграется). Если ей это долго не удастся, команду заменяют.

Вариант 5. Аналогичен первому и второму, но команда играет в защите до тех пор, пока у нее это хорошо получается. Если команда выигрывает в течение длительного времени, то ее заменяют, чтобы другие тоже получили возможность играть в защите.

Быстрый прорыв

Вариант 1. Аналогичен игре «Баскетбольный поток», но обе команды располагаются на одной половине площадки. При этом защитники и нападающие располагаются в обратном порядке: защитники («нолики») – в средней части трехсекундной зоны соперников, а нападающие («крестики») – на линии штрафного броска.

Защитники передают нападающим мяч с отскоком от пола – это сигнал к началу атакующих действий. До касания мячом пола все игроки должны оставаться на своих местах.



«Крестики» нападают на противоположное кольцо, выполняя быстрый прорыв, а «нолики» стараются им помешать.

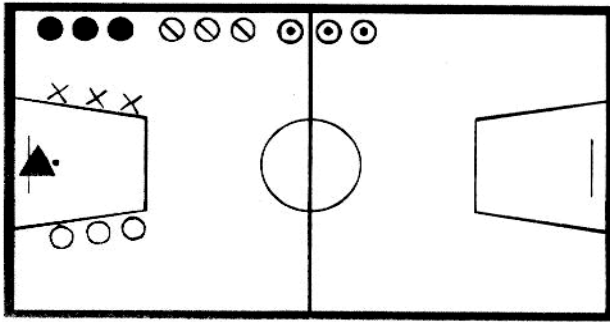
В случае удачных действий защитников, а также попадания в кольцо атака прекращается, команды покидают площадку и уходят в конец очереди, а на исходную позицию выходят другие тройки.

Если атакующей тройке удастся забросить мяч в кольцо, то она получает 1 очко, а если нет, то очко получают защитники.

Все тройки дважды играют между собой по кругу в роли защитников и в роли нападающих. Побеждает та, которая наберет больше очков.

В зависимости от поставленных задач число участников команд может быть от 2 до 5.

Вариант 2. Расположение игроков показано на рисунке. Помощник бросает мяч в середину трехсекундной зоны.



Команда, которая овладеет мячом, становится нападающей и выполняет быстрый прорыв, а команда, оставшаяся без мяча, защищается.

Баскетбол на половине площадки

Класс делится на две большие группы (например, мальчики и девочки). В 10-11 классах деление не требуется. Каждая группа играет на своей половине площадки.

В зависимости от количества игроков в группах используется варианты 5x5, 4x4 или 3x3. Если участников больше 10, то проводится круговая замена играющих.

Игра начинается со спорного броска в круге, расположенном на линии штрафного броска. Команда, спорящий игрок которой находится со стороны кольца, защищается, а другая нападает. Если атакующие овладеют мячом, они должны вывести его за трехметровую линию волейбольной площадки, если размер зала – 24x12 м (если такой линии нет, то за трехочковую линию). Только после этого они становятся нападающими. Если защитники, овладев мячом, сразу забросят его в кольцо, то считается, что они забросили мяч в свою корзину.

Баскетбол 10 x 10

Играют одновременно по 10 игроков от каждой команды (5 игроков – на одной половине и 5 – на другой). В следующем тайме игроки меняются кольцами, но остаются на тех же половинах.

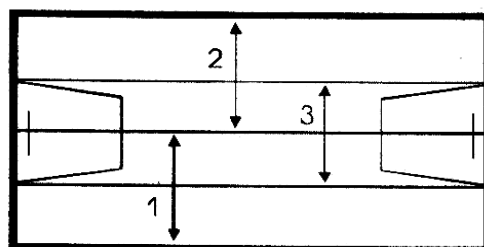
Баскетбол с разделением на две части

Проводится аналогично игре «Баскетбол 10x10», но играют по 5 игроков от команды: 2 – в зоне защиты и 3 – в зоне нападения, чтобы на каждой половине площадки всегда находились 2 защитника и 3 нападающих, или наоборот – 3 защитника и 2 нападающих (в зависимости от поставленных задач).

Баскетбол с разделением площадки на три части

На баскетбольной площадке с помощью трех линий, параллельных боковым, выделяют три зоны. В условиях школьного спортивного зала для этого наиболее удобно использовать линии бадминтонной площадки.

Два игрока в каждой команде (нападающий и защитник) все время играют в зоне 1, еще 2 игрока (нападающий и защитник) – в зоне 2 и 1 игрок (центральной) – в зоне 3.



Два игрока в каждой команде (нападающий и защитник) все время играют в зоне 1, еще 2 игрока (нападающий и защитник) – в зоне 2 и 1 игрок (центральной) – в зоне 3.

Если игрок выходит за пределы своей зоны, он получает 3 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников.

Зонная защита

Игру можно проводить на всей площадке или на ее половине.

Команда, потерявшая мяч или забросившая его в кольцо, максимально быстро переходит к зонной защите. Все игроки располагаются в трехсекундной зоне (2 – впереди, 3 – сзади). Если кто-либо из игроков не сделает этого, то его команда получает 2 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников. Штрафные очки присуждаются за каждого ошибившегося игрока.

Личная защита

Участникам команд присваиваются номера, начиная с четвертого. Игроки, имеющие одинаковые номера, «прикрепляются» друг к другу: они должны постоянно находиться рядом и играть друг против друга в течение всей игры. Если кто-либо из игроков не находится рядом со «своим» соперником, когда его команда играет без мяча (в защите), то команда получает 1 штрафное очко, которое добавляется к счету соперников. Штрафные очки присуждаются за каждого игрока, допустившего ошибку.

Центровой

В каждой команде назначается центровой игрок, который действует преимущественно под своим и чужим кольцами (в трехсекундных зонах) и минимально – в середине поля, за исключением перехватов. Если он «заигрывается», т.е. проявляет активность в средней части поля, то его команда получает 3 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников.

Мяч, заброшенный в кольцо центровым игроком, оценивается в 5 очков, в то время как любым другим игроком – в 1 очко. Подбор мяча центровым игроком под своим кольцом дает его команде 1 дополнительное очко, которое добавляется к общему счету.

Один для всех, все для одного

Каждый игрок команды имеет право забросить в кольцо только один мяч (в том числе и со штрафного броска). После того как все игроки забросят по мячу, им дается право еще на один бросок, и т.д. Мячи, заброшенные сверх нормы, не засчитываются.

Баскетбол XX века

В зависимости от условий игры и поставленных задач число участников может быть любым. Игра проводится без ведения мяча. Засчитывается только прямое попадание в кольцо без отскока от щита. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника – можно только перехватывать (или вырывать, если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его).

Баскетбол без ведения мяча

Игра проводится по основным правилам, запрещено лишь ведение мяча.

Баскетбол с круговой заменой игроков

Занятие всегда надо организовывать так, чтобы в них принимали участие все учащиеся. Даже в том случае, когда это невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы они все равномерно присутствовали на площадке. Это основная цель данной игры. Например, если при

проведении учебной или соревновательной игры в команде больше 5 участников, то смена осуществляется круговым способом.

Всем игрокам присваиваются номера. Первоначально на площадку выходят первые пять участников, а остальные в порядке очередности располагаются на скамейке со стороны своей команды. Через 1 мин. четвертый номер в каждой команде уходит и садится на скамейку в конце очереди, а на площадку выходит девятый. Еще через минуту уходит пятый номер, а выходит десятый, и т.д. Смена игроков должна проводиться при остановке игры максимально быстро.

Игры с форой

Для повышения интереса к игре и выравнивания возможностей отдельных игроков и команд им иногда дают определенные преимущества (фору). Здесь существуют следующие разновидности.

Гарантированная фора сразу строго определяется: например, игра начинается со счета 10:0 в пользу слабой (младшей) команды. В свою очередь, гарантированная фора может быть открытой или закрытой: *открытая* заранее всем известна, а *закрытая* – нет. Ее величина записывается на листке и запечатывается в конверт, который открывают только по окончании соревнований. Такая фора стимулирует игру на максимальный результат.

Шансовая фора позволяет сразу получить некоторые преимущества: например, все игроки слабой команды перед началом игры выполняют штрафные броски. За каждый заброшенный мяч присуждается 1, 2 и более очков в зависимости от уровня подготовленности команд, например:

- за мяч, заброшенный командой девушек при игре против юношей, присуждается удвоенное или утроенное количество очков;
- юноши при игре против девушек могут использовать только одну руку, а другую должны держать за спиной;
- за мяч, заброшенный определенным игроком (например, имеющим лишний вес), присуждается удвоенное или утроенное количество очков;
- сильная команда играет в очках;

- кольцо слабой команды закрыто «бубликом» (см. игру «Школа снайперов»), который легко перекладывается с одного кольца на другое.

Баскетбол с начислением дополнительных очков

Дополнительные очки начисляются командам за успешно выполненные действия, которые могут быть различными в зависимости от поставленных задач, например:

- фол – 3 очка начисляются соперникам;
- взятый под чужим щитом отскок – 1 очко;
- чисто выбитый при ведении мяч – 1 очко (или 1 очко снимается со счета соперников);
- удачно накрытый бросок – 1 очко (или 1 очко снимается со счета соперников);
- удачный перехват мяча – 1 очко;
- мяч, заброшенный с близкого расстояния – 4 очка.

Часто ученики совершенно напрасно бросают мяч с дальнего расстояния и при этом, как правило, промахиваются, хотя можно подойти ближе к кольцу.

7.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ



Двигательная деятельность футболиста очень разнообразна: одни технические приемы сменяются другими в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Действия спортсмена, как правило, носят ациклический характер.

Причем их разнообразие и сложность предъявляют высокие требования к уровню развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, повышают значение органов чувств и требуют выдержки, решительности, смелости.

Несмотря на то, что футбол как вид спорта является весьма эмоциональным и, на первый взгляд, не требует дополнительных психологических раздражителей, все же

современная практика подготовки футболистов показывает, как важно сделать тренировочные занятия увлекательными и интересными.

При подборе и проведении игр следует иметь ввиду, что активный характер эмоций в игре не способствует 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 разучены.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Движущие ворота

Две команды по пять человек в каждой играют на одних движущихся воротах, образуемых двумя игроками разных команд.

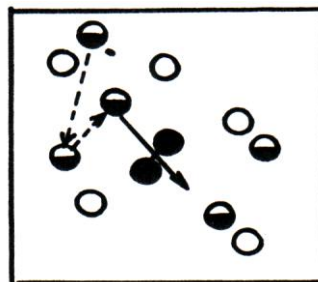
Эти «живые ворота» должны двигаться так, чтобы облегчить попадание в них игроками своей команды и затруднить попадание команды соперников.

Одна команда начинает игру в роли нападающих.

Соперники стараются завладеть мячом, не давая при этом попасть в ворота.

Если им это удастся, они стараются забить мяч под палку. В течение пяти минут идет интенсивная борьба.

Затем в «живые ворота» превращается следующая пара игроков и игра продолжается.



Перебежки

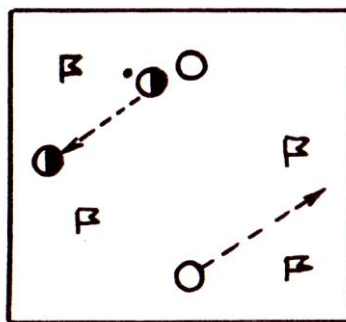
Игроки каждой команды образуют две встречные колонны, расстояние между которыми 5-8 метров. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т.д. Игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежку. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.

Футбол на двое незащищенных ворот

На половине футбольного поля с двумя воротами из флажков шириной 2 метра играют две команды с 2-4 игроками. Расстояние между воротами 15-20 метров.

Одна команда, владеющая мячом, старается поразить ворота, а другая пытается им помешать и завладеть мячом. Мяч в ворота можно посылать с любой стороны таким образом, чтобы он влетел в ворота не выше флажков.

Игроки защищающейся команды стараются отбросить мяч. Защита ворот руками, так же и пробегание через ворота, наказывается 10-метровым штрафным броском. Для более подготовленных можно уменьшить ширину ворот до 1 метра, а для новичков, наоборот, увеличить до 3 метров.



Эстафета у стенки

Игроки команд строятся в колонны лицом к стенке. Команды соревнуются в передачах мяча.

По сигналу первый игрок выполняет удар с 8-10 м в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу.

Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки.

Побеждает команда, сумевшая выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от пола.

Один на один

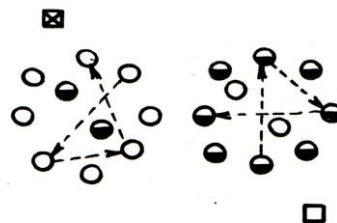
Играют две команды по 5-10 человек. По сигналу игроки под первым номером поочередно или одновременно ведут мяч к воротам и с линии штрафного броска выполняют удар по воротам. Затем такие же действия выполняют игроки под вторым номером и т.д.

Очередной игрок начинает ведение мяча только после того, как предыдущий выполнит удар по воротам.

После того, как все играющие выполняют задание, подсчитывается количество забитых мячей и определяется команда-победительница.

Обманный мяч

Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч. 2-3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться ногой.



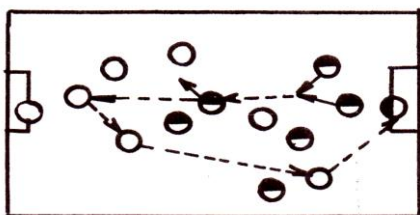
Варианты:

- мяч разрешается передавать только ногами;
- мяч разрешается бросать только руками.

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко. Игра длится определенное количество времени. Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.

Футбол крабов

Две команды по 6-8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» - упор присев сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах.



По сигналу капитаны команд бегут к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» - обыграть соперников и забить гол в ворота.

Запрещается: находиться с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. Вратарю запрещается принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар.

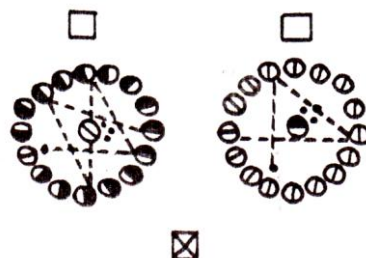
Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов.

Защита укрепления

В игре участвуют 8-16 учащихся. Водящий становится возле укрепления. Остальные равномерно распределяются по кругу.

По сигналу игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий старается преградить путь мячу и защитить укрепление. Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за ограничительные линии.

Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель – водящий, который дольше всех защищал свое укрепление.



Побеждает команда, сумевшая большее число раз поразить укрепление.

С любой точки

В игре участвуют 10-12 человек. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

Игрок 1, начиная игру с любой точки, выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 так же был точен, то и игрок 3 выполняет удар с того же места и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара.

В случае, если игрок 3 пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удары по воротам производит игрок 4, которому разрешается их выполнять с любой точки площадки.

Побеждает команда, у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары.

Удар за ударом

В игре одновременно участвуют 4-8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стену так, чтобы он, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар. Игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок:

- мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией;

- удар выполнен по остановившемуся мячу;
- мяч пролетел мимо стенки.

Допустив ошибку, игрок уступает место следующему. За каждый удар в стенку – очко. Игра продолжается до определенного счета, пока игроки не наберут данное количество очков.

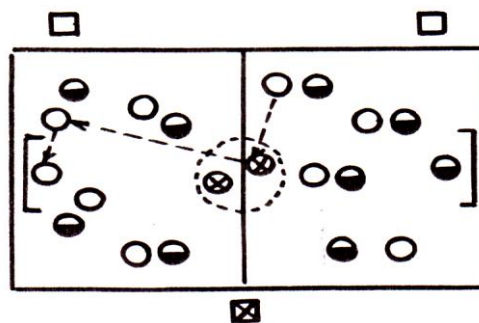
Мяч в круге

Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут передавать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим, играющие несколько передвигаются вправо. Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.

Защита против нападения

Вратарь и четыре защитника одной команды обороняют ворота. Четверо нападающих, находящихся за средней линией поля, пытаются забить гол. При атаке их поддерживают сзади два нейтральных полузащитника.



Защитники, отобрав мяч, стараются направить его ближайшему к ним полузащитнику, находящемуся в полукруге центрального круга. Если им это удастся, они получают очко. Нейтральные полузащитники передают мяч нападающим, которые стараются забить гол.

Нападающие за забитый гол получают два очка. Игра длится 15-20 минут, после чего игроки меняются ролями.

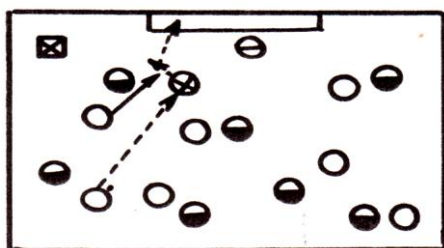
Футбол двумя мячами

Играют две команды по 6-10 игроков. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями:

- если мяч пересекает любую линию, угловой или свободный удар не выполняется;
- не учитывается положение «вне игры»

Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот.

В одни ворота с нейтральным



Две команды по 4-8 игроков играют в футбол в одни ворота с нейтральным вратарем в пределах штрафной площадки на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок – нейтральный.

Он не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом.

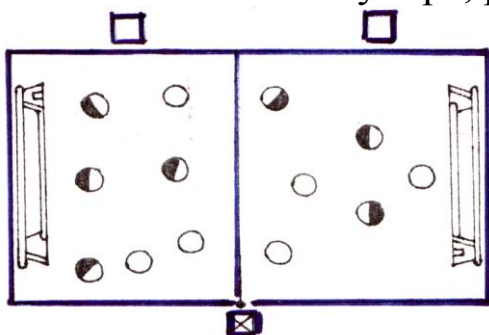
Каждая команда стремится в атаке использовать дополнительно и нейтрального игрока.

В игре соблюдаются все правила футбола. Игра проводится до определенного числа забитых голов или заранее установленного времени. Атаку ворот команда может начинать только из-за штрафной линии.

Побеждает команда, забившая больше голов.

Футбол в упоре на руках

Команды стараются забить мяч в условные ворота противника. Все игроки располагаются и передвигаются в положении любого упора, разыгрывая мяч ногами.



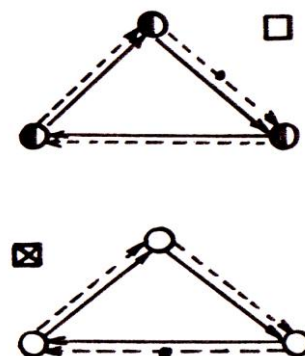
Игру начинают с вбрасывания мяча в центре поля. Не разрешается играть руками и захватывать мяч ногами. Игроки не должны отрывать от пола обе руки одновременно. После каждого нарушения команда получает право на свободный удар.

После выхода мяча из игры следует вбрасывание из положения сидя. Побеждает команда, забившая больше голов.

Треугольники

Команды делятся на тройки и образуют треугольник со сторонами 5-7 метров. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч.

В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего и т.д. Передвижение можно начинать только по сигналу. Игроки меняют направление движения по указанию преподавателя.



Побеждает команда, у которой тройки быстрее выполнили задание, не совершив ошибок.

Мяч через канат

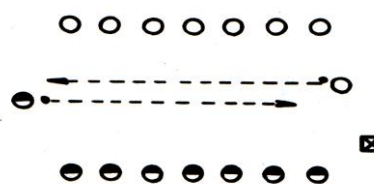
Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте 2-2,5 метра. По сигналу каждая команда старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о пол на половине соперника. Команда, сумевшая добиться падения мяча на чужой половине, получает очко. Подача мяча осуществляется путем подбрасывания его руками и удара ногой.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Смена мест

Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу так, чтобы образовались пары. Расстояние между ними 5-10 метров.

По сигналу два назначенных игрока с противоположных сторон прокатывают мячи, а шеренги должны поменяться местами.



Если мяч задевает одного из игроков, то он выбывает из игры. Осаленный игрок обязан отдать мяч водящему.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше соперников за указанное время.

Два квадрата

На площадке размечаются два квадрата с общей средней стороной. В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по 3-4 человека от каждой.

По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику.

Игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру.

Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечит возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат.

Игрок, первым завладевший мячом, попавшим в новый квадрат, получает очко. В квадрате, куда перебегают игроки, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположное место.

Побеждает команда, набравшая за установленное время больше очков.

Через квадрат

На площадке размечаются три квадрата (5 x 5 м), примыкающих друг к другу. В средний квадрат входят двое водящих, а в крайние – по три игрока. Одной из троек дается мяч, который игроки передают друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч, забегая для этой цели и в крайние квадраты. Игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов. Игрок, у которого отобрали мяч, а также допустивший техническую ошибку (опустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой) получает штрафное очко.

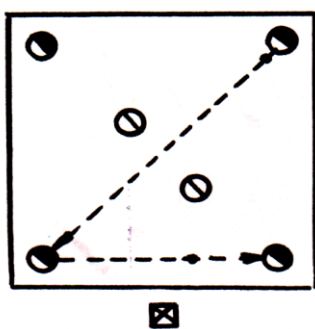
Победителем признается игрок, который точнее владеет мячом и меньше имеет штрафных очков. Побеждает команда, имевшая меньшее количество потерь мяча и выполнившая больше передач за определенное время.

Командный старт

Играющие делятся на две команды по 5-8 человек в каждой. По сигналу игроки первой команды, имеющие каждый по мячу, сильным ударом выбивают их в поле. Игроки второй команды устремляются за мячами и стараются поскорее вернуть их за лицевую линию. Затем команды меняются ролями.

Удар по мячу можно выполнять как с места, так и с разбега. Если при ударе мяч пересек боковую линию, команда наказывается десятью секундами штрафного времени. При этом мяч возвращать за центральную линию можно только ведением.

Квадрат



Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина сторон зависит от имеющихся условий: 12-16 метров. Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают мяч друг другу в любом направлении, а водящие стараются перехватить его.

Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается.

Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Броски по кругу

Игроки двух команд стоят по кругу и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы. По два игрока от каждой команды, который находятся в середине круга, пытаются перехватить мяч.

Игра начинается только по сигналу. При перехвате мяча водящий должен положить его рядом с собой, а игрок, передавший мяч, взять его и выполнить передачу.

Перехвати мяч

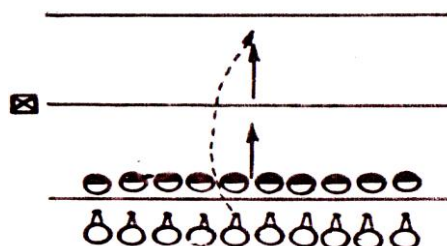
По сигналу одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды – следуя правилам футбола, как можно дольше удержать мяч, не давая сопернику перехватить его. Если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает ее

хронометр и включает хронометр другой команды. В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба хронометра выключаются. В конце игры, используя показания хронометра, определяется, какая из команд более продолжительное время владела мячом.

По движущейся цели

Игроки выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки.

По сигналу все игроки одной команды начинают бежать к другой стороне поля.



Когда они достигают его середины, игроки другой команды бросают в них мяч из-за головы, стараясь попасть в кого-нибудь мячом раньше, чем тот перебежит за пограничную линию.

Затем команды меняются ролями, и игроки бегут в обратную сторону.

Игрок, попавший в цель, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Футбол руками и головой

Игра напоминает ручной мяч или баскетбол, но без ограничения передвижения с мячом в руках.

Команды начинают игру по жребию. Игроки передают мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника. Однако пробить по ним можно лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому – точно накинуть ему мяч на голову для атаки.

Игра проходит в два тайма по 15 минут каждый. Попал ли мяч в ворота или пролетел мимо – игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч. Мяч не засчитывается, если игрок совершил удар рукой или ногой.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

Всадники

Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера – «лошади» и вторые – «всадники».

Всадники садятся верхом и игра в футбол ведется с партнером на плечах.

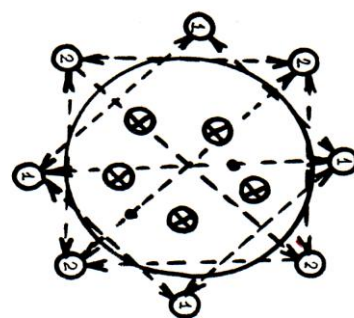
Соблюдая правила футбола и применяя изученные приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников. Через 2-3 минуты или после забитого мяча игроки меняются ролями.

Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников. Игра ведется без вратарей. Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на три метра. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

Блуждающий мяч

Четное количество игроков становятся в круг. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на две команды и получают по мячу.

По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его.



Мяч следует перебрасывать только в одном направлении.

Побеждает команда, у которой меньшее количество раз перехватили мяч.

С углового удара

В игре участвуют две команды по 4-8 игроков, в воротах – нейтральный вратарь.

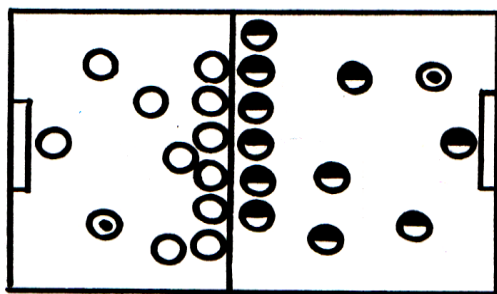
По сигналу игроки, выделенные для подачи угловых, поочередно выполняют их. Все остальные стараются забить мяч в ворота, не дав ему опуститься на землю. Можно сделать пас партнеру, находящемуся в более удобном положении. Гол засчитывается, если мяч забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю. После выполнения 5 угловых ударов на подачу назначаются следующие игроки.

Побеждает команда, забившая большее количество голов.

Футбольные салки

На каждой стороне футбольного поля в 11 метрах от ворот против каждой штанги чертят круг диаметром 2 метра. В каждый

круг кладут по мячу.



Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых не дать себя осалить защитниками (водящими), которые пытаются догнать их и коснуться рукой.

Нападающие стремятся прорваться в круг, где пятнать нельзя, и ударить по воротам. Если гол забит, то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит на место мяч, убегает за среднюю линию и оттуда вновь делает попытку прорваться в круг.

Осаленный в ходе игры нападающий штрафуются. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, оттуда и начинать новую атаку.

Игра продолжается 5-10 минут. За забитый гол команда получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается только одно очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает по три очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ногой и головой через сетку

Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке.

По свистку учителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не больше, чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает ее или подачу. Счет игры ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

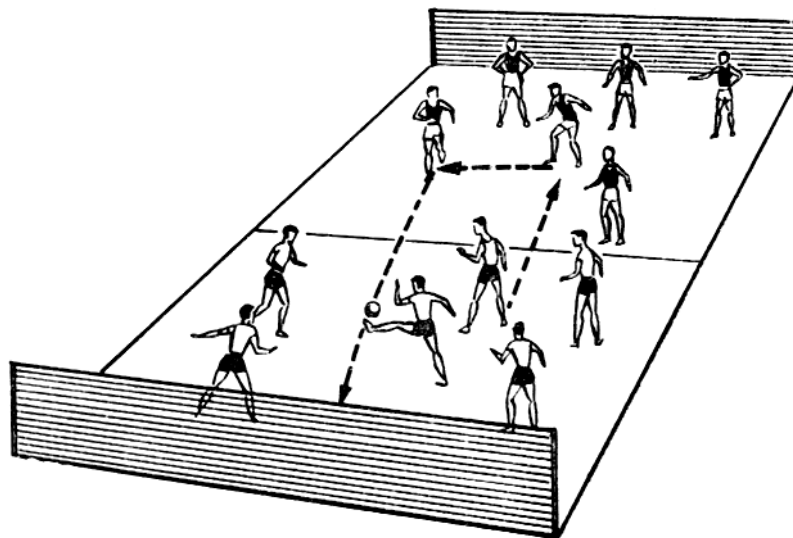
Играют 3 партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами.

Правило:

Ошибками считаются касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар о стену (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

Пробей стенку

Две команды по 5-10 человек в каждой располагаются на своих площадках. Капитаны команд у средней линии разыгрывают между собой мяч.



Игроки команды, овладевшей мячом, передают его другу, стараясь пробить «стенку» соперника. Другая команда может передвигаться всюду, нападать, отнимать мяч и выстраивать «стенку» для защиты ворот, сочетать защиту с перехватом и атакой «стенки» соперника. Удар по воротам засчитывается, если мяч прошел через «стенку». Во всех остальных случаях при выходе мяча из игры он передается сопернику для новой атаки.

Если игрок перешел среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил от «стенки», никого не задев, на сторону бьющих, то мяч передается другой команде. Грубая игра наказывается штрафным ударом. При этом соперник выстраивает «стенку».

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

11 – метровый

Играют две команды по 4-8 человек. Мяч находится на 11-метровой отметке.

По сигналу преподавателя один из игроков нападающей команды выполняет удар по воротам, стараясь пробить «стенку».

Если мяч в ворота не попал, обе команды стараются овладеть им. Защищающимся игрокам разрешается в площади ворот играть руками. Если мяч отбит за ее пределы, это право они теряют. Игроки нападающей команды стремятся завершить атаку и забить мяч в ворота, а защитники – завести мяч в площадь ворот и взять его в руки.

Каждый игрок с 11-метровой отметки выполняет только один удар. Если мяч пересекает боковую линию, введение его в игру производится с футбольными правилами. Если мяч выходит за линию ворот от игрока защищающейся команды, подается угловой удар, а если от игрока нападающей команды, то розыгрыш мяча прекращается и 11-метровый удар через «стенку» выполняется следующим игроком.

Игра проводится до заранее обусловленного времени или количества забитых голов.

Мяч капитану

Команды по 6-8 человек выбирают капитанов, которые становятся в 9-ти метровые зоны команд соперников.

Игра начинается с центра поля и ведется по правилам футбола. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передаче своему игроку. Капитану не разрешается выходить за пределы 9-ти метровой зоны, а полевым игрокам – входить в зону.

Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Подвижные ворота

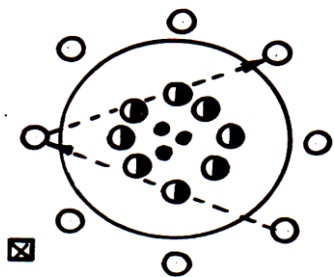
Играют две команды по 6-10 человек. Команды выделяют по 2 водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота».

Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота». Если водящие видят, что мяч летит выше ворот, они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается.

Крепость из мячей

Команды располагаются по кругу. В центре кругов из мячей сооружается небольшая пирамида.

Игроки, стоящие по наружному кругу, должны ее разрушить ударами ног или головой, а игроки внутреннего круга отбивают мяч.



Игроку в круге разрешается играть руками и ногами как вратарю. После разрушения пирамиды команды меняются местами.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз разрушить пирамиду, либо сделать это быстрее.

Удар только головой

В игре принимают участие 6-8 игроков от каждой команды, которые располагаются произвольно по всей штрафной площадке.

По сигналу вратари выбивают мяч в поле. Полевые игроки обеих команд, выполняя передачи мяча друг другу любой частью тела, пытаются приблизиться к воротам и забить мяч головой. При перехвате мяча атака начинается из-за штрафной площади. Удар по воротам разрешается наносить с любой точки площадки.

Побеждает команда, забившая большее количество мячей головой.

Народный мяч

На каждой половине площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку от каждой команды находятся на задних пограничных линиях команды-соперницы.

Суть игры – мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды соперников. После попадания или ловли мяч переходит к другой команде и игра продолжается.

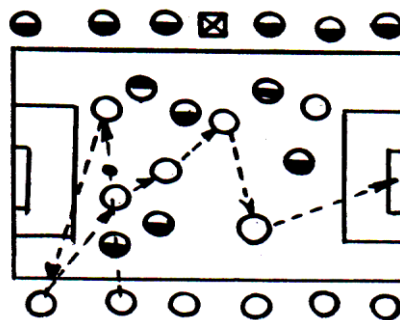
Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию соперников. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника.

Победительницей считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков команды соперников.

Играют все

Команды делятся на два отделения. Первые располагаются по площадке, вторые – равномерно за ее боковыми линиями, одна команда – справа, другая – слева.

Игра в футбол проводится по упрощенным правилам. Игроки первого отделения могут взаимодействовать с игроками второго: передавать им мяч и получать его обратно. Игрокам, находящимся за боковыми линиями, не разрешается выходить на площадку.



Игра ведется без вратаря. Защитникам можно приближаться к воротам до 5-ти метровой зоны.

7.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ РУЧНЫМ МЯЧОМ



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 размера и веса, но сюжеты многих игр, требующих соответствующей физической подготовки, ориентировки и умелого обращения с мячом, могут остаться без изменений.

Учитель может видоизменять некоторые игры, включать в них элементы, специфичные для ручного мяча, на-

пример, ловлю и передачу мяча одной рукой, броски мяча по горизонтальной цели, выполнение приемов блокировки, приемы игры вратаря и др.

Любой тренер-преподаватель, который творчески подходит к планированию учебного процесса, всегда включает в подготовку юных гандболистов подводящие и подвижные игры. Играя в планомерно подобранные тренером-преподавателем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и результативно действовать в командных состязаниях

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

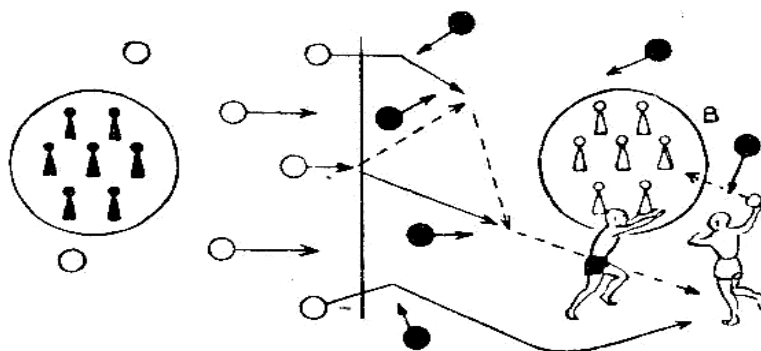
Слушай сигнал

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 продолжить бег, два свистка – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед, три свистка – продвижение спиной вперед и т.д.

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

Сбей кегли

На полу чертятся два круга диаметром 5-6 м и находящиеся один от другого на расстоянии до 10 м. Всем участникам запрещается входить в эти круги. В каждом круге расставляются кегли.



На каждой половине площадки находится команда, задача которой проникнуть на половину противника и постараться мячом сбить там кегли.

Правила:

- Игрокам не разрешается делать с мячом более трех шагов.
- Заранее установить количество кеглей, которые необходимо сбить.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выбили все кегли соперников.

Защита укрепления

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед носками стоящих чертят круг, в центр которого ставят укрепление – три гимнастические палки, связанных наверху.

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

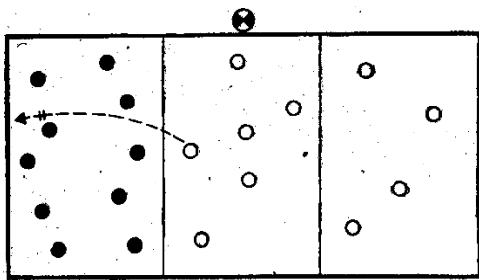
По сигналу учителя играющие могут перебрасывать мяч между собой и метать в укрепление, чтобы повалить его на пол. Вратарь закрывает треножник своим телом, отбивает мяч ногами и руками. Игрок, которому удастся сбить укрепление, идет на место защитника, а бывший защитник встает на его место. Играют установленное 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 5-6 кеглей. Вратарь охраняет кегли, а все играющие, не заходя за черту круга, стараются сбить их мячом. Защитнику дается право ставить сбитую кеглю на место, если это не последняя. Когда все кегли будут сбиты, водящего сменяют.

Нападай и защищайся

Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны.



Одна команда занимает правую крайнюю зону, другая – левую. Средняя зона остается свободной. В нее входят и разыгрывают между собой мяч два капитана.

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 (2-3 человека) создают противнику помехи для точного броска, находясь в передней части своей зоны. Остальные (3-5 человек) прижимаются в момент атаки ближе к стенам, занимают среднюю позицию, чтобы перехватить мяч.

При попадании в стену ниже отметки нападающие зарабатывают 1 очко, а мяч остается у пострадавшей команды, которая начинает развивать атаку, занимая среднюю зону. Потерявшие мяч отходят в свою зону на оборонительные позиции.

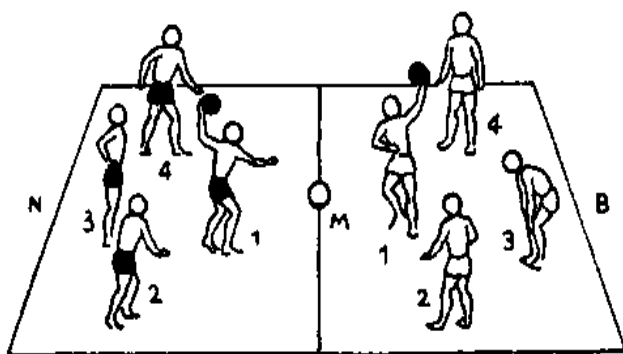
То же происходит и в том случае, если противник перехватил или отбил мяч. Мяч, отскочивший от защищающегося на сторону противника, остается у него, и атака продолжается.

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.

Мяч – мишень

Две команды стоят на половинах баскетбольной (волейбольной) площадки, на середине которой лежит мяч. Первые номера каждой команды с мячом встают на соответствующую дистанцию (3-5)м.



По сигналу игроки бросают свои мячи в мяч, находящийся в центре площадки. Их задача – ударами своих мячей перегнать центральный мяч за лицевую линию противника.

Правила:

- Если мяч проходит мимо цели или уходит на половину противника, один из членов этой команды должен пойти за мячом и передать его своему партнеру, чтобы возобновить игру.
- Если мяч выходит за пределы площадки (за боковые линии), то мяч устанавливается по середине площадки, напротив того места, где он вышел из игры, и игра возобновляется.

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, 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, т.е. попасть в девятку или шестерку.

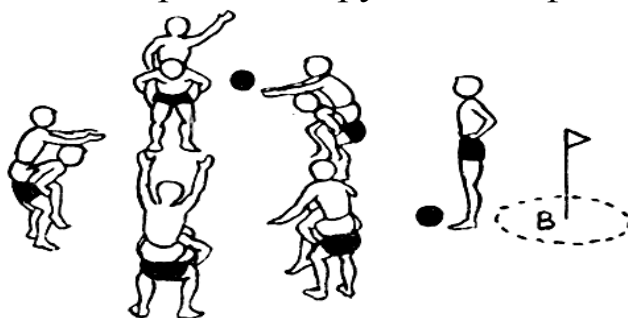
Игра заканчивается, когда каждый сделает по одному броску и начинавший игру получит мяч в руки. Подсчитывается сумма очков, набранная каждой командой.

Вариант. 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 на линию броска. Наибольшая сумма набранных очков определяет победителя.

Мяч охотнику

Участники разбиваются на пары (лошадь и всадник).

Нейтральный игрок с мячом стоит на защите перед кругом диаметром 6-8 м. В центре этого круга стоит флажок (кегля).



На старте всадники сидят на спинах своих лошадей, построившись в круг, на расстоянии 15-20 м от круга В. Они перебрасывают мяч друг другу до тех пор, пока он не упадет на пол. В этот момент всадники как можно быстрее соскакивают со своих лошадей, чтобы укрыться в кругу В. Лошади в это время забирают мяч и, передавая его друг другу, стараются попасть в всадника прежде, чем тот успеет укрыться в охраняемом им круге. Нейтральный игрок помогает им.

Правила:

- Если команда лошадей не сумеет попасть ни в одного всадника, то игра возобновляется, и каждый игрок выполняет свою старую роль.
- Если же один или несколько всадников будут поражены мячом, то при возобновлении игры участники меняются ролями.

Только своему

К противоположным стенам зала (вертикально) вплотную ставятся по три мата, перед которыми прочерчивается 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 имеющего 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 6-8 человек.

Если мяч перехвачен, игра продолжается, но перехвативший может взаимодействовать тоже только с игроком 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 5-ти или 6-ти метровый бросок. Защищать ворота выделяется один из игроков.

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.

Правила:

- 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.

Салки с мячом

Двое водящих, действуя на небольшой площадке против группы в 5-8 игроков и передавая мяч друг другу в движении, стремятся осалить любого из игроков. Мяч в руках водящие могут держать не более 3 сек., затем необходимо передать его партнеру. Нести мяч в руках можно не более 3-х шагов.

Осаленный мячом игрок на время выбывает из игры: он обегает (в среднем темпе, в быстром, с ускорением) три круга

вокруг игровой площадки и вновь включается в игру. На бег по штрафным кругам можно установить контрольное время.

Водящие обязаны осалить 5-8 игроков (по числу принимающих участие в игре). Повторные осаливания засчитываются. После этого водящими становятся следующие двое игроков, и так пока все игроки не побывают в роли водящих.

Побеждает пара, затратившая меньше времени на осаливание установленного числа игроков.

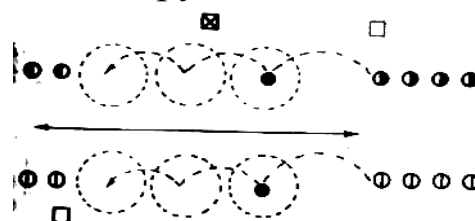
Варианты:

- Водящие получают право вести мяч.
- За повторное осаливание игрока (после штрафных кругов) водящие получают только 0,5 очка.
- Осаливание можно проводить броском мяча.
- Вместо штрафных кругов осаленный выполняет другие действия (20 передач в стенку; жонглирование двумя мячами; ускорения вдоль площадки; силовые упражнения).

Из обруча в обруч

Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2-3 м от первого игрока на полу вплотную лежат 3 обруча.

Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий.



Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

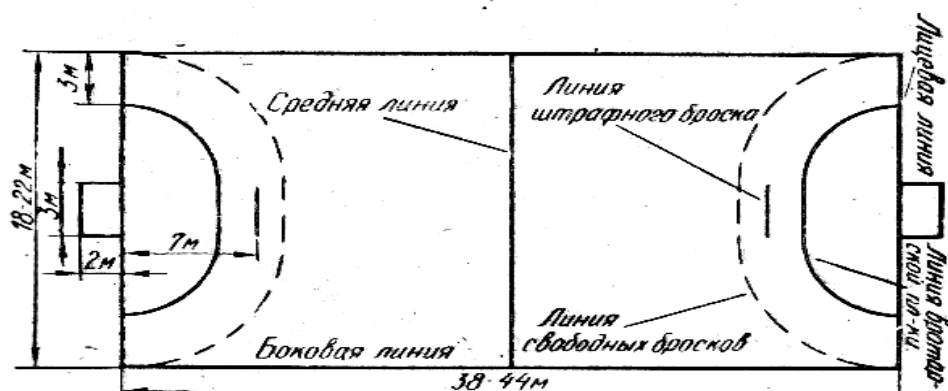
Правило:

- Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз.

Ручной мяч

Игра проводится как в зале, так и на открытых площадках. Принятые размеры поля в ручном мяче в условиях школы

можно уменьшить, сохранив общепринятую разметку. Ворота в зале (2 x 3 м) можно заменить специально сделанным щитом, на котором нанесены цветные квадраты, обозначающие наиболее уязвимые места.



В игре участвуют две команды, состоящие из 6 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 команды должны иметь форму разного цвета с номерами.

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, не нарушая 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 старшеклассников 60 мин. (юноши) и 40 мин. (девушки) с перерывом между таймами 10 мин. В детских соревнованиях играют 3 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, за исключением случаев, когда кто-либо из игроков получил травму. За грубость игрок может быть удален с поля.

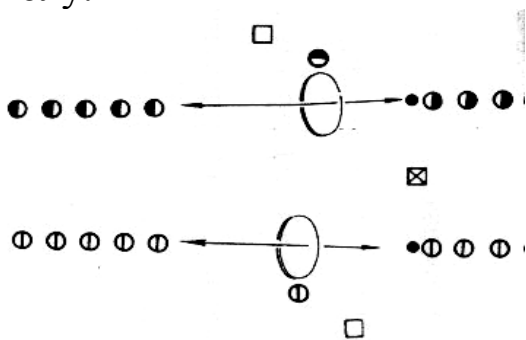
В ходе игры за нарушение правил ведения мяча (бег с мячом в руках), неверную блокировку, потерю мяча, вышедшего за пределы поля, мяч отдается команде противника для вбрасывания из-за боковой линии.

В каждом тайме учитель может взять минутный перерыв. Если в это время кто-либо из игроков отбивал двух- или

пятиминутный штраф, назначенный за умышленную грубость, то тайм-аут на времени оштрафованных не отражается

Мяч в обруч

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Ведущий команды стоит в 4-4,5 м от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу.



Первый игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны.

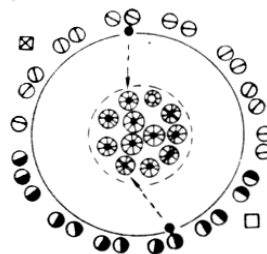
Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Игрок, попавший мячом в обруч, получает очко.
- При одинаковом количестве очков победа присуждается команде, сумевшей раньше выполнить передачу.

Выбей мяч из котла

Игроки команд строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. В центре (4-5 м от играющих) – «котел», в котором 10-15 мячей.



По сигналу учителя кто-либо из играющих бросает мяч, стараясь выбить один или несколько мячей из котла. Выбитые мячи раздаются играющим. Следующие игроки выполняют то же задание.

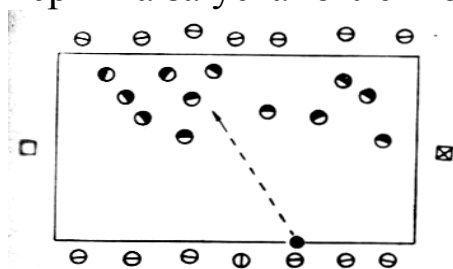
Выигрывает команда, которая из котла выбьет большее число мячей за указанное время.

Правило:

- Игроки бросают мяч только один раз. В случае промаха игрок должен положить свой мяч назад в котел (если у команды больше одного мяча).

Без промаха

Команды соревнуются между собой, кто быстрее поразит соперника за установленное время.



Игроки за линией поля получают мяч и после ряда быстрых передач друг другу стараются выбить им передвигающихся по площадке соперников.

Правила:

- Засчитывается только прямое опадание мячом.
- Убегающие не должны касаться мяча.

Варианты:

- Мяч бросают одной или двумя руками сверху или снизу.
- Игроки за линией поля занимают положение стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

Прорвись в зону

Играют две команды по 6-8 игроков - защитники и нападающие. Защитники строятся вдоль (снаружи) линии площади вратаря, где лежат несколько мячей. Нападающие находятся на игровой площадке, их задача - прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Защитники препятствуют этому. Нападающие используют смену мест, быстрые перемещения, заслоны, обманные движения. Игрок, ворвавшийся в площадь ворот, может выбросить оттуда только один мяч. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями.

Побеждает команда, завладевшая большим количеством мячей.

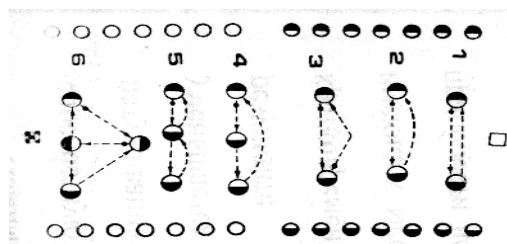
Варианты:

- Единоборства разрешаются по правилам регби.
- Защитников больше, чем нападающих.
- Мячи лежат в воротах, а нападающий в площади вратаря может сделать только три шага.
- За повторно выброшенный мяч одним и тем же игроком начисляется дополнительное очко.

Передача и ловля мяча на месте

Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды располагаются друг напротив друга в двойках, тройках, четверках на расстоянии 3-8 м.

По сигналу учителя они начинают соревноваться в том, кто быстрее выполнит передачу мяча определенным способом.



Побеждает команда, имеющая меньше потерь мяча и раньше выполнившая задание.

Правила:

- Передавать мяч следует только указанным способом.
- Нельзя нарушать установленные границы расстояния.

Мяч за стенкой

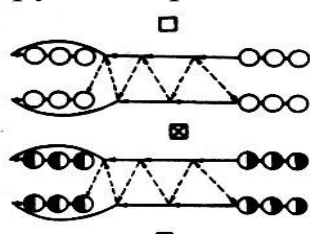
Две команды становятся лицом друг к другу перед средней линией поля. В 2-х м сзади каждой команды с равными интервалами лежат три набивных мяча. Взявшись за руки (обнявшись за талию) и упершись плечами (грудью) в игроков противоположной команды, обе команды (по сигналу) 'стремятся оттеснить соперников к их мячам. Единоборство останавливается, как только кто-то из игроков коснется мяча. Этот мяч убирают с площадки. Проигрывает команда, потерявшая все три мяча.

Варианты:

- В исходном положении игроки стоят спиной друг к другу.
- Увеличивают или уменьшают количество набивных мячей.
- Увеличивают расстояние между игроками и мячами.

Передача мяча в отрыв

Первый игрок по сигналу учителя начинает бег в отрыв, другой передает ему мяч с учетом его передвижения вперед.



Получив мяч, первый игрок передает его в противоположную колонну (по диагонали), а сам встает в конец колонны. Это задание выполняют все игроки команды.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Правила:

- Нельзя выполнять передачу без зрительного контроля.
- С мячом в руках следует делать не более 3 шагов.

Петушинная атака

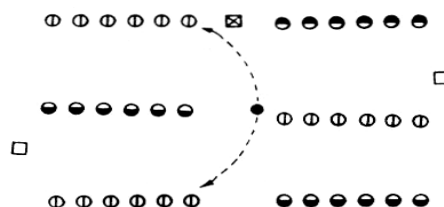
Две команды располагаются в площади вратаря. Поочередно одна команда атакует, другая защищается. По сигналу игроки обеих команд начинают прыжки на одной ноге. Задача атакующих – вытолкнуть защищающихся из площади вратаря. Толкать соперника можно только плечом (но не руками). Если любой игрок коснется пола второй ногой, он выбывает из игры. Побеждает команда, затратившая на игровое задание меньше времени.

Варианты:

- Обе команды выступают в роли атакующих. Побеждает команда, чей игрок останется в зоне последним.
- Соперники распределяются по парам; помогать соперникам можно только вытеснив своего личного соперника.
- Разрешается выталкивать соперников руками, но без захватов.

Двое против одного

Каждая команда делится на 2 части: две трети игроков выполняют роль нападающих, одна треть – защитников.



Нападающие одной команды располагаются в шеренгах напротив друг друга на расстоянии 8-10 м. Между ними находятся защитники из другой команды.

В начале игры участники передают мяч различными способами, а защитники пассивны. По сигналу преподавателя защитники включаются в игру и стремятся препятствовать передаче и ловле мяча.

Побеждает команда, у которой меньше перехватили мячей.

Правило:

- Если игрок-защитник коснется мяча любой частью тела, то он получает очко.

Бросай дальше

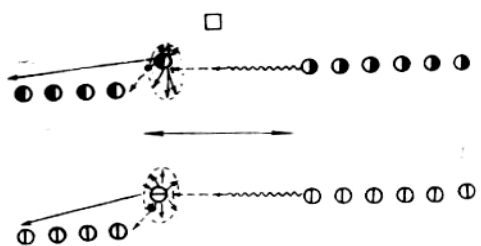
Две команды по 4-5 игроков стоят в центре игрового поля лицом друг к другу в колоннах по одному. Направляющие держат набивные мячи по 1-1,5 кг. По сигналу они совершают броски с места в сторону ворот команды соперников. Траектории полета мячей не пересекаются. После броска игроки уходят в коней своей колонны. Игроки, стоящие за бросающими, подбирают мяч команды соперников и с места его приземления выполняют бросок в обратном направлении.

Задача команд - оттеснить соперников обоими мячами к площади вратаря (к лицевой линии; к условному предмету, линии). Соревнование можно проводить и на время.

Варианты:

- Игра состоит из серий бросков (из-за головы, двумя руками; поочередно правой и левой рукой от плеча; двумя руками через голову назад и пр).
- Броски проводят с 1-2-3 шагов разбега.

Ведение мяча с неожиданной остановкой



Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь, разделившись пополам, выстраиваются в две встречные колонны.

По первому сигналу первые игроки колонны ведут мяч, а по второму – выполняют остановку с вышагиванием, после чего заканчивают ведение и осуществляют передачу мяча игроку встречной колонны, а сами становятся в ее конец.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Перехвати мяч

Учащиеся распределяются на группы по 4-5 игроков. В каждой группе - один водящий. Он стремится перехватить набивной мяч, который остальные игроки передают друг другу. Как только водящему удастся овладеть мячом или коснуться его рукой, место водящего занимает игрок, сделавший последнюю передачу.

Побеждает игрок, меньше времени выступавший в роли водящего.

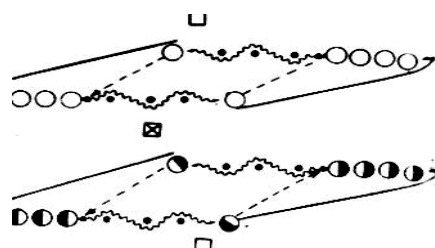
Варианты:

- Ограничивают время владения мячом каждым игроком.
- Игра ведется двумя набивными мячами.

Ведение мяча с обводкой

Игроки каждой команды, разделившись поровну, выстраиваются в две встречные колонны. Между колоннами расставляются кегли для обводки.

По сигналу преподавателя игроки ведут мяч с обводкой кеглей и передают мяч направляющему игроку противоположной колонны и сами занимают место в ее конце.



Побеждает команда, сумевшая раньше и с меньшим количеством ошибок закончить задание.

Водящий в круге

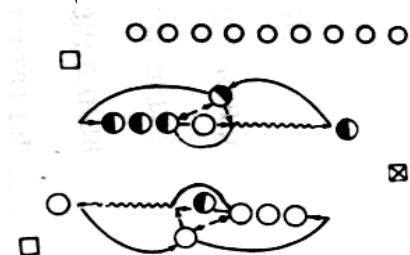
Учащиеся распределяются на группы по 5-6 игроков и становятся по внешней стороне круга диаметром 5 м. В круге - водящий. По сигналу все бегут по кругу, передавая друг другу набивной мяч. Водящий стремится перехватить мяч. Побеждает игрок, позволивший партнерам сделать наименьшее количество передач. Изменение темпа бега и его направления проводят по сигналу тренера.

Варианты:

- Ограничивают способ передачи мяча.
- Ограничивают время владения мячом.
- Передачу и ловлю мяча выполняют только в прыжке.

Ведение мяча при сопротивлении защиты

Игроки каждой команды делятся на нападающих и защитников.



Задача игрока с мячом (нападающего) – обвести защитника. Выполнение данного приема заканчивается либо передачей мяча партнеру, либо броском мяча по воротам.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз провести мяч без потерь.

Приземли мяч

Две команды ведут игру на уменьшенной площадке (например, волейбольной) по правилам гандбола, но набивным мячом 1 кг. На лицевых линиях площадки обозначают места для приземления мяча. Задача каждой команды - приземлить мяч в зоне соперников. Команды атакуют по очереди в течение определенного времени.

Побеждает команда, добившаяся большего числа приземлений мяча.

Варианты:

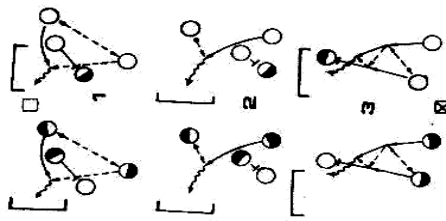
- Вводят персональную опеку нападающих.
- Игру ведут по правилам регби.

Внутренний заслон

Каждая команда делится на нападающих и защитников (см. рис.).

Передавая друг другу мяч, пара нападающих продвигается к воротам. Получив мяч на линии штрафной площадки, нападающий готовится к броску в ворота, но защитник ему мешает. На помощь нападающему приходит партнер и встает между игроками лицом к защитнику.

Используя этот заслон, нападающий может провести бросок в ворота или обойти защитника для занятия более удобной позиции для атаки ворот.



На рисунке показаны стандартные условия, как можно обойти защитника при помощи заслона.

Побеждает команда, сумевшая осуществить большее количество бросков за определенное время и получившая меньше штрафных очков.

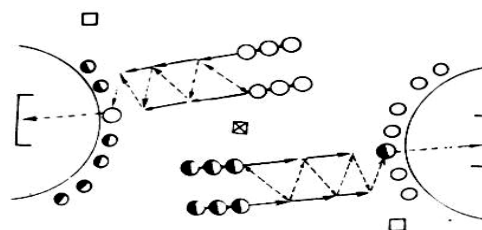
Правила:

- Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.
- Разрешается использовать только внутренний заслон.
- Нельзя допускать грубых действий по отношению к

сопернику. За каждое нарушение – штрафное очко.

Наружный заслон

Команда нападающих строится в две колонны, а команда защитников располагается в форме полумесяца на линии штрафной площади.



Два первых игрока из колонн одновременно выходят к заслону. Один из них получает мяч. Передавая его друг другу, игроки стремятся неожиданно для защитника пробить по воротам. Защитники должны быть бдительными и суметь заблокировать нападающего при выполнении им броска.

Побеждает команда, выполнившая больше успешных бросков по воротам и получившая меньше штрафных очков.

Правила:

- Разрешается использовать только наружный заслон.
- Нельзя допускать грубых действий по отношению к сопернику. За каждое нарушение – штрафное очко.

Биатлон с тремя мячами

Две команды по 5 игроков в каждой выстраиваются вдоль противоположных боковых линий перед средней линией поля, лицом к разным воротам. Перед каждой командой три мяча: набивной, гандбольный, теннисный.

По сигналу по одному игроку от команды начинают бег по периметру площадки (против часовой стрелки, с забеганием в площадь вратаря). Игрок, первым на финише пересекший среднюю линию после круга бега (по принципу велосипедной гонки преследования), приносит своей команде 1 очко. Второй круг игроки поворачиваются кругом и из-за средней линии броском мяча стремятся поразить заранее установленную цель. За каждое попадание команда получает 1 очко. Следующий круг игроки бегут с теннисным мячом и, преодолев круг, бросают мяч из-за средней линии в противоположные ворота.

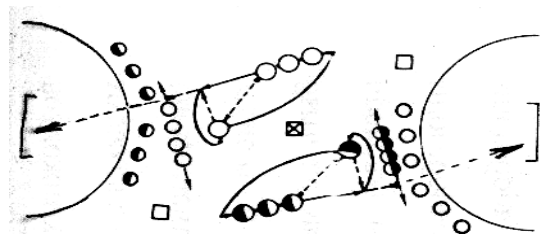
Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Число кругов биатлона тренер определяет в зависимости от подготовленности занимающихся.

Варианты:

- Игру ведут только гандбольным мячом.
- Броски в цель выполняют через все поле, из площади вратаря.
- На дистанции вводят препятствия (барьеры – прыжки, пролезания; скамейки – прыжки, кувырки; и др.).

Заслон с сопровождением

Одна команда, равномерно расположившись вдоль штрафной площадки, защищает ворота. Нападающие другой команды (4-5 человек) образуют заслон, а остальные игроки выстраиваются во встречной колонне.



Задача нападающих – по очереди пробить по воротам, пройдя защиту при помощи заслона. Если защитник пытается уйти от заслоняющего, то ему необходимо помешать сопровождением.

Для этого заслоняющий движется рядом со своим партнером, сопровождая его и препятствуя действиям защитника.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз пройти защиту и получившая меньше штрафных очков.

Правила:

- Использовать только заслон с сопровождением.
- Нельзя допускать грубых действий по отношению к сопернику (за каждое нарушение – штрафное очко).

Обыграй – убеги

Две команды строятся одна против другой в колоннах по одному по лицевой линии с разных сторон от ворот. Одна команда - нападающие, другая - защитники. Первая пара соперников выбегает в поле перед площадью вратаря. Нападающий становится лицом к центру, защитник перед ним. Нападающий делает несколько перемещений (ложных движений) вправо и влево с остановками и рывками, стремясь оторваться от защитника, обыграть его. В заключение нападающий делает резкий рывок к боковой линии. Если

защитник во время этого рывка не осалит нападающего, тот приносит своей команде победное очко. Все пары повторяют подобные действия потоком. Затем команды меняются ролями. В игре могут одновременно участвовать 4-6 команд.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты:

- Увеличивают расстояние между нападающим и защитником.
- Нападающий действует с мячом.
- Нападающий действует последовательно против двух-трех и более защитников.

Пять против троих

Пятеро нападающих с мячом перемещаются на ограниченной площадке (круг, квадрат), передавая мяч друг другу без ведения. Трое защитников стремятся перехватить мяч. На это им дается 30 сек., после чего один защитник меняется ролями с нападающим. Игра продолжается, пока все учащиеся не побывают в роли нападающего и защитника.

Побеждает пятерка, сделавшая большее число передач за один тайм.

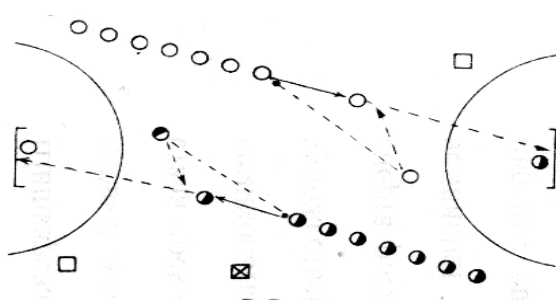
Варианты:

- Ограничивают время владения мячом нападающим.
- Уменьшают игровую площадку.
- Изменяют соотношение нападающих и защитников.
- Вводят ограничение в способы передач мяча.

Броски в ворота

Игроки располагаются в колоннах лицом к воротам. Перед каждой колонной – один или два игрока.

Направляющие колонн передают мяч впереди стоящему игроку, а сами передвигаются вперед шагом, получают обратную передачу под шаг левой ноги, а под шаг правой – производят бросок по воротам.



Побеждает команда, сумевшая большее количество раз поразить ворота (или цель на стене) и имеющая меньше штрафных очков.

Правила:

- Игру начинать только по сигналу преподавателя.
- За все ошибки назначается штрафное очко.

Вариант. Игроки выполняют бросок по воротам после двух, трех шагов, после перемещения бегом.

Гандбольное регби

Играют две команды по 5-7 человек. Одна команда с мячом атакует. Мяч можно держать в руках не более 3 сек., нести не более 3 шагов (после этого должна последовать передача партнеру). Вести мяч запрещается. Задача нападающих - занести или забросить мяч в ворота соперников (вход в площадь вратаря разрешен). Игроки защищающейся команды не могут касаться игроков нападения руками. Их цель – преградить путь нападающим к воротам (встать у них на пути) и попытаться перехватить мяч. За нарушение правил игры назначается свободный бросок с места нарушения.

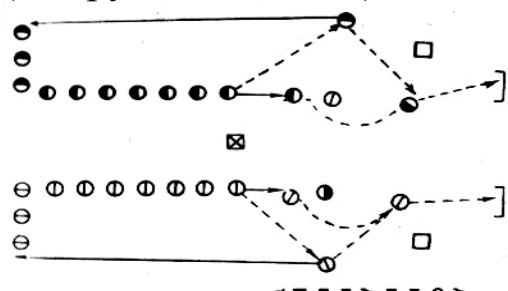
Побеждает команда, поразившая ворота соперников большее число раз.

Варианты:

- Мяч можно передавать только назад, как в регби.
- Защитники применяют персональную опеку.
- Разрешается ведение мяча.
- За вбегание с мячом в ворота соперников начисляют два очка.

Быстрый рывок

Игроки команд выстраиваются в две колонны, как показано на рисунке. Перед каждой колонной – игрок, а за ним – защитник (из другой команды).



Направляющие передают мяч игрокам, стоящим перед колоннами, и делают быстрый рывок в сторону ворот, получают обратный пас и бросают мяч по воротам.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание и имеющая больше точных и правильных по технике выполнения бросков по воротам.

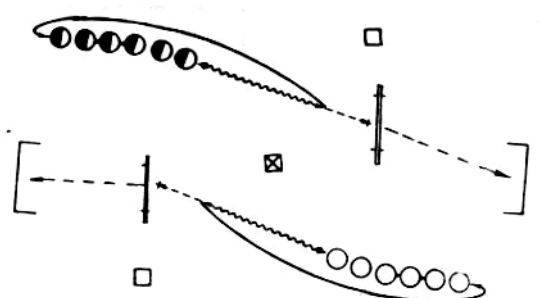
Правила:

- Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.
- Передавать мяч только заранее установленным способом.

Бросок в прыжке

Игроки располагаются в колоннах напротив своих ворот. Перед зоной свободных бросков стоит гимнастическая скамейка. Расстояние от скамейки до игроков – 6-7 м.

Игрок с мячом, перемещаясь по диагонали площадки, насккивает на гимнастическую скамейку ногой, противоположной руке, бросающей мяч.



Затем подпрыгивает вверх и в наивысшей точке взлета выполняет бросок в ворота. Затем ловит мяч, передает его в свою колонну следующему участнику, а сам становится в конец колонны.

Побеждает команда, имеющая большее количество точных бросков и быстрее выполнившая задание.

Правила:

- Перемещаться до скамейки можно только заранее установленным способом.
- Бросок необходимо выполнять точно в ворота.

Кто раньше

Две команды строятся в колонны по одному в площади ворот, лицом в поле. Нейтральный вратарь стоит между ними. Он выбрасывает мяч вперед (и в стороны) каждой очередной 1 паре игроков из разных команд. Оба игрока бегут за мячом. Игрок, овладевший мячом, становится нападающим, другой – защитником. Нападающий ведет мяч до противоположной площади вратаря. Защитник мешает ему и стремится выбить мяч. Если нападающий заведет мяч в площадь вратаря и возьмет мяч в руки, он получает 1 очко.

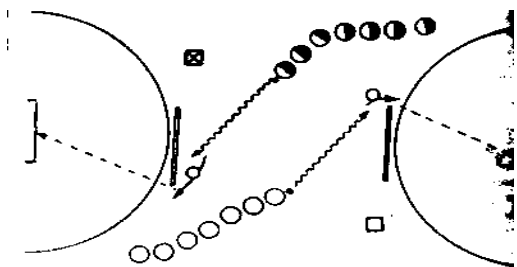
Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты:

- Игроки вначале начинают бег, а мяч вводят в игру им вслед.
- Нападающий обязан провести бросок в противоположные ворота (с вратарем).
- Ограничивают время на бросок в ворота.

Броски с закрытых позиций

Перед воротами или мишенями на линии свободных бросков устанавливаются щиты. Соревнующиеся команды выстраиваются перед щитами на расстоянии 5-6 м.



Игроки каждой команды по очереди ведут мяч, останавливаются перед щитом и выполняют броски по воротам с закрытых позиций справа, слева или сверху от щита.

Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание.

Варианты:

- Первый игрок набрасывает второму мяч, подбирая его у ворот или у мишени при встречном движении.
- То же, но броски по воротам выполняются после 2-3 прыжковых шагов.

Обыграй своего

Две команды - нападающих и защитников - играют по гандбольным правилам на площадке, разделенной на несколько зон (от 6 до 10). В каждой зоне - два игрока, по одному от каждой команды. Выбегать из своей зоны нельзя. Первый игрок, с мячом (атакующая команда) стоит вне игровой площадки. По сигналу он передает мяч партнеру в первой зоне, тот должен передать мяч нападающему во вторую зону и т.д. Защитники в зонах стремятся перехватить мяч. Нападающий последней зоны, получив мяч, ведет его к первой зоне и оттуда вводит мяч в игру, так же как в начале игры. Все его партнеры в это время

передвигаются на одну зону вперед, что позволяет менять пары противоборствующих.

Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли вводящих мяч в игру (прошедших до последней зоны). Если же нападающий теряет мяч в одной из зон, он возвращается к месту старта и начинает игру с другим мячом.

Победители определяются зону в установленное время.

Варианты:

- В каждой зоне играют по два игрока каждой команды. Мяч должен побывать у обоих нападающих.
- Применяются поощрительные очки для защитников, перехвативших два и более мяча.

7.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ



Волейбол как коллективная деятельность существенно отличается от тех видов спорта, где борьба идет за метры, секунды, килограммы.

На первый взгляд может показаться, что роль подвижных игр и игровых упражнений в освоении элементов волейбола незначительна и их использование малоэффективно, так как волейбол очень эмоционален и содействует физическому развитию и воспитанию учащихся сам по себе.

Однако мнение это ошибочно, так как современный волейбол – это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств.

Чтобы этого достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т.е. применять соревновательные

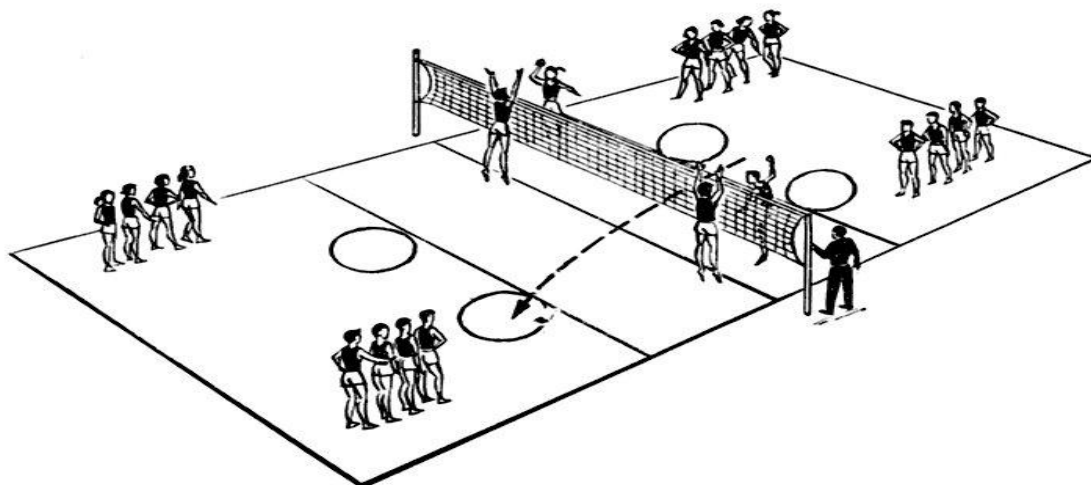
упражнения и подвижные игры, содержащие технические элементы волейбола.

Следует постепенно усложнять соревновательные упражнения и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т.е. к способности действовать рационально и осознанно, соотносясь с меняющейся игровой обстановкой в волейболе.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

По наземной мишени

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



По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся, (мяч приземлился в пределах площадки) – 1 очко.

Перестрелбол

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

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола,

переправляя 3-м ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок.

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

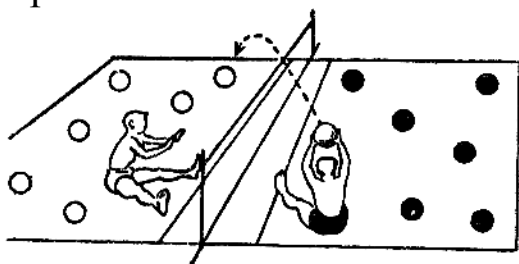
Игра длится 10-15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги так же подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Правила:

- Игра идет по волейбольным правилам.
- Для упрощения игры можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от пола или стены, он опять вступает в игру.

Игра в волейбол набивным мячом

На высоте от 50 см до 1 м натягивается веревка. Играющие садятся и остаются в этом положении в течение всей игры.



Без ограничения количества передач команды перебрасывают набивной мяч на половину соперника. Игра останавливается, когда мяч упадет на пол.

Команда, которая послала мяч, получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Правила:

- Введение мяча в игру всегда производится с задней линии.
- Запрещается вставать с пола.

Волейбол с выбыванием

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

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд 3-ю по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д.

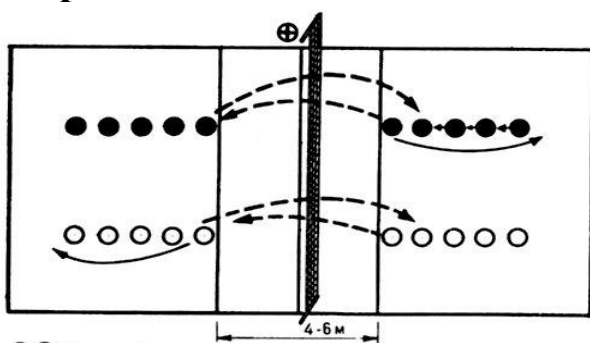
Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, 3-ю ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

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

Правила:

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

Встречная волейбольная пасовка



Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись, в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах площадки.

У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают

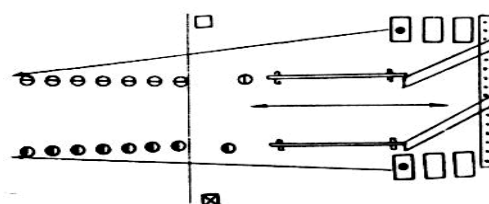
и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд (по договоренности). Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и правильнее.

Преодолей комбинированную полосу препятствий

Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висе на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач.

После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.



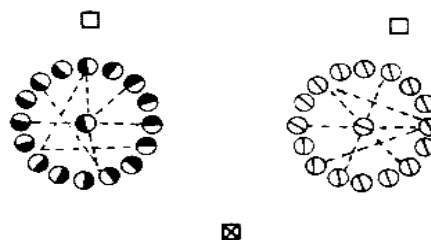
Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

Правила:

- За каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко.
- Пропускать какое-либо препятствие не разрешается.

Мяч в воздухе

Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге.



Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше.

Задача игроков – не дать мячу коснуться пола, как можно дольше продержав его в воздухе.

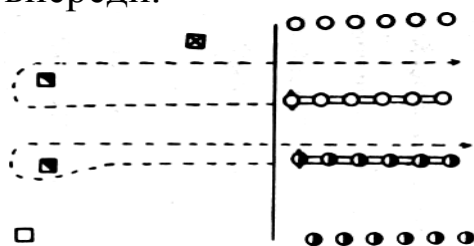
Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

Правила:

- Как только мяч коснулся пола, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.
- Нельзя касаться мяча больше одного раза.
- Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же как и кистью.

Гонка паровозов

Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди.



По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

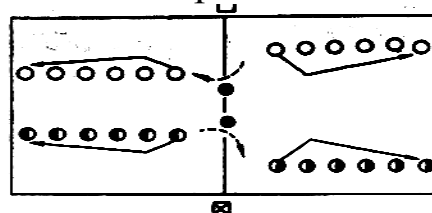
Правила:

- Прыгать можно только установленным способом.
- За каждое нарушение назначается штрафное очко.

Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи.

По сигналу преподавателя игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны.



То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

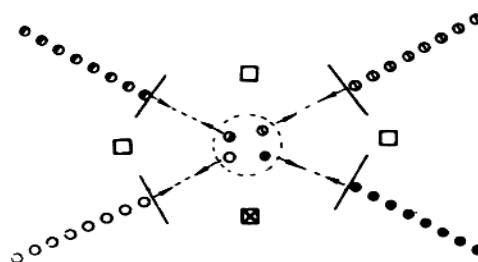
Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Мяч с четырех сторон

Для игры необходимо отметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии. Игроки образуют 4 команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды.

Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.



Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоящий в круге, снова не окажется в нем.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

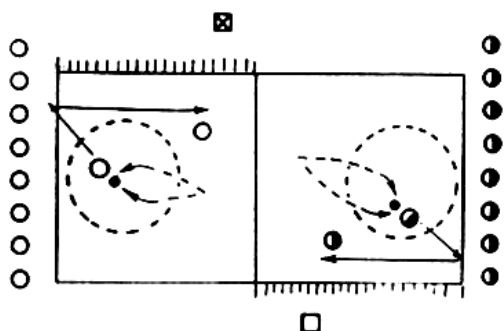
Правила:

- Передавать мяч только установленным способом.
- Нельзя создавать помех сопернику.

Кто сильнее и быстрее

Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м.

Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги.

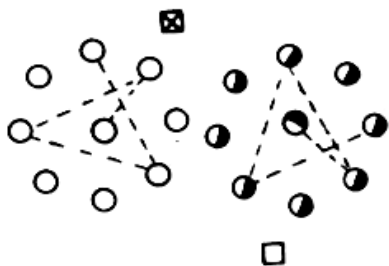


По сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успевают пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Мяч – партнеру

6-10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды – в центре круга.



По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперников.

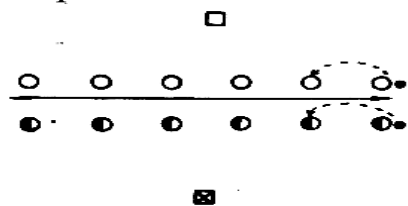
Правила:

- Применяется только верхняя либо нижняя передача.
- Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Челночная передача

Игроки располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1-2 м.

По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д.



Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д.

Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест – команда, быстрее выполнившая задание.

Варианты:

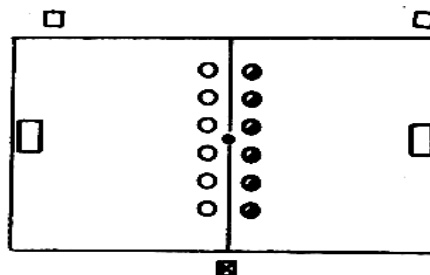
- Передача выполняется с переходом последнего игрока вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах.

- Каждый участник должен сделать над собой одну передачу.

Регби

На лицевой линии волейбольной площадки на расстоянии 0,5 м расположить по одному стулу, а в центре площадки – мяч. Команды выстраиваются на линии нападения.

По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч.



Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

Правила:

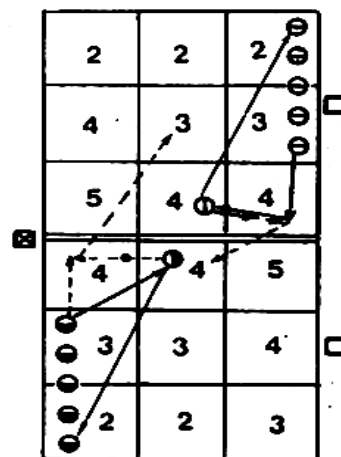
- На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам.
- За лицевые линии переходить нельзя.
- Не следует толкать убегающих в спину.
- При нарушениях мяч передается сопернику.

Удары с прицелом

Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4.

Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате.

Побеждает команда, набравшее большее количество очков за 5 мин.



Баскетбол

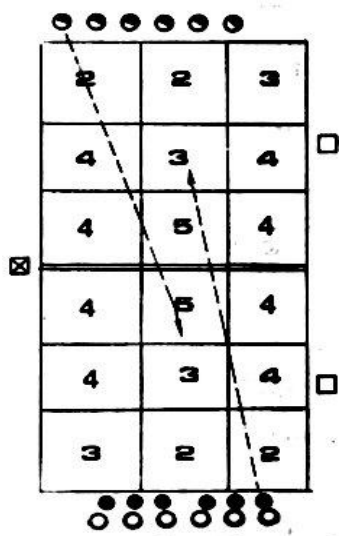
Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнеру осуществляется как в волейболе. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками.

Побеждает команда, забросившая больше мячей.

Правила:

- Передачи можно выполнять стоя на полу или в прыжке.
- Касаться мяча можно только один раз.
- При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками.
- Ведение мяча с ударами об пол не разрешается.

Снайперы



Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков.

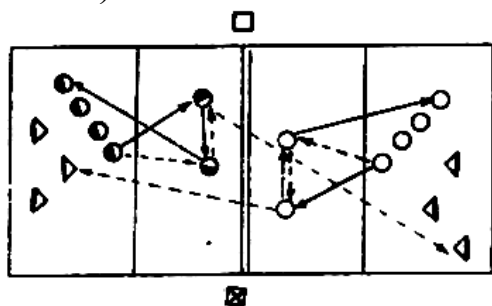
Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель.
- Цифра в квадрате соответствует количеству очков.

Атака крепости

На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или отдельно трех кеглей, булав, мячей).



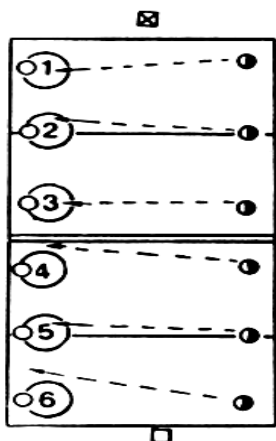
Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

Защитники

Вдоль боковой линии должны быть начерчены круги диаметром 2 м.



Один игрок располагается в круге и играет в защите, другой (из нападающей команды) с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть им в круг соперника. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитниками.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

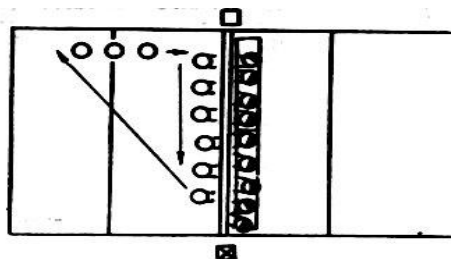
Правила:

- Мяч разрешается отбивать только руками.
- Если мяч попал в круг, то нападающий получает очко.

Коснись, но не ошибись

Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4.

По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремясь коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой.



Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Правила:

- Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко.
- При касании сетки ладонью очко снимается.

Подвижная цель

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те

должны пасовать, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.

Побеждает команда, которая набрала больше очков.

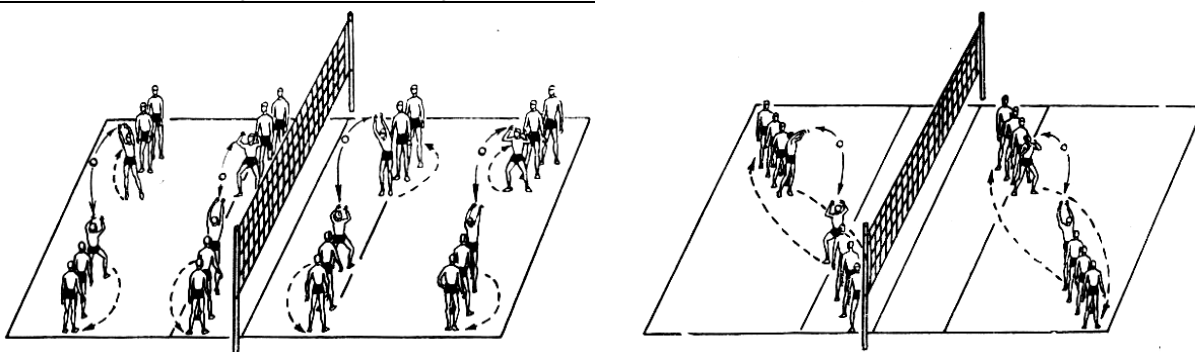
Правила:

- За каждое попадание команде начисляется очко.
- За более быстрое окончание задания начисляется 5 очков.

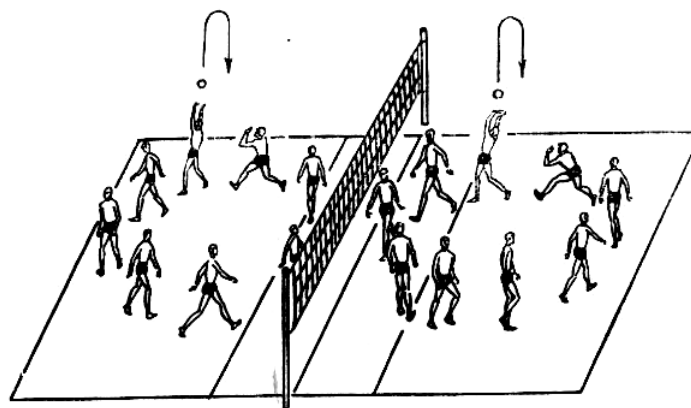
Встречные передачи

Играющие соревнуются:

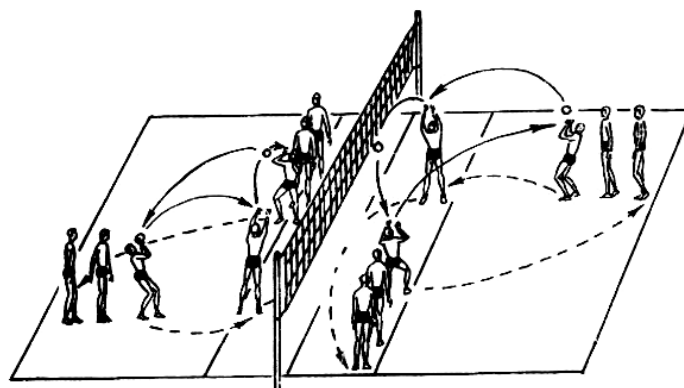
- Во встречных передачах мяча между группами, построенных в колонну по одному.



- В передачах мяча над собой с продвижением по кругу.



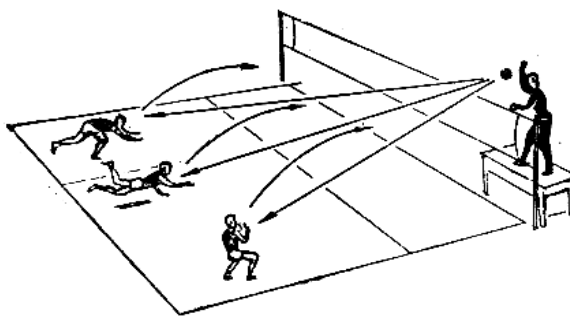
- В передачах мяча между группами в различных зонах площадки.



Прием мяча

Преподаватель стоит на возвышении в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6.

Занимающиеся по очереди выходят в эти зоны и принимают мяч. За удачно принятый мяч игроки получают очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

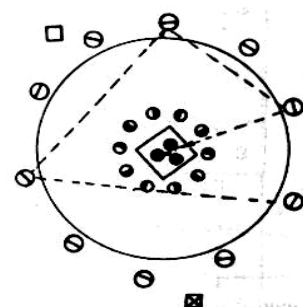


Оборона крепости

«Крепостью» может быть тренажник из трех гимнастических палок, связанных вверху веревкой, или 3-5 булав, кеглей и т.д.

Команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость».

Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки, защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой.



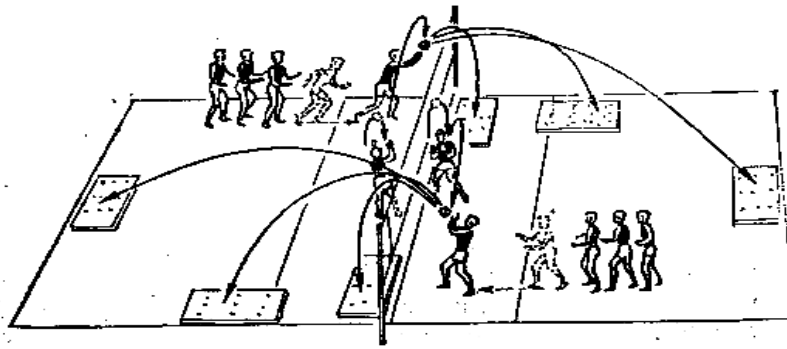
Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».

Вариант. Можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости».

Точность попадания

Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному стоят в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки).

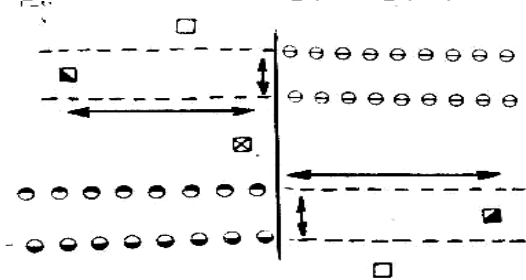
Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат.



Упражнение строится так, чтобы передачи мяча на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

Эстафета с элементами волейбола

По сигналу преподавателя первые пары от стартовой линии продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу.



Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет их действия, и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.

Побеждает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков.

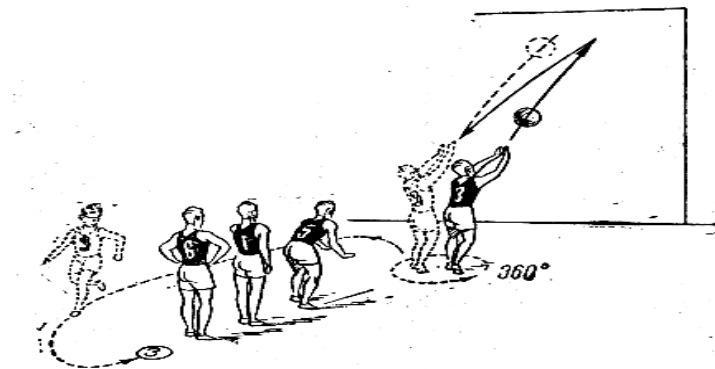
Правила:

- Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать. Разрешается ловить только паре, начинающей бег.
- Если мяч во время отбивая упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру.

У стены с поворотами

Игроки располагаются в колонны по одному у стены.

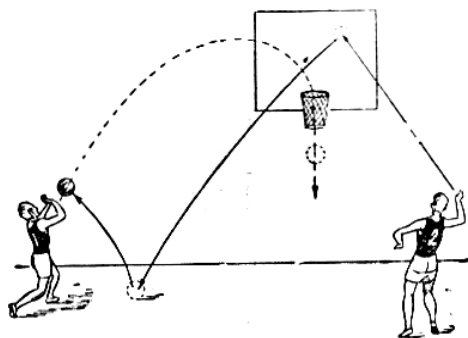
По сигналу первые игроки делают передачу над собой, а затем о стену, поворачивается кругом, принимает мяч и, направив его в стену, уходит в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот кругом, принимает мяч и т.д.



Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота кругом, и которая меньше допустила падений мяча на пол.

Попади в кольцо

Игроки располагаются в колонну по одному на разных сторонах баскетбольной площадки.

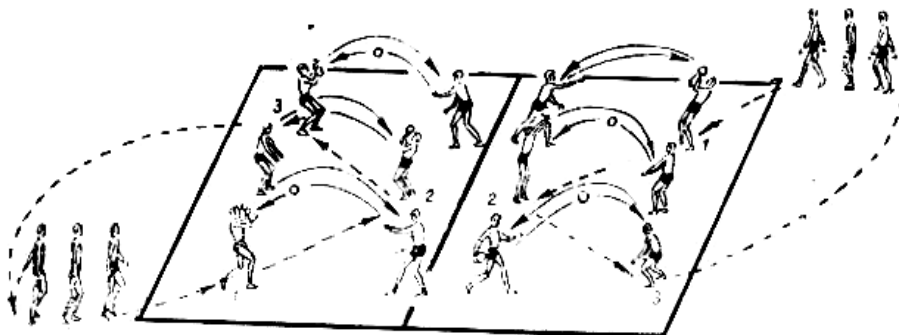


Поочередно первые игроки команд выходят к линии штрафного броска, подбрасывают мяч над собой и верхней передачей стараются попасть в кольцо. За попадание игрок получает очко, а команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

Вариант. Условия те же, но попадание мячом в кольцо засчитывается только после отскока.

Передачи и перемещения

Играющие строятся, как показано на рисунке.

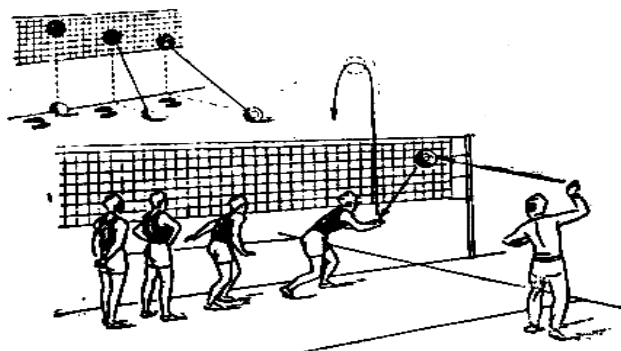


Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Передвижение приставными шагами в сторону с остановкой и выполнением передач в трех станциях – поочередно в зонах 5, 6,

1. Мячи набрасываются тремя участниками из зон 2, 3, 5, когда мячи набрасываются учениками из зон 2, 6, 4.

Прием мяча отраженного от сетки

Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке.



На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит преподаватель с мячом. Он подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку так, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения.

Игрок, выполнивший задание без ошибок получает очко, а победитель определяется по наибольшей сумме очков.

7.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ



Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной

техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят подъемы и спуски, а также

закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчком палками.

Организуя игры на воздухе, руководитель должен разумно чередовать более подвижные игры с менее подвижными, регулируя количество и время повторений. Желательно, чтобы последняя игра была менее подвижной, не давала большой нагрузки на организм детей.

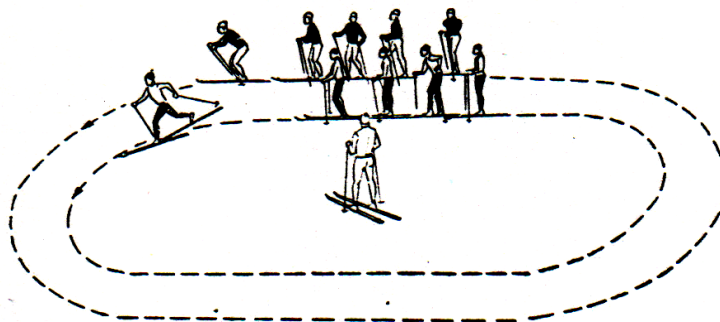
Следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних игр на воздухе – это температура до минус 10 без ветра. При температуре ниже 16 игры проводить не рекомендуется.

Игры, игровые упражнения и задания являются одним из важнейших средств физического воспитания школьников. В разделе школьной программы «лыжная подготовка» предусмотрен игровой материал, практический раздел которого предлагается ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

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.



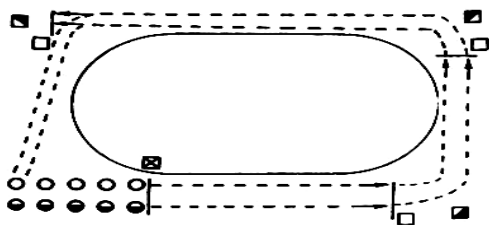
По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг

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.

Попади в цель

Вдоль лыжни длиной 100-150 м помещаются 3 различных мишени. Каждый участник берет в руки по 3 снежка (лыжные палки оставляют в начале лыжни).



По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 м. Проходя мимо мишеней, они стараются попасть в каждую снежком.

Побеждает команда, участники которой в сумме набрали большее количество очков.

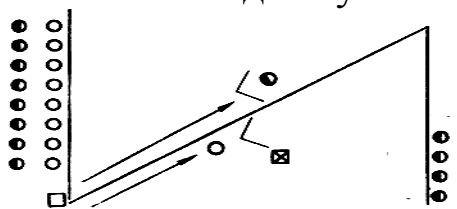
Правила:

- Бросок следует выполнять в движении, при этом нельзя останавливаться.
- За попадание команде начисляется 1 очко.

Спуск с горы с препятствием

Участники делятся на 2-4 команды и размещаются на вершине горы за общей линией старта в колоннах по одному.

По сигналу преподавателя участники команд спускаются с горы в низкой стойке и проезжают ворота, стараясь не задеть их.



Очередной игрок стартует после того, как предыдущий пересек линию финиша и поднял вверх палки.

Побеждает команда, участники которой раньше собрались за линией финиша и не задели ни одних ворот.

Правило: за задевание ворот начисляются штрафные очки в виде дополнительных секунд к основному времени.

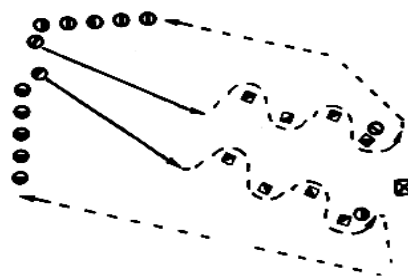
Эстафета «Слалом»

Участники команд строятся в колонны по одному за линией старта. Напротив каждой колонны у подножия горки в 50-100 м от старта необходимо поставить флажок. Между стартом и флажком должны быть расположены зигзагообразно препятствия: ворота из палок, небольшой трамплин, 3 флажка. Расстояние до первого препятствия – 15 м, а между препятствиями – 7-8 м.

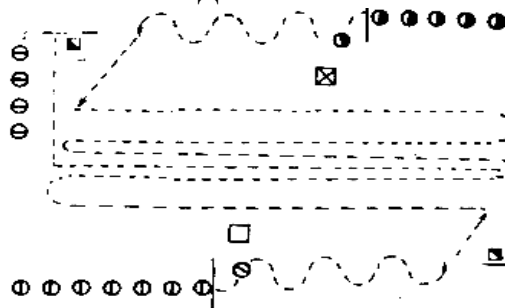
По сигналу преподавателя первые игроки съезжают вниз к флажкам, преодолевая препятствия. Затем поднимают флажок над головой и ставят его на место.

Далее они поднимаются на горку и встают в конец своей колонны. Поднятый флажок – сигнал для старта следующего игрока.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.



Лисий след



Соревнуются 2-3 команды, каждая по своей размеченной флажками извилистой лыжне с естественными и искусственными препятствиями. Все препятствия нужно преодолеть.

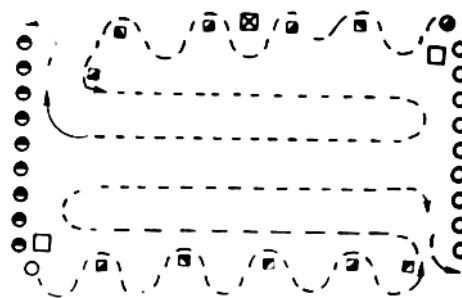
Препятствиями могут быть: «змейка» из сухих веток, ворота из палок, бугор из снега и т.д.

Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

Все – за ведущим

Участники команд выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Каждую команду возглавляет «вожак» – представитель другой команды. По сигналу преподавателя он ведет колонну, меняя направление (500-800 м), а возвращается к месту расположения соперника. Игроки должны повторять все действия «вожака» (преодолевать препятствия, применять различные способы ходьбы). За этим следят два наблюдателя – помощники преподавателя.

Игроки, не выполнившие действия ведущего, выбывают из игры. Победительницей считается команда, в которой осталось больше игроков по истечении установленного времени игры.

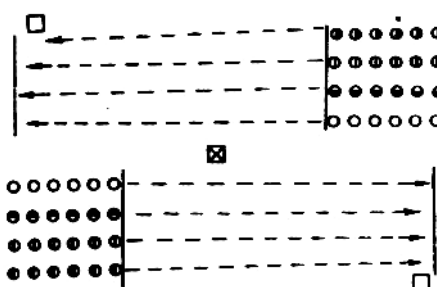


Скользи дальше

Участники игры, предварительно сделав 3 шага разгона, стартуют с интервалом 3-5 с.

Выполняют одновременное отталкивание палками и скольжение на лыжах на указанном отрезке дистанции.

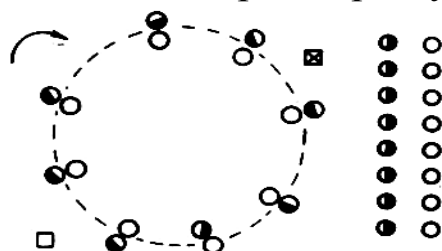
Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть указанный отрезок без дополнительных шагов.



Вариант. От стартовой линии, с места, выполняется одно отталкивание палками, затем еще при передвижении одновременно бесшажным ходом.

Переступание веером

Лыжники обеих команд, передвигаясь по кругу, поточно выполняют поворот переступанием налево (направо).



Преподаватель оценивает правильность и быстроту поворота (1-5 очков).

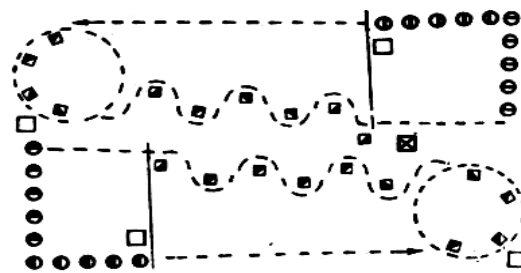
Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант. Команды стартуют на прямых отрезках 15-20 м. В указанном месте лыжники выполняют повороты, каждый в свою сторону, переступанием с возвращением в свои колонны.

Слалом на равнине

На дистанции необходимо расставить 6-10 флажков.

По сигналу преподавателя первые номера команд стартуют по своим трассам, проходят их туда и обратно, выполняя у флажков повороты в движении (переступанием).



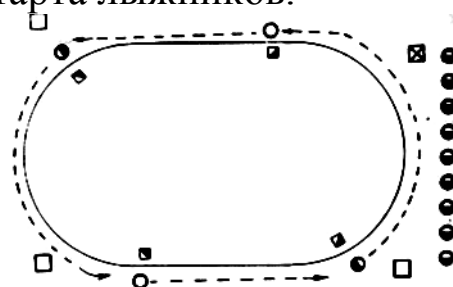
Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и продолжить движение.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Старты с преследованием

В четырех диаметрально противоположных точках окружности следует пометить места старта лыжников.

По сигналу преподавателя со стартовых отметок четверо участников начинают гонку, и каждый стремится, как можно быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника.



Лыжник, которого настигли, выбывают из игры. Далее гонку продолжают 3 учащихся. Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник. Выходить за пределы лыжни в гонке запрещено.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали старт с преследованием.

Вариант. Как только один из четырех лыжников догонит бегущего впереди товарища, дается сигнал и гонка заканчивается.

Карусель

Флажками намечаются «карусели», вокруг которых нужно проложить лыжню (круг диаметром 6-10 м). Участники разделяются на 2 команды по 4-10 игроков в каждой.

По сигналу преподавателя команды начинают движение по кругу вокруг флажков, поворачивая переступанием налево и постепенно увеличивая скорость движения.

Побеждает команда, участники которой за установленное время, сделали меньше ошибок, которыми считаются остановки,

падения, уход за границу круга. Победитель может определяться и по времени прохождения заданного количества кругов.

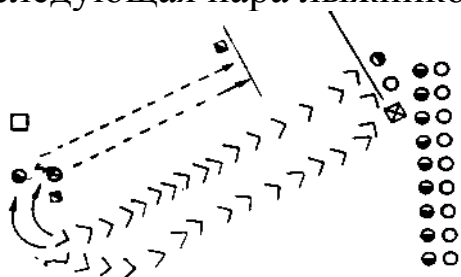
Салки с выручением

Игра проводится так же, как в салки (с одним-двумя водящими), но игрокам одной команды дано право выручать друг друга. Для этого одному из них нужно пересечь след убегающего игрока перед водящим. Водящий обязан начать преследование игрока, выручившего товарища. При осаливании игрока водящий меняется с ним местами. На лыжах можно передвигаться любым изученным способом.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Эстафета «Ёлочкой»

В конце подъема необходимо поставить флажок. Участники эстафеты должны со старта, преодолеть подъем «ёлочкой» и обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников.

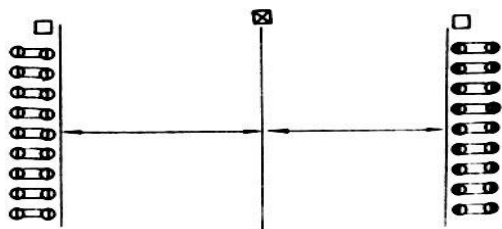


В паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в парных состязаниях.

Буксиры

Все участники команд распределяются на пары. Первые номера (в парах) положив веревку на шею и пропустив ее под мышками, свободные концы веревки передают в руки вторых номеров.



По команде преподавателя первые номера буксируют вторых по своим лыжням до флажка, обозначающего границу отрезка.

У флажка лыжники меняются ролями и продолжают гонку в обратном направлении.

Правила:

- Пара, сумевшая раньше других прийти к финишу,

получает 1 очко.

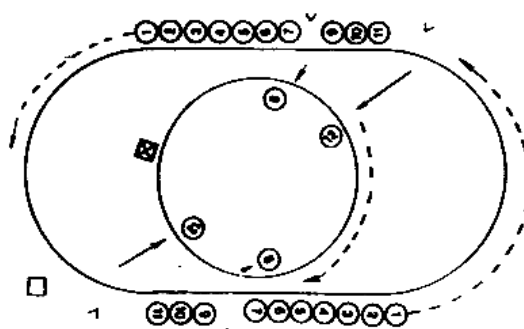
- Вторые номера должны скользить на обеих лыжах, им запрещено делать шаги при буксировке.

К своим палкам

Рассчитавшись по порядку номеров, участники команд друг за другом передвигаются по учебной лыжне.

Преподаватель, скользя по лыжне внутреннего круга, называет какой-либо номер. Пара лыжников под этим номером должна оставить палки у лыжни и занять место в круге.

Так, в разном порядке преподаватель вызывает всех игроков. На лыжне остаются только палки. Затем преподаватель дает сигнал, услышав который все лыжники должны подбежать к своим палкам и взять их в руки.



Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели занять свои места.

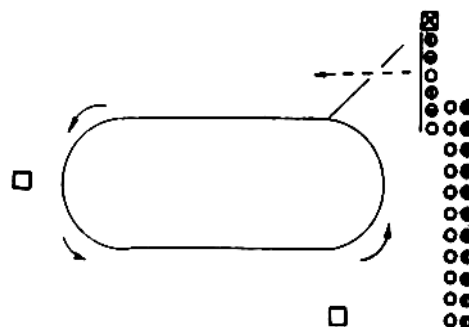
Правила:

- Участники должны занимать места согласно порядковому номеру.
- Лыжники должны втыкать палки только с внутренней стороны круга.

Гонка с выбыванием

По сигналу преподавателя одновременно от каждой команды стартуют по 1-2 лыжника.

После каждого круга лыжник, оказавшийся на данный момент последним, выбывает из игры. Так, при 6 стартовавших лыжников после первого круга продолжают гонку 5, после второго 4 и т.д.



Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в гонках.

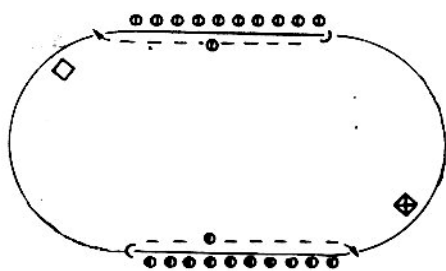
Правила:

- Линия старта является и линией финиша.
- В гонке побеждает участник прошедший все круги.

Вариант. В гонке может участвовать и большее количество лыжников, но чтобы число пробегаемых кругов не стало чрезмерно большим, можно установить, что после каждого круга выбывают 2 гонщика, оказавшиеся последними.

Гонка за лидером

В игре принимают участие 2-4 команды по 4-10 лыжников. Команды строятся в колонны по одному.



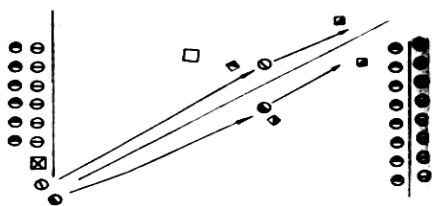
По сигналу преподавателя от каждой команды стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флажка, он передает эстафету следующему участнику своей команды, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы.

Побеждает команда, сумевшая раньше достигнуть финиша.

Правило: команды должны пройти зачетное число кругов любым ранее изученным способом.

До флажка

Необходимо установить не менее 2 флажков: один – на середине склона, второй – внизу на выкате.



Участники стартуют от первого флажка, тормозят, останавливаются, затем дальше скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флажка.

Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

Правила:

• Участник, точнее затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 2 очко.

- Торможение можно начинать в любом месте склона.

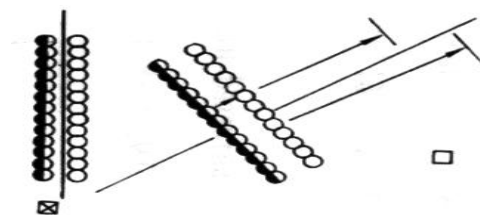
Варианты:

- Торможение «упором» при спуске со склона наискось.
- Передвижение «змейкой» в обозначенном коридоре.

Спуск шеренгами

На вершине склона 2 команды по 10-15 человек выстраиваются в шеренги, взявшись за руки или горизонтально сложенные лыжные палки.

По сигналу преподавателя шеренги скатываются вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока.

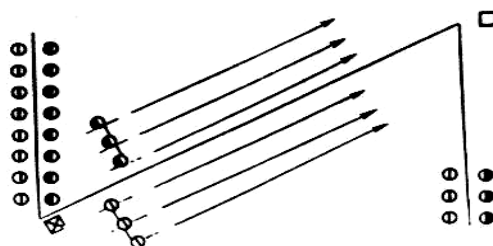


Побеждает команда, в полном составе спустившаяся дальше других со склона.

Спуск на одной лыже

С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая – на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или лыжные палки, находящиеся в горизонтальном положении.

Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает 1 очко.



При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику.

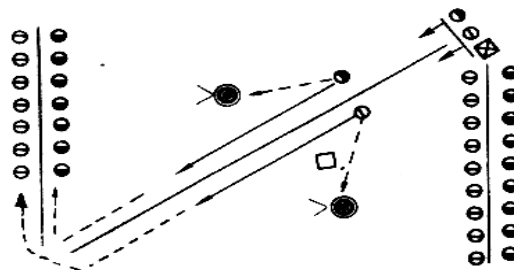
Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Попади в цель

Устанавливаются цели слева и справа от лыжни.

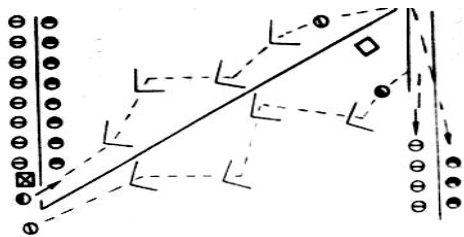
Участники команд, спускаясь без остановок, должны попасть снежками в установленные цели.

Выигрывает команда, имеющая наибольшее число попаданий из 4-5 попыток.



Слалом

Играющим необходимо поочередно спуститься по трассе и проехать точно в ворота, не сбив их. Игроки спускаются по склону в низкой стойке. Нельзя задевать палками ворота.

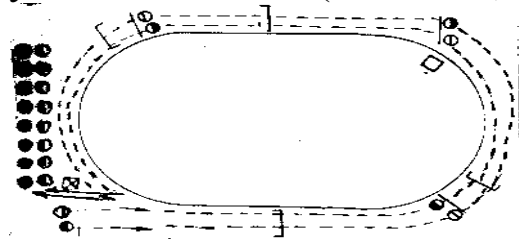


Победителем оказывается участник, быстрее и без технических ошибок выполнивший задание. За победу начисляется по одному очку. Большая сумма очков определяет команду-победительницу.

Вариант. Спуск по трассе на время, которое фиксируется преподавателем по секундомеру.

Эстафета с препятствиями

Длина этапов 100-150 м. На них должны быть устроены препятствия: вырыта в снегу траншея, натянуты веревки (через которые нужно пролезать и такие под которыми нужно подлезать). Насыпаны снежный бугор, вал и т.д. Можно установить цель (снеговик, щит из фанеры).



От каждой команды выделяется столько человек, сколько имеется препятствий. Каждый участник команды находится в начале своего этапа.

По сигналу преподавателя участник, стоящий у первого этапа, начинает гонку с преодолением препятствия. Дойдя до следующего участника, он передает ему эстафету, и так продолжается до тех пор, пока к финишу не придет последний участник эстафеты.

Победителем считается команда, быстрее преодолевшая трассу и не нарушившая правил преодоления препятствий.

Шире шаг

Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыже в колонну по одному.

По сигналу ученики, стоящие первыми, начинают движение ступающим шагом до финишной линии, стараясь скользить как можно дольше на одной лыже (делать шире шаг). Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим количеством шагов, приносит команде одно очко. Как только первая пара пересечет линию, движение начинает следующая пара.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся в парах в затылок друг другу. Стоящие слева в парах составляют одну команду, справа – другую. Обе команды по два двигаются вперед.

По сигналу лыжники первой пары быстро поворачиваются один налево, другой направо, бегут вдоль своих команд в противоположных направлениях и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым, получает очко. По новому сигналу то же выполняет вторая пара, за ней третья и т.д.

К своим флажкам

Команды строятся в колонны по одному. У каждого направляющего по флажку разного цвета по количеству команд.

По команде «Разойдись!» все игроки разъезжаются по площадке и закрывают глаза. В этот момент направляющие меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» ученики открывают глаза и строятся в свои колонны на новых местах.

Побеждает команда, игроки которой первыми построились на новых местах.

Сороконожки на лыжах

Играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой и берутся рукой за канат. Перед колоннами флажками отмечается линия старта, а на расстоянии 150-200 метров от нее – двумя флажками линия финиша.



По сигналу каждая команда бежит на лыжах вперед к линии финиша, стараясь не разъединять руки. Чья команда быстрее пройдет линию финиша, не разъединившись на ходу, становится победителем.

Накаты

Играют 2-3 команды по 5-10 человек. Для каждой команды нужно проложить отдельные лыжни метров на 50-100 и отметить

линию старта. В руках у играющих вместо лыжных палок – флажок. Все флажки разного цвета. Они покажут, насколько команда продвинулась вперед.

От линии старта каждая команда делает 10 накатистых шагов. Цель – оказаться как можно дальше от линии старта. После десятого, завершающего шага, лыжник втыкает в снег свой флажок.

Побеждает команда, участники которой пройдут по подготовленной ими лыжне большее расстояние.

Салки на лыжах

Все игроки свободно катаются по площадке. Один – водящий. Играющие передвигаются скользящим шагом. Водящий может осалить любого игрока, находящегося на площадке. Тот, которого осалили, становится водящим.

За мной!

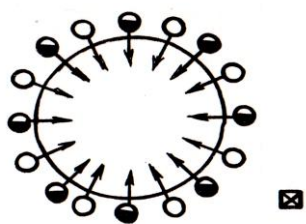
Класс делится на группы по 5-6 человек. Группы, выстроившись в колонны по одному, располагаются по стартовой линии.

По сигналу направляющего «За мной!» начинается передвижение. Остальные движутся за ним сначала ступающим шагом, затем скользящим и прокладывают неширокую прямую линию. Когда вся группа пересечет линию финиша, старший дает сигнал к выполнению поворота на 180 переступанием влево вокруг пятки лыж. Затем все возвращаются на прежние места, но уже в правую сторону. Старший сообщает учителю о выполнении задания.

Лыжники на места!

Команды располагаются по кругу на проложенной лыжне.

Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки обеих команд втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок.



Затем следует команда «На места!». Участники стремятся как можно быстрее развернуться и вернуться на свое место, чтобы захватить палки, поскольку водящий также старается захватить чьи-либо палки.

Игрок, оставшийся без палки, становится водящим.

Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими.

По следам

Все участники собираются на одном месте. Из них выбирают 2-3 хороших лыжников, которым дается флажок.

Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком. Остальные остаются на месте и могут наблюдать за их передвижением, стоя на месте. Через 8-10 мин по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поиском. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или сойдут со следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать его, предварительно показав место, где он был в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает еще двух помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила:

- Прячущие флажок не имеют права сходить с лыж.
- Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая в снег.
- Поиски продолжаются 20-30 мин, после чего спрятавшие должны показать, где спрятан флажок.
- Лыжники могут искать спрятанный флажок все вместе или разбиться на группы.
- Лыжники с флажком могут петлять, могут отойти на такое расстояние, чтобы их не было видно, могут идти в разные стороны.

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

Танки

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними – 20-25 метров. Играющие делятся на две группы по 6-8 человек и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. У каждого игрока по одной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, чтобы получилась цепь («танк»).

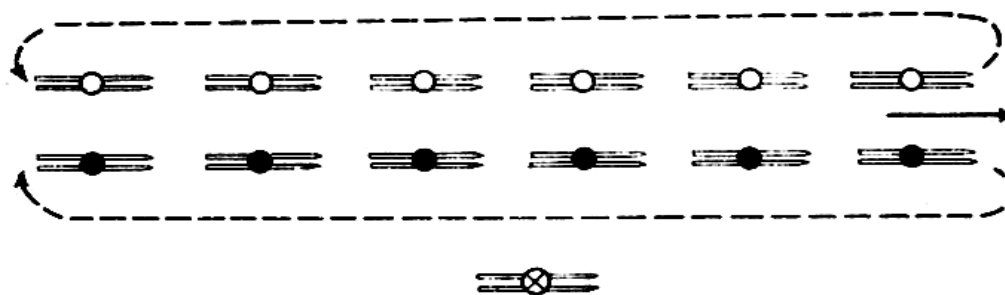
По команде все «танки» начинают движение к финишу.

Побеждает «танк», первым достигнувший финиша.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м пара от пары. Стоящие в парах справа – составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым, выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т.д.



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

Правила:

- Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. В случае фальстарта старт дается вновь. Если кто-либо из пары 2 раза подряд выбежал до сигнала, то он проигрывает очко.
- Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед
- Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это ко-

манда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, заработанных командой за победу пар.

- Сигнал для начала бега следующей паре дается тогда, когда игрок встанет в конец колонны.

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

Перемена лагеря

На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними – 40-60 метров.

По сигналу обе команды бегут навстречу друг другу, меняясь местами. Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника.

Соревнование шеренг

На пологом склоне горы становятся на одной линии несколько шеренг по 4 человека. Палки они держат перед собой, положив их одна на другую.

По сигналу все шеренги начинают спуск с горы до установленного финиша. Шеренга, игроки которой раньше других закончили спуск без падений, выигрывает.

Елочка

Все игроки делятся на 3-4 команды. Команды выстраиваются у подножия склона. На вершине склона ставится флажок.

По сигналу первые номера поднимаются в гору «елочкой» и становятся за флажком. Затем поднимаются вторые, третьи и т.д.

Выигрывает команда, построившаяся первой за флажком.

Попади в цель

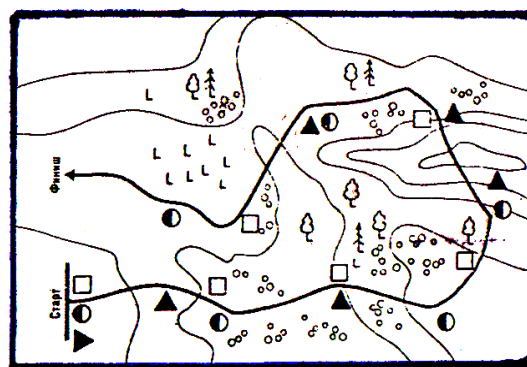
Вдоль лыжни длиной 100-150 метров помещаются три различных мишени. Каждый участник берет в руки три снежка, оставляя лыжные палки в начале лыжни.

По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 метра. Проходя мимо мишеней, они стараются попасть в каждую снежком. За попадание команде начисляется очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Бросок через лесок

Руководитель вместе с капитанами команд выбирают в лесу дистанцию длиной 3-5 км со стартом и финишем. Капитаны по своему усмотрению расставляют своих игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 300-500 метров. На наиболее трудных участках ставят более подготовленных лыжников.



▲ Этапы 1-й команды

□ Этапы 3-й команды

● Этапы 2-й команды

Через 15-20 минут, после того, как капитаны ушли расставлять на дистанции своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку следующему.

Выигрывает команда, которая пронесет быстрее эстафету от старта к финишу.

Кто быстрее

Лыжники идут обычным шагом один за другим по небольшому кругу. Руководитель пробегает на лыжах снаружи круга и, дотрагиваясь палкой до лыж то одного, то другого игрока зовет их с собой. Вызванный игрок, прежде чем выйти из круга, должен воткнуть свои палки поглубже в снег, так, чтобы они не падали.

Так постепенно за руководителем выходят все лыжники, оставаясь без палок. Колонна, следуя за руководителем, то поднимаются на небольшие склоны, то идут с различной скоростью по ровному месту.

Внезапно руководитель подает команду «По местам!». Все стараются быстрее занять места у своих палок. Тот, кто последним встанет в круг, проигрывает.

Составь и собери флажки

На склоне горы зигзагообразно расставляют пять пар маленьких флажков. Место каждого флажка отмечается рядом флажком большого размера.

Лыжники без палок делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся наверху горы, а четные номера – у ее подножия.

По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места и т.д.



Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание.

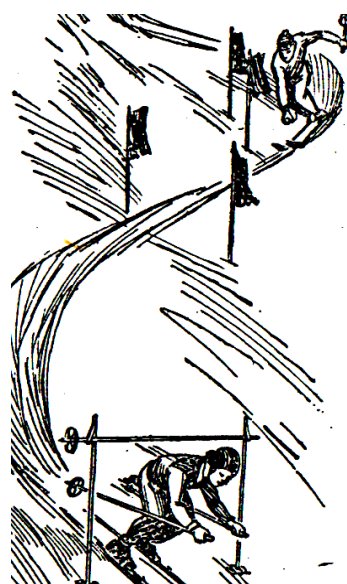
Слалом

На склоне размечается флажками коридор, по которому должен спуститься лыжник.

Задача состоит в том, чтобы скатиться с горы точно по разметке, не сваливая флажков.

При разметке спуска надо учитывать подготовленность лыжников, их умение тормозить и делать повороты, соответственно выбирая более или менее отлогий склон, обозначая более или менее крутые повороты.

В разметку спуска могут быть включены также и ворота.



Кто самый быстрый

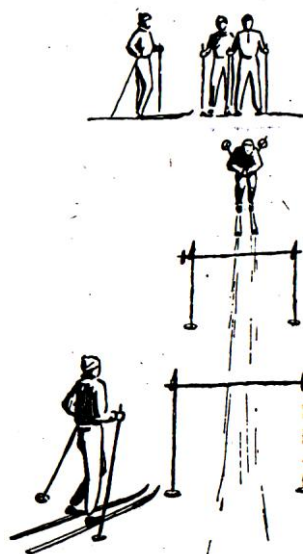
Все участники делятся на 3-4 группы. Выстроившись в группах в колонну по одному, передвигаются в указанном направлении.

По сигналу игроки, идущие впереди своих групп, сходят с лыжни в левую сторону, делают переступанием поворот кругом и скользят в конец колонны. Здесь они тоже делают поворот кругом и становятся замыкающими. То же по сигналу проделывают все участники команды. Каждый ученик, первым выполнивший задание, приносит своей команде очко, вторым – два и т.д.

Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Спуск на лыжах с препятствиями

Играющие делятся на команды по 5-6 человек и размещаются на горе. Перед командами на спуске устанавливаются ворота из лыжных палок.



По сигналу участники команд начинают спуск один за другим с интервалом. При спуске они стараются присев, проехать в ворота, не касаясь их.

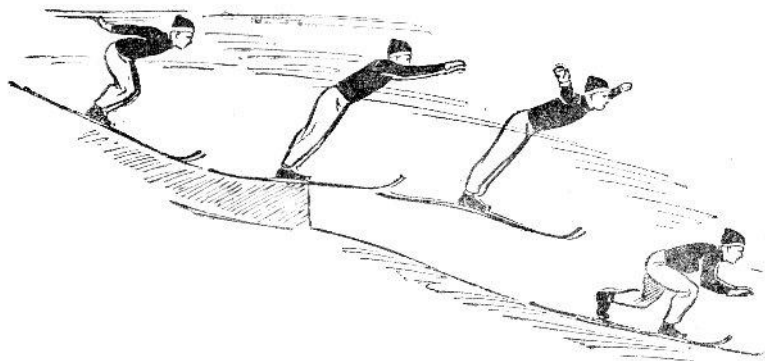
Побеждает команда, участники которой раньше других собрались в полном составе внизу на линии финиша, не свалив ни одни ворота.

Если лыжники спускаются по очереди, выигрывает команда, у которой ворота были свалены реже.

Соревнование прыгунов

Участники двух команд по очереди спускаются вниз по лыжне, и каждый делает прыжок со снегового трамплина. Учитель делает две метки: первую там, где остался след приземления от лучшего по результату прыжка, второй – самый слабый прыжок.

Играющие по порядку спускаются с горы и прыгают с трамплина. Каждый участник, прыгнувший дальше метки, дает своей команде 1 очко.



Правила:

- Прыжок считается удачным, если пятки ног лыжника в момент приземления будут находиться за меткой.
- Если играющий упадет или, приземляясь, коснется руками склона, то результат его прыжка не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант. Место приземления каждого участника отмечается. Победитель дает своей команде 10 очков, занявший второе место – 9 очков и т.д.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

7.6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ



В физическом воспитании учащихся гимнастика занимает одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки практически по всем разделам программы.

Соревновательно-игровой метод в гимнастике, к сожалению, не получил широкого распространения из-за того, что его по традиции считают методом, в основном, игровых видов спорта. Однако играть и соревноваться в

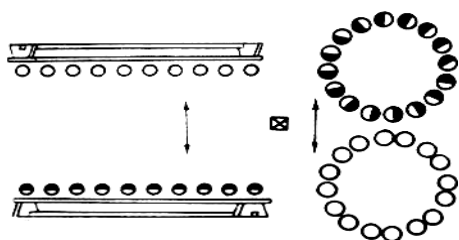
гимнастике можно также успешно, как и в игровых видах физической подготовки. Суть метода – сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победу или возможно более высокое достижение как отдельных учащихся, так и команд. Так, повысив заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, можно выполнять их в соревновательно-игровой обстановке. Разделив группу или класс на отдельные команды, преподаватель может проводить соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом могут давать оценку друг другу. Соревнования могут проходить в параллельных шеренгах или колоннах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.

При выполнении любых комплексов команды соревнуются как за качество выполнения, так и за синхронность. Если позволяет место, команды могут соревноваться одновременно, а оценивать их могут сами учащиеся, привлеченные к судейству. При выполнении упражнений на снарядах в соревнования можно и нужно включать как выполнение самого упражнения, так и подходов и отходов от снаряда.

В заключительной части урока помимо подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Смена мест



Во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «Смирно!»

Например, можно выполнить упражнения, стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т.д.

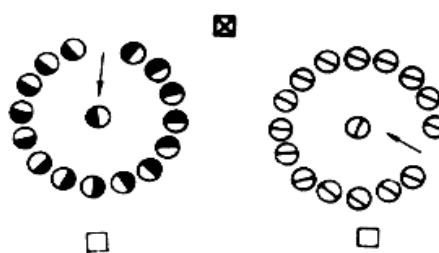
Варианты:

- Игроки стоят в кругу на одной ноге.
- Игроки находятся в упоре, лежа на руках, ноги – внутрь круга. Толчком ног они пропускают скакалку.
- И.п. – то же, но лицом в перед. Толчком рук игроки отрывают тело от пола и пропускают скакалку под руками.

Кто лучше владеет грацией

По одному игроку от разных команд выходят в центр круга и по сигналу преподавателя выполняют упражнение или комбинацию с указанным предметом.

Затем они встают на свое место в круг. После этого по очереди выполняют упражнение остальные участники команды.



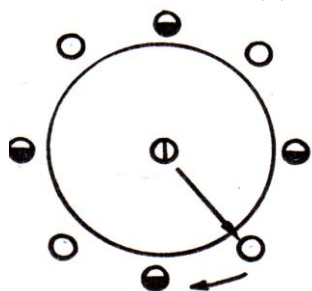
Выполнять только разученную комбинацию. Побеждает команда, лучше выполнившая задание.

После разучивания несложной комбинации с предметом все учащиеся строятся командами в круг и самостоятельно выполняют ее в 20-30 секунд. После чего проводят соревнование, где оцениваются не только правильное, но и четкое выполнение задания.

Варианты:

- выполнение парами, четверками, шеренгами;
- выполнение командами, вначале одна, затем другая;
- выполнение одновременно двумя командами, если позволяют размеры спортивного зала.

Скакалка-подсекалка



Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя на середину зала, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг и перепрыгивают через нее.

Игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры и становится водящим.

Побеждает команда, у которой через определенное время осталось больше игроков в круге.

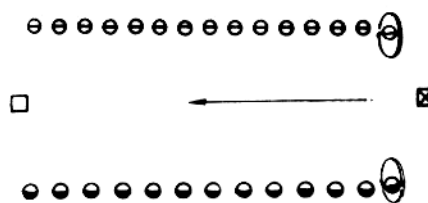
При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Обруч на себя

Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Интервал между игроками – 1,5 метра. Правофланговые каждой из шеренг надевают на себя обруч.

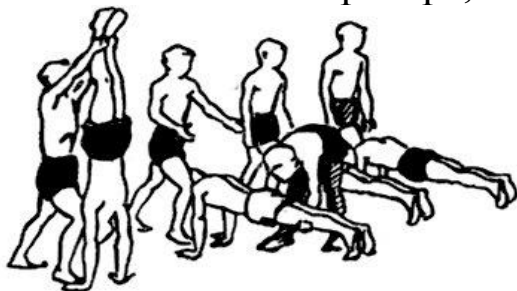
По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают рядом стоящему, который надевает обруч на себя сверху вниз и передает его следующему участнику.



Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Каскад стоек

Участники одной команды стоят, выставив колено вперед, а участники второй занимают положение упор на руках, упираясь плечом в своего партнера, стоящего напротив.

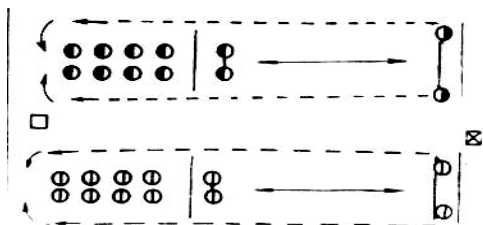


По сигналу участник, назначенный поднимающим и стоящий в стороне, подводит руки под бедра и поочередно поднимает в стойку всех игроков своей команды.

Равновесие нужно удерживать до сигнала преподавателя или до тех пор, пока поднимающий не дойдет до конца своей шеренги.

Эстафета с гимнастической палкой

Команды строятся как для встречной эстафеты на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку.



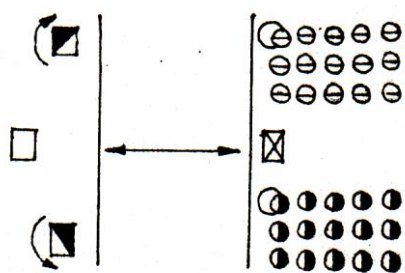
По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна, взявшись за палку, а другая за руки. При встрече игроки с палкой опускают ее как можно ниже.

Вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разнимая рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.

Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки с палкой и без нее и снова окажется на своем месте.

Дружные тройки

Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются перед общей стартовой линией. Перед каждой тройкой на расстоянии 8-10 метров обозначается поворотный пункт.



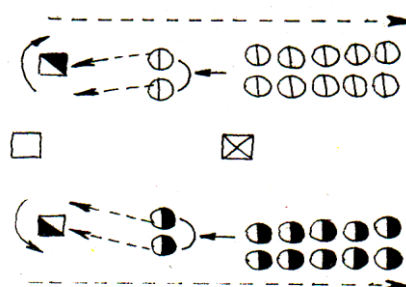
По сигналу игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, оббегают его и возвращаются назад.

Команда, первой закончившая эстафету, является победительницей.

Эстафета со скакалкой

Перед командами в 10-12 метрах от линии старта ставят булавы. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У первой пары в руках скакалка.

По сигналу оба игрока бегут вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотного пункта, они возвращаются обратно. После пересечения игроками стартовой линии упражнение выполняет следующая пара.



Игра заканчивается после финиша последней пары. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

В игру можно включать движения под музыку, бег и прыжки различными способами, но в этом случае игроки выполняют упражнения по одному.

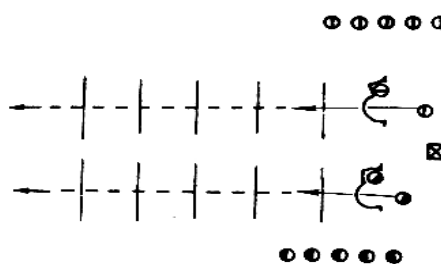
Построй мост

Соревнуются несколько команд по 4-6 человек в каждой. Перед началом игры они выстраиваются в колонны за линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая.

По сигналу первый игрок бежит до установленной линии и становится на «мост». После этого выбегает второй игрок и, проползая под «мостом», строит второй «мост» за первым.

Затем под двумя «мостами» проползает третий игрок и т.д. Последний игрок проползает самый длинный «мост», а затем командует «Встать!»

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.



Маскировка в колоннах

Все играющие строятся в колонну по 4. Каждая колонна – отдельная команда.

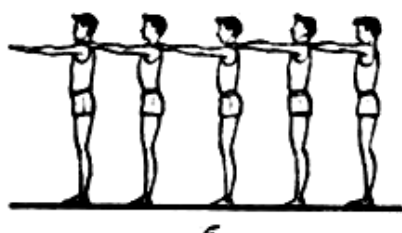
Под музыку команды начинают двигаться колоннами за ведущими в разных направлениях. Играющие в каждой колонне повторяют движения ведущего.

По сигналу руководителя «Копна!» играющие каждой команды образуют тесный круг и поднимают руки вверх, слегка наклонившись вперед.

Команда, успевшая быстрее других «замаскироваться», т.е. принять соответствующее положение, считается победительницей.



Затем под музыку движение в колоннах возобновляется.



По сигналу руководителя «Тропинка!» играющие в каждой колонне останавливаются, вытягивают руки вперед и кладут их на плечи впереди идущих, образуя цепочку.

Отмечаются лучшие, и вновь под музыку начинается движение колонны.

По команде «Кочки» играющие в каждой колонне приседают.



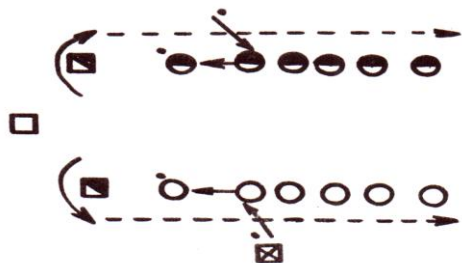
Названия руководитель чередует произвольно. Побеждает команда, быстрее других принимавшая указанные руководителем положения.

Правила:

- Каждая команда двигается самостоятельно в любом направлении.
- Команда считается замаскированной, когда все ее игроки примут соответствующее сигналу положение.

Кружилиха

В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударяя им об пол, приблизиться ко второму мату. После этого, прижав мяч к животу, участник делает в группировке второй кувырок.



Затем он бегом возвращается обратно, оставляет мяч у первого мата и, коснувшись рукой второго участника, бежит в конец колонны.

Игроки должны обязательно выполнить все задания.

За каждое нарушение правил команде начисляется штрафное очко.

Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.

Кувырки в паре с партнером

Участники команд соревнуются парами в выполнении кувырков из различных положений:

- стоя спиной друг к другу и взявшись за руки вверху, выполнить кувырок через спину партнера;
- стоя лицом друг к другу, первый партнер выполняет кувырок вперед, а второй перепрыгивает через первого ноги врозь;
- взявшись за голени ног, партнеры выполняют совместный

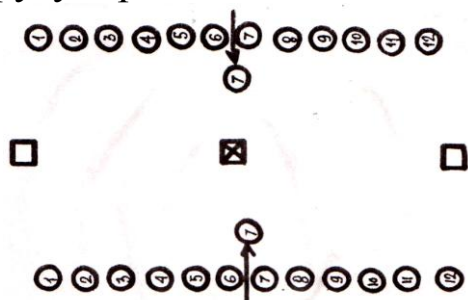
кувырок вперед и назад.

Побеждает команда, участники которой быстрее и лучше выполнили кувырки.

Соревнование может быть как между парами, так и одновременно между командами. Соревнование можно проводить с одиночных попыток, а затем переходить к серийно-командному выполнению кувырков.

Удержи обруч

Участники команд становятся в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку.



Между шеренгами в круге находится водящий, который поддерживает одной рукой обруч, стоящий на полу вертикально.

Водящий вращает обруч вокруг оси и называет номер.

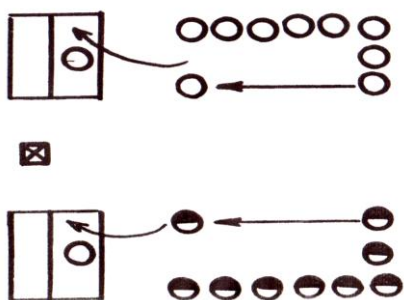
Игроки под этим номером бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем называется другой номер. Обруч нужно успеть схватить до того, пока он не упал на пол. Игрок, первым взявшийся за обруч, получает очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Прыжок-кувырок с разбега

Команды соревнуются в выполнении длинного кувырка вперед:

- с места из положения «старта пловца»;
- с трех шагов разбега и толчком за 1 м от края мата;
- потоком с разбега, но с соревнованием между парами по принципу, кто дальше приземлится.



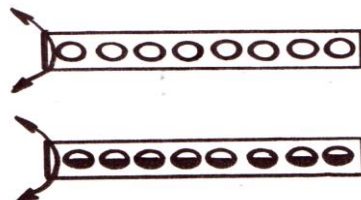
В паре получает очко участник, который технически выполнил задание. При выполнении кувырков команды располагаются с обеих сторон мата и выполняют как поочередно парами, так и одновременно всей шеренгой. Самый дальний кувырок следует отметить.

Кто сядет первым

Игроки стоят на скамейке друг за другом на некотором расстоянии.

По сигналу преподавателя они спрыгивают на пол, ноги врозь, затем снова вспрыгивают на скамейки, с нее – на пол в сторону и садятся.

Задание могут выполнять все участники одновременно определенное количество раз или последовательно друг за другом.



Варианты:

- прыжки через скамейки с приземлением справа и слева и слева от нее;
- комбинированный способ, где чередуются прыжки на скамейке с прыжками через нее или с поворотами в разные стороны.

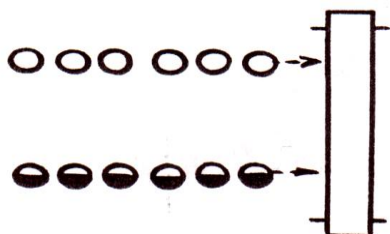
Игру начинают только по команде преподавателя. Игроки выполняют все требования по заданию. Победительницей считается команда, первой выполнившая задание.

Для синхронного выполнения задания учащиеся могут выполнять подаваемые капитаном команды.

Прыжковая эстафета

Команды соревнуются в серийном выполнении прыжков на скамейку и обратно:

- серийное выполнение прыжков на скамейку и обратно;
- то же, но с приземлением с правой или с левой сторон скамейки сначала на одной, а затем на другой ноге;
- толчком двух ног, руки на поясе с продвижением вперед.



Побеждает команда, раньше выполнившая задание. При выполнении потоком окончанием задания является возвращение последнего участника в колонну.

Салки с прыжками через коня

Два отделения гимнастов садятся на скамейки справа и слева от коня. От каждой команды подходят к снаряду по одному

гимнасту и встают один справа, другой слева (ближе к противоположным концам коня, лицом к нему).



По сигналу преподавателя игроки выполняют прыжок согнув ноги через коня, преследуя противника. Прыжки выполняют до тех пор, пока один из партнеров не осалит другого. Затем упражнение проделывают вторые пары игроков.

Выигрывает команда, набравшая больше очков. Можно организовать финальный поединок между победителями.

Придумай сам

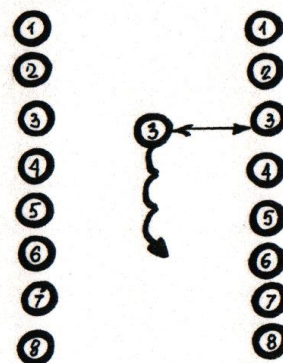
Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров.

Преподаватель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных акробатических упражнения. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает три новых движения.

Упражнения не должны повторяться, иначе команде насчитывается штрафное очко.

Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков.

В соревновании учащиеся должны использовать ранее изученные элементы и их комбинации.

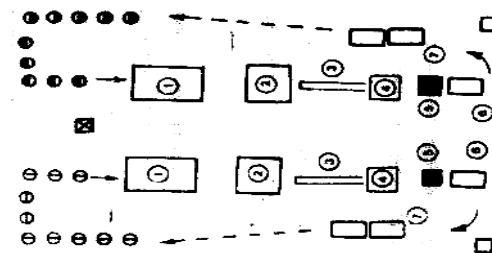


Гимнастический марафон

Гимнастические снаряды расставляют в определенном порядке, кладут маты и акробатическую дорожку.

Участвуют две равные по числу игроков команды.

По сигналу руководителя первая команда должна преодолеть все препятствия, выполнив заранее обусловленные задания.



Вот примерный перечень таких заданий:

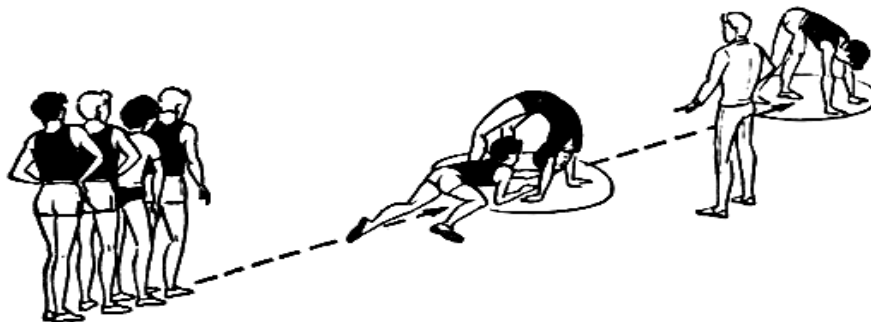
- наскочить на брусья и пройти в упоре (или в вися) на противоположный конец снаряда;
- сделать на дорожке поворот боком («колесо»);
- пролезть под конем;
- пробежать по бревну;
- сделать подъем поворотом на перекладине;
- выполнить прыжок ноги врозь через козла;
- влезть на гимнастическую стенку и, перебравшись на подвесной мостик, спрыгнуть на мат;
- сделать два кувырка на матах и финишировать.

Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. Засекается время старта первого игрока до финиша последнего.

За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются две секунды штрафного времени. Проигравшая команда убирает снаряды.

Мостик и кошка

Игроки двух команд строятся у линии колонны. Перед ними в 5 и в 10 метрах чертятся два круга диаметром 1,5 метра.



По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды.

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

Как только первая пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а

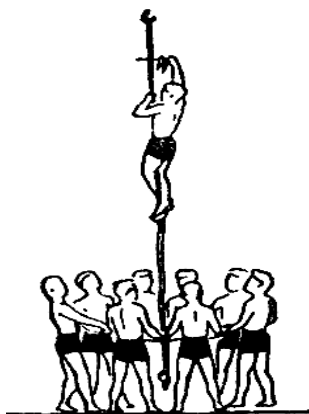
прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т.е. второй номер делает «мост», а первый – упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило:

За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

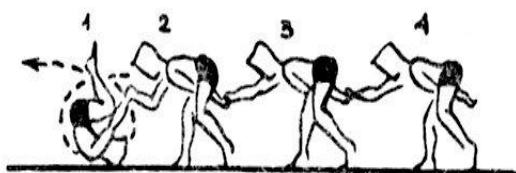
Разоритель гнезд



Все участники имеют порядковые номера. Первый номер влезает по канату, кладет на поперечную палочку шейный платок и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть по канату и достать платок. Третий водворяет платок на место, четвертый опять снимает его и т.д.

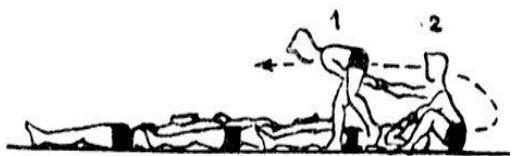
Цепочка

Построение в колонну. Участники держат друг друга за руки (одна рука между ног, а другая вытянута вперед).



По сигналу первый номер делает кувырок вперед, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперед и делает кувырок между ног первого номера.

Третий номер делает кувырок между ног второго и т.д. до последнего.



Когда вся колонна будет лежать, первый номер встает и затем стоя движется вперед, поднимая всю колонну.

Сбивание учеников, стоящих в колонне

Два ученика, стоящих во главе колонны, натягивают и держат скакалку на уровне своих коленей.

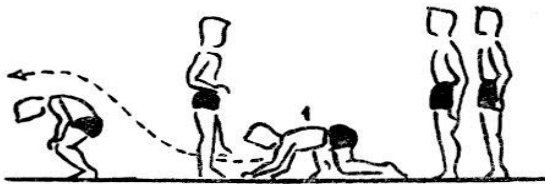


По сигналу они начинают двигаться вперед, и все ученики, держа ноги вместе, подпрыгнуть, чтобы не задеть скакалку. Преодолев препятствие, они сразу же ложатся на пол, так как, двигаясь в обратную сторону, ученики будут так держать скакалку, что она будет почти задевать спины лежащих. Затем они отдают скакалку следующим игрокам, а сами бегут в конец колонны, чтобы успеть перепрыгнуть через скакалку и сразу лечь на пол.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пролезь и прыгни

Один игрок, широко расставив ноги, становится лицом к колонне, а в 2 м за ним, спиной к нему и головой вперед, в положении играющего в чехарду становится еще один ученик.



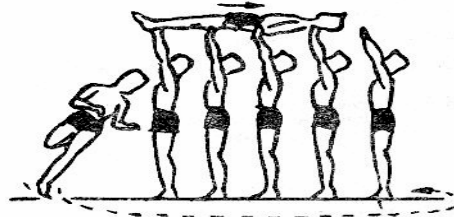
По сигналу первый номер из колонны пролезает под ногами стоящего, поднимается и прыгает через другого играющего.

Затем, поворачиваясь кругом и широко расставив ноги, становится лицом к колонне. Таким образом, все участники должны один раз пролезть под ногами и один раз перепрыгнуть через играющего.

Деревянный человек

Построение в колонну, близко друг к другу.

Ученик, стоящий первым, выполняет роль «деревянного человека». Стоящий вторым в колонне приседает и занимает наиболее удобное место.



По сигналу «деревянный человек» наклоняется назад, а играющие поднимают его на вытянутые руки и передают из рук в руки в хвост колонны.

Когда стоящие в голове колонны ученики уже не могут больше помочь передвижению «деревянного человека», они быстро перебегают в хвост колонны, чтобы еще дальше передать его.

7.7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ



Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья учащихся.

Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес к учебным занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого – повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;*
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или в игре;*
- разумно сочетать игровой метод с другими методами физической подготовки;*
- проводить игры в условиях, приближенных к реальным, с*

обязательной оценкой достигнутого уровня; поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;

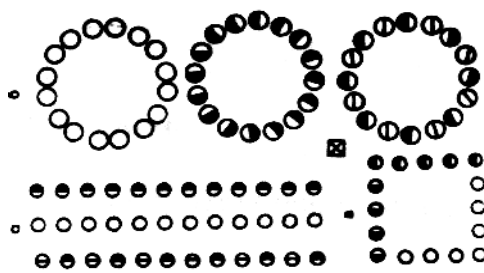
• регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

При подборе игр в занятиях легкой атлетикой нельзя упускать из виду свойства переноса навыков. Надо помнить, что, например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, и игры с мячом, рекомендуемые баскетболистам и волейболистам, одинаково необходимы и прыгунам, и метателям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Быстро по местам

По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.



Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

Варианты построения:

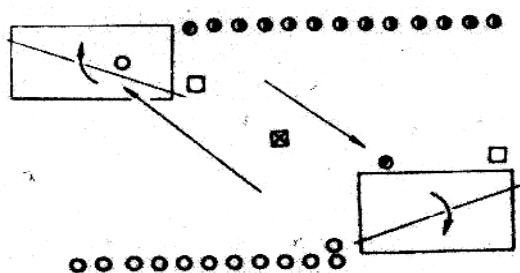
- В общей шеренге или отдельных шеренгах.
- В общем круге или отдельных кругах.
- В отдельных колоннах в виде квадрата.

Соревнование с элементами прыжков в высоту

Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

- В зонах, с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным поднятием (увеличением) высоты.
- Вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подвешенного мяча либо дифференцированного указателя высоты головой или рукой.
- Из зоны отталкивания в зону приземления различным способом.

- В обозначенное «окно» (мат и обруч на нем).
- Через несколько препятствий (3 - 6 разной конфигурации).



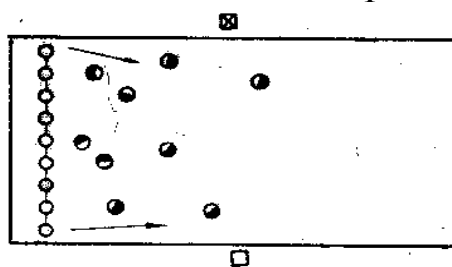
По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки. За правильное выполнение одно очко. Пары могут комплектоваться по порядковым номерам.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Цепочка

В игре принимают участие 6-20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. Запятнанный выбывают из игры.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

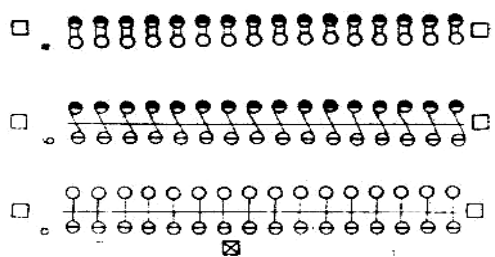


Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Парные упражнения

Команды соревнуются в выполнении следующих парных упражнений:

- Стоя друг против друга, с поднятой вперед левой ногой. Левую руку партнеры кладут на правое плечо друг друга. Взявшись правой рукой за стопу левой ноги соперника, партнеры стремятся перетянуть друг друга за линию.
- Участники стоят друг против друга, стойка ноги врозь, левая впереди. Внешние края стоп соприкасаются. Правыми (левыми) руками партнеры толчками, а не ударами, пытаются вывести один другого из равновесия.



• Стоя друг против друга каждый участник, подняв одну ногу, зацепляет партнера за голеностопный сустав и стремятся его перетянуть за линию.

Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Правила:

- Единоборства должны начинаться и заканчиваться по сигналу преподавателя.
- Во время выполнения упражнений разрешаются обманные движения.
- Участники на пальцах показывают, сколько раз они одержали побед.

Перемена мест

Команды строятся в колонну с интервалом 5 м. Дистанция между играющими 1,5 м. Участники идут или бегут на месте, не сходя с начерченной им линии.



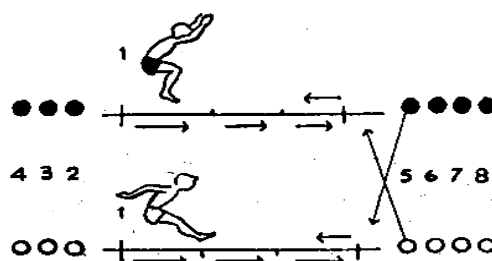
По сигналу стартуют участники, стоящие на линии А, а участники с линии В перебегают тогда, когда к ним подбежит участник с линии А.

Таким образом команды каждый раз меняются местами.

Прыжок-преследование

Участвуют две команды, каждая из которых разделена на половины.

По сигналу прыгает первый участник. Второй номер прыгает, поставив носки своих ног у следов, оставленных первым игроком и т.д.



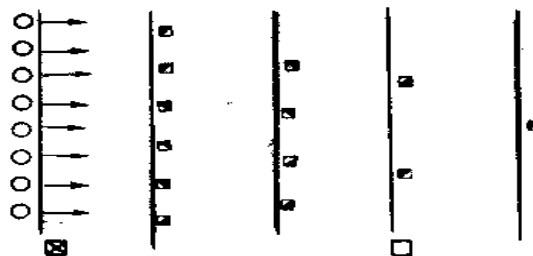
Для прыжков в обратном направлении команды поменять местами, чтобы предоставить преимущество той команде, которая опередила своего противника при движении вперед

Выигрывает команда, которая ближе подойдет к линии старта или дальше перейдет эту линию.

Собери флажки

На старте 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах.

Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остается 6 участников, затем четыре, три и, наконец, соревнуются только двое сильнейших.



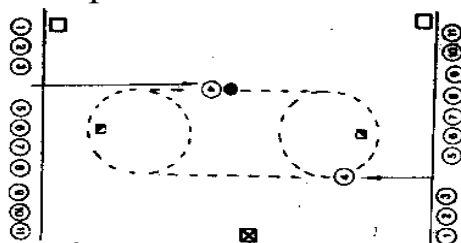
Победителем является игрок, овладевший последним флажком.

Правило:

- Игрок, уронивший флажок, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

Убегай – догоняй

Две команды «Догоняй» и «Убегай» располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой и рассчитываются по порядку номеров.



57

Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» круг кладут мяч.

Преподаватель называет любой номер.

Игроки разных команд под этим номером одновременно выбегают вперед.

Задача игрока из команды «Убегай» – взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути до линии.

Выигрывает команда, которая в итоге взяла в «плен» больше игроков.

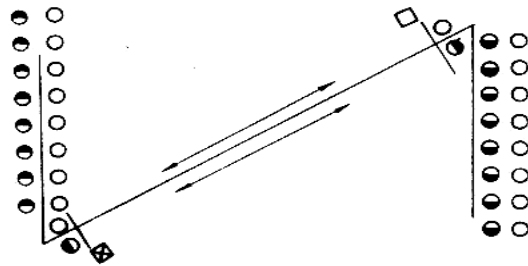
Правило:

- Проигравший идет в «плен» к другой команде.

В горку и с горки

Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки.

Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку – спускаются вниз и т.д.



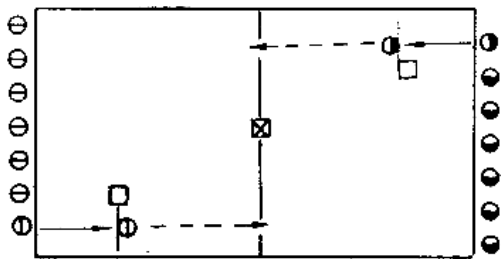
В линейной эстафете бег в гору и под гору проводят по очереди представители каждой команды.

Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций, сделав пробежку вниз и вверх.

Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

Челнок

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия.



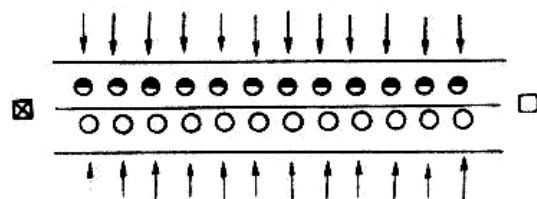
По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления.

Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Толкачи

По сигналу «толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия.



Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия.

Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.

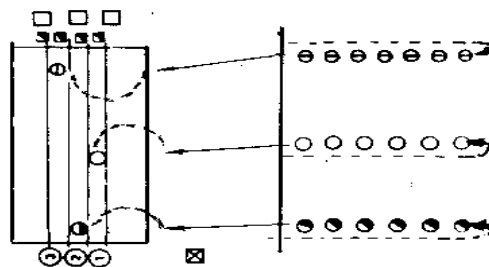
Правила:

- Толкать разрешается в грудь или плечи.
- Нельзя производить удары.

В дальнюю зону

Участники команд прыгают цепочкой друг за другом. Соревнование можно проводить как между отдельными игроками, так и между командами.

На месте толчка проводят линию с цифровым обозначением, а вдоль прыжковой ямы следует поставить флажки, обозначающие зоны приземления.

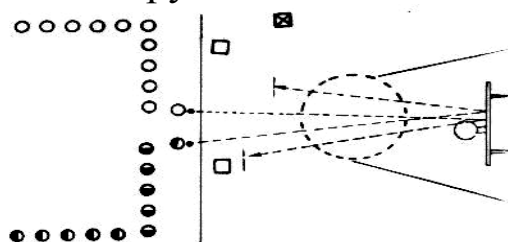


За каждый прыжок участник получает оценку, которая представляет собой сумму номеров зон, обозначающих место толчка и место приземления.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

У кого дальше отскочит мяч

Игроки команд располагаются в колонну по одному возле щита. Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руке и становятся перед линией.



Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. Игрок, чей мяч отскочил дальше, получает 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Бегуны в квадрате

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются по три. Игроки под номером 1 объединяются в группу А и назначаются убегающими. Остальные, ловцы, объединяются в группу Б.

Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 секунд на осаливание игроков-

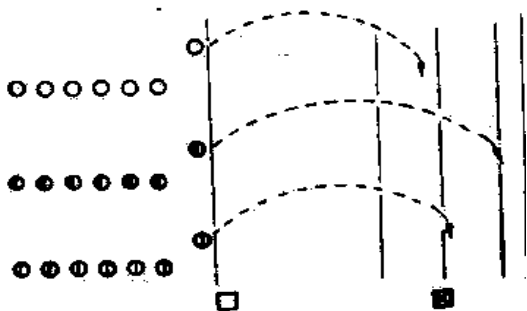
соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а номера 1 и 3 объединяются в команду ловцов. Снова подсчитываются пойманные, и ловля в квадрате продолжается в последний раз: игроки под номером 3 убегают, а остальные ловят их в течение 30 секунд.

Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников.

Запрещается выбегать за пределы площадки. Нарушившие это правило, выбывают из игры.

Кто дальше

Метание (толкание) проводят по очереди тремя набивными мячами или ядрами.



Чем дальше находится точка, в которой приземляется снаряд, тем больше очков набирает метатель.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

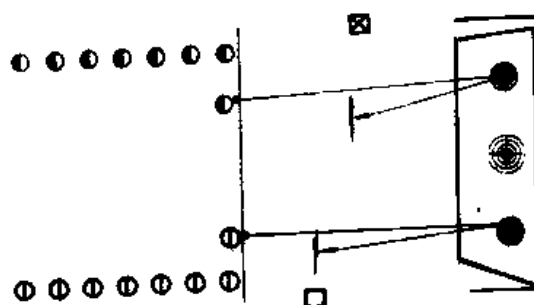
Правила:

- Метать или толкать следует установленным способом.
- Падение снаряда за пределы указанного сектора не оценивается.
- Очки начисляются с зачетной линии (по одному добавляется за каждую линейную отметку).

Точно в цель

Команды строятся в колонну по одному.

Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене. За дальность отскока мяча добавляется очко.



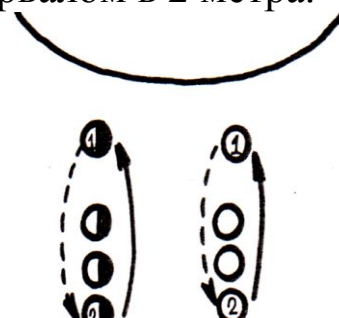
Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя.

Бег за мячом

Начертить дугу, позади которой размещаются две команды, разделенные каждая на две половины. Ученики, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги с интервалом в 2 метра.

Игрок 1 передает мяч игроку 2, катя его по полу. Все участники бегут за ним, стараясь коснуться рукой. За каждое касание команда получает очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.



Последний вне игры

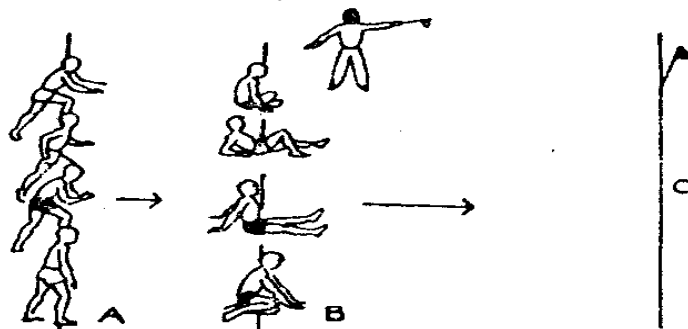
Играют несколько команд. Каждая выстраивается в одну шеренгу и поочередно выбегают на старт на обозначенную линию.

По сигналу ученики бегут к флажкам на противоположной стороне площадки, оббегают их и возвращаются обратно. Прибежавший последним, выбывает из игры. Затем стартуют другие, и так, пока в команде останется два игрока, между которыми и разыгрывается финал.

Бег-преследование

Участники делятся на две команды А и Б.

По сигналу обе команды одновременно принимают старт. Бегуны команды А стараются коснуться убегающих команды Б до того, как последние добегут до линии С.



За каждое касание команда получает очко. При следующем забеге команды меняются местами.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Количество забегов каждой команды должно быть равным.

Бег цепочкой

Ученики делятся на две равные команды и располагаются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4 метров одна от другой перед стартовой линией.

По сигналу первые номера в течение 6-8 секунд стремительно бегут вперед, пока не последует команда «Стой!». Помощник учителя отмечает место, где в этот момент находились бегуны, затем два следующих представителя от каждой команды становятся и начинают бег.

Если игра проводится по кругу, то сменяющие друг друга игроки бегут вперед. Если бег ведется на ограничительной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта.

Победителем считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, оказалось больше.

Догони обруч

Для проведения обозначают стартовую линию, в 5-6 метрах от нее - контрольную, а в 9-10 метрах от стартовой – финишную. Команды выстраиваются у стартовой линии. У каждого в руках обруч.

По первому сигналу играющие делают замах обручем, по второму – выполняют бросок обруча так, чтобы он катился по полу. Как только обруч достигнет контрольной линии, ученик выбегает и старается догнать его прежде, чем он докатится до финишной линии.

Победителем становится тот, кто несколько раз был первым. Падение обруча считается ошибкой.

Наступление

Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине.

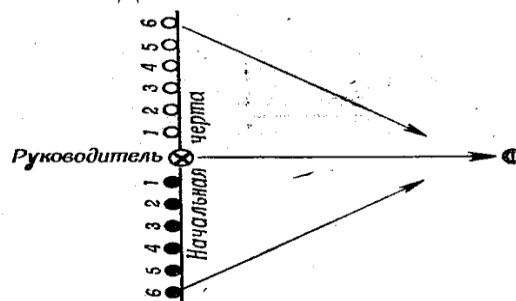
По указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение.

Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных наступление ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Рывок за мячом

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом встает между командами.

Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки под этими номерами бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча, тот приносит команде очко.

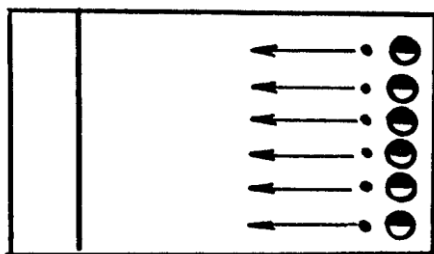


После этого мяч возвращается руководителю и игра продолжается.

Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Бросай далеко, собирай быстрее

Играют две команды: метатели и собиратели. Те и другие становятся у стартовой линии.



По первому сигналу метатели бросают вперед предмет (матерчатый мяч). По второму сигналу стартуют собиратели, стремясь быстрее подобрать предметы и возвратиться на место старта.

Время учитывается от начала бега до момента возвращения с предметом последнего участника команды. Затем команды меняются местами. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, закончившая бег с лучшим временем

(учитываются все повторения). За преждевременный старт можно начислять штрафные очки.

Гонка с выбыванием

С помощью флажков размечается круг диаметром 9-11 метров и на нем проводится линия старта-финиша.

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

Победителем объявляется тот, кто останется лидером.

По усмотрению учителя играющие могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением и т.д.

Сумей догнать

Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от друга.

По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные выбывают из игры, остальные продолжают гонку.

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

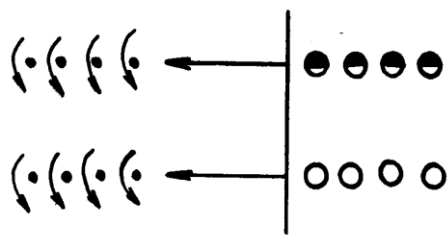
Челночный бег

Для проведения игры обозначают стартовую линию, а в 10 метрах от нее место поворота.

Затем через каждые три метра еще 3-4 точки поворота. У своей стартовой линии выстраиваются команды.

По сигналу направляющие обеих команд бегут к первой отметке, поворачиваются и бегут к линии старта, затем снова до второй линии так, пока пробегут все точки поворота.

После этого в игру вступают очередные участники эстафеты и повторяют то же и т.д. Победитель – команда, закончившая бег первой.

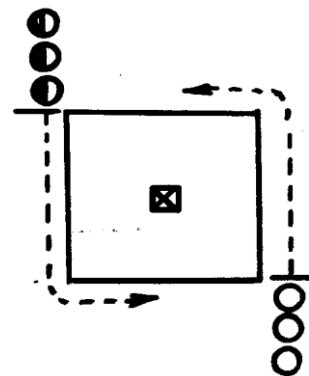


Вариант. У каждой команды – предметы по количеству поворотов. На каждом из них бегун оставляет один из предметов, а следующий за ним подбирает их и передает очередному.

Догнать соперника

Две команды выстраиваются каждая на своей линии старта.

По сигналу ученики передвигаются шагом вдоль линий площадки. Дойдя до линии, с которой начинали движение, переходят на бег. Так повторяется 2-3 круга. Чередование ходьбы и бега осуществляет учитель в зависимости от задач урока. Спокойная ходьба постепенно становится быстрой, а бег – более интенсивным.



Команды стараются догнать друг друга. Та, которой это удастся, становится победительницей.

Кто точнее

Две команды юношей выстраиваются каждая на своей стартовой линии на противоположных сторонах площадки.

По сигналу ученики стартуют на 500-1000 метров, стараясь бежать в равномерном темпе. По окончании бега последним участником команды фиксируется время. После отдыха команды вновь стартуют с фиксацией времени. Так повторяется 2-3 раза.

Победитель – команда, которая точнее выполнила равномерный бег и по сумме времени оказалась близкой к установленному учителем времени.

Скорей займи место

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи.

По сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко.

После этого ребята снова обегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причем соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает очко.

Выдерни ленту

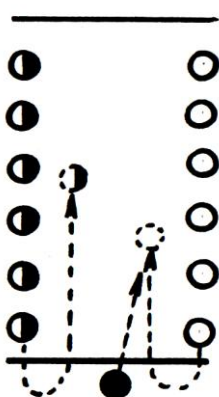
Игроки в командах рассчитываются по 4 и располагаются уступами в два метра один от другого. Перед каждым игроком – стартовая линия. У игроков сзади за поясом ленточка длиной 30 см.

По сигналу из положения низкого старта игроки бегут вперед. Каждый старается нагнать впереди бегущего до линии финиша, выдернуть у него ленточку, пытаясь сохранить свою. Подсчитываются итоги борьбы, и в игру вступают вторые номера команд, затем третьи и т.д.

В итоге побеждает команда, сумевшая выдернуть больше ленточек соперника и сохранить свои.

Парами от водящего

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4 метров одна от другой. Крайние игроки в колоннах располагаются за линией старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий.



По команде учителя последние игроки из обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование продолжает новый водящий.

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым.

Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит 2-3 перебежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками

объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

Эстафета по кругу

Участники располагаются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса.

По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встает в свою шеренгу в центре круга. Когда все игроки пробегут по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.

Вариант. В четырех углах квадратной площадки ставятся стойки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трех шагах от, лежащего на углу, мяча.

По сигналу первые номера устремляются вперед и оббегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, оббежав круг, вручают эстафету третьим бегунам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой.

Команда, первой выполнившая задание, выигрывает. Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставятся в двух метрах от ее углов. В этом случае каждый участник оббегает мяч не один, а два раза.

Преследование в квадрате

Построить при помощи 4 флажков квадрат. На его сторонах между флагами провести линии старта.

Участвуют 4 команды. Первые номера каждой команды стартуют одновременно. Каждый бегун пробегает полный круг. Когда последние бегуны пробегут свой этап и обогнут свой финишный, т.е. четвертый флажок, они бегут в центр квадрата и наступают ногой на один из лежащих там 4 предметов.

Команда, которая быстрее пробежит дистанцию, сможет завладеть предметом, дающим ей наибольшее количество очков: баскетбольный мяч – 4 очка, футбольный – 3 очка и т.д.

Сбей коробок

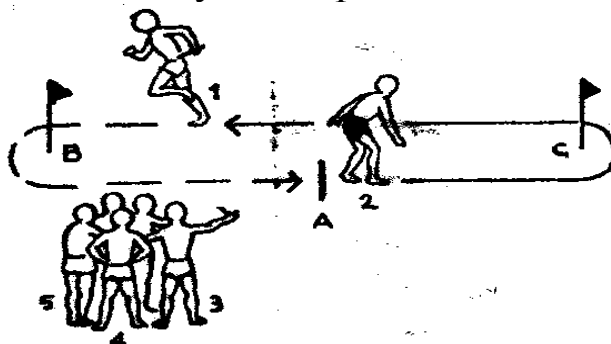
Обычные спичечные коробки устанавливаются на барьеры, а бегущие, преодолевая их, стараются сбивать коробки один за другим пяткой ноги, атакующей барьер. Возвращаясь назад, ребята ставят коробки на место, и в соревнование вступают следующие игроки.

Можно дать задание атаковать барьер пяткой другой толчковой ноги. Количество набранных командами очков (за сбитый коробок – одно очко) и определит команду-победительницу.

Эстафетный бег

Участвуют две или несколько команд (по одной размеченной площадке на каждую команду).

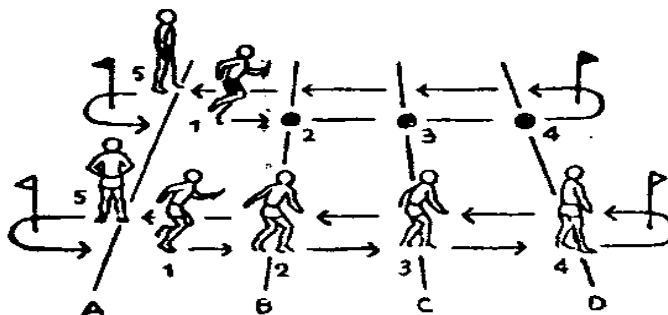
По сигналу первый номер стартует с линии А и проходит полный круг, огибая флажки, затем передает эстафетную палочку второму, вышедшему на старт и т.д.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета-каскад

Участвуют две команды. Бегуны каждой из них имеют порядковый номер.



По сигналу первые номера стартуют с линии А, передают эстафетные палочки вторым, а сами занимают их места на линии В. Вторые номера передают эстафету третьим номерам, а сами остаются на линии С и т.д.

Соревнования проводятся на один или несколько полных кругов передач эстафеты.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Третий лишний

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2-3 метра. Водящий и один из игроков располагается за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар. Тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Мяч в круг

Игроки встают в круг в полушаге друг от друга и кладут перед собой по набивному мячу.

По сигналу они посылают мяч вперед в круг в любую сторону, стараясь не пропустить между ног, или справа от себя мяч другого участника игры, и выкатить из круга свой мяч. Если один или два мяча вышли за пределы круга, игра останавливается, и пропустивший мяч игрок выбывает из игры.

Круг смыкается, и по сигналу игра продолжается до тех пор, пока не останутся три участника, которые и объявляются победителями.

Навстречу удочке

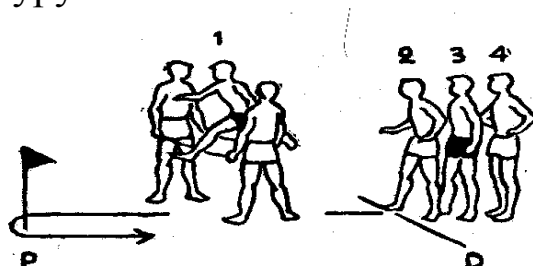
Чтобы лучше отработать толчок ногой в разбеге, удочка (длинная скакалка) вращается на уровне коленей, а играющие при этом не стоят на месте, а бегут навстречу удочке по кругу, перепрыгивая через нее толчком одной ноги.

В командном варианте игроки рассчитываются на 1, 2-й и становятся через одного. Игрок, задевший удочку, приносит команде штрафное очко.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз коснулись удочки.

Далеко-высокий прыжок

Два помощника, стоящие лицом друг к другу, держат в руках по эластичному шнуру.



Начав бег с линии старта, первый бегун одним прыжком перепрыгивает через оба шнура, затем огибает флажок и, возвращаясь назад, вновь перепрыгивает через шнуры.

Бегун, закончивший свой этап, касается рукой следующего игрока, который в свою очередь принимает старт.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету

Достань предмет

Две команды по 5-8 человек встают за линией. Перед каждой командой один за другим на расстоянии 1,5, 1,75, 2 метра чертятся кружки, куда ставятся булавы, кегли, городки и т.д.

По сигналу игроки, стоящие первыми, выполняют прыжок с места от линии старта к предметам, приземляясь на одну ногу. Стоя на этой ноге, они стараются достать один из предметов, до которого могут достать, не оступившись. Затем, повернувшись кругом, махом свободной ногой и толчком другой каждый возвращаются за линию дома.

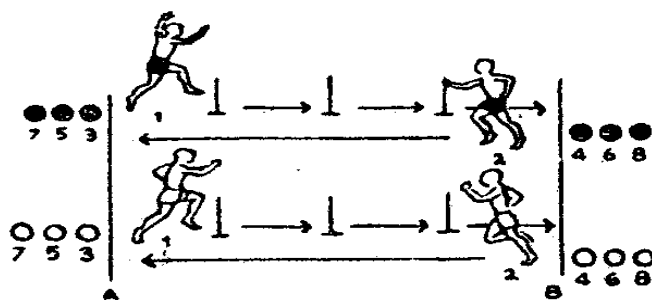
Ребята прыгают по очереди, принося своим командам 1, 2, 3 очка. Это зависит от дальности прыжка. Если игрок после прыжка потерял равновесие или коснулся пола рукой, он не получает очков. Участник, не сумевший перепрыгнуть линию в обратном направлении, дает своей команде на одно очко меньше.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бег с препятствиями

Барьеры расставлены на расстоянии, соответствующем возможностям учащихся (от 6 до 8 метров).

Участвуют две команды, которые делятся на две половины. Четные номера встают за линией В, а нечетные – за линией А.



По сигналу первые номера каждой команды принимают старт, преодолевают препятствия и касаются рукой вторых номеров, которые пробегают расстояние В – А, не преодолевая препятствий.

Хоровод вприсядку

Ребята встают по кругу и берутся за руки, после чего приседают.

По сигналу все начинают в такт хлопкам учителя прыгать в глубоком приседе в правую сторону. Тот, кто упадет и расцепит руки, выбывает из круга. Остальные встают и, снова присев, движутся по команде прыжками в обратную сторону.

Игра заканчивается, когда в круге останется три человека, которые объявляются победителями.

Прыжок за прыжком

Игра проводится между двумя командами, игроки в которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки.

По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих команд. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара и т.д.

Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернется на свое место.

Правила:

- Победитель определяется по времени, затраченному на игру.
- За ошибки прибавляются штрафные секунды.
- Опускать скакалку ниже коленей нельзя, а бегущим задевать ее ногой запрещается.
- Прыгать можно заранее обусловленным или произвольным способом.

Баскетбол прыгунов

Игроки делятся на две команды по 5-8 человек. Игра проходит на баскетбольной площадке. Нужен надутый детский шар и еще 2-3 запасных, если находящийся в игре лопнет.

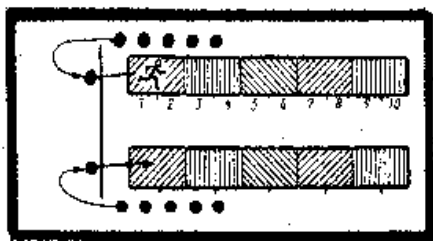
Два капитана разыгрывают подброшенный в центре зала шар, который игроки двух команд стараются перехватить и, передавая друг другу, послать в щит. В случае попадания в него шаром команде начисляется очко. Шар снова разыгрывается в центре площадки.

В игре соблюдаются все правила баскетбола, связанные с пресечениями грубой игры, пробежками и выходом за пределы площадки. В этом случае шар передается для вбрасывания противнику.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Дальние прыжки

Игру можно проводить в зале, используя маты. Участники делятся на команды и строятся в колонны перед матами или сбоку от них. Удобно, если у каждой команды своя «дорожка» из пяти матов и свой судья. Сбоку от матов через равные промежутки пишутся цифры от 1 до 10. Это очки для учета результатов прыжков.



По сигналу в борьбу вступают первые номера. Они выполняют пятикратный прыжок. Учитель отмечает длину прыжка (число очков), после чего вызывает новую пару.

По лучшей попытке можно определить победителя в каждой команде, а по общей сумме очков, набранных командами, лучшую из них.

Кто выше

Устанавливается планка на доступной для игроков обеих команд высоте. Прыгают потоком сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток, а их всего две, участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнования. Побеждает команда, у которой больше игроков взяли последние две-три высоты.

Охотники и зайцы

Одна команда (охотники) располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными линиями квадрата или прямоугольника. Им дается волейбольный мяч. Вторая команда (зайцы), количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками.

По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть ее, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но передвигаться только вперед. Тот, кто обманул охотников и перебрался на другую сторону площадки, приносит своей команде очко. Если заяц осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Далее этот путь поочередно проходят остальные зайцы. После двух перебежек игроки меняются местами.

Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока от пола или бросающий заступил за линию.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Опреди на этап

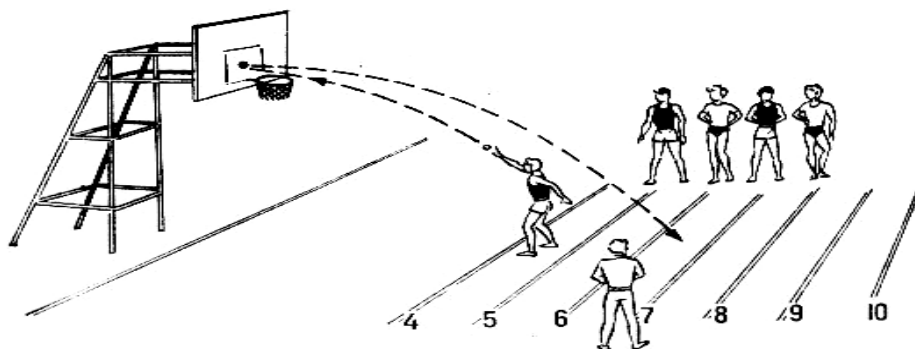
Две-три команды становятся по краям площадки, разбитой на этапы. Число игроков в командах зависит от общей протяженности дорожки. Длина всех этапов одинакова. На каждом этапе стоят по одному игроку от каждой команды.

По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнера рукой, игрок остается на его этапе, а второй номер продолжает продвигаться к третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без

остановок и могут продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап.

От щита в поле

В 4 м от стены (щита) проводится стартовая линия. От нее к середине площадки проводят в метре друг от друга линии-коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от стены, тем больше число.



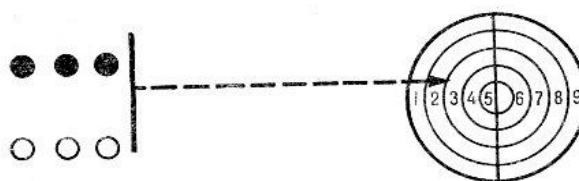
Игроки по очереди метают с линии старта мяч в стену на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков приносит метатель своей команде. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.

Вариант:

Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае учитывается точность и сила броска.

Горизонтальная мишень

На площадке в 10-12 м от линии метания чертится мишень с концентрическими кругами.



Играющие располагаются за стартовой линией.

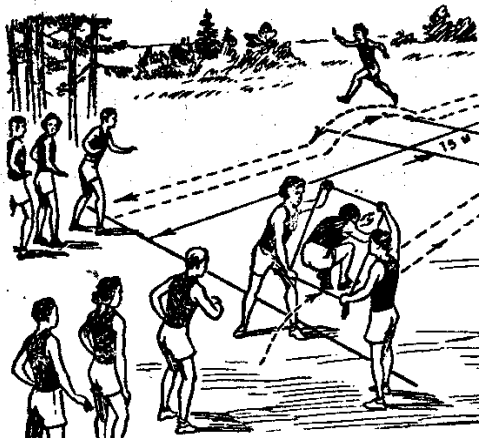
Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем другой.

Чем дальше находится окружность, в которую попал набивной мяч, тем больше очков набирает метатель.

Сумма очков определит команду-победительницу и игрока-чемпиона.

Прыжок комочком

Две команды по 6-8 человек становятся за общей чертой. Первые игроки держат в руках веревку, сложенную в виде рамки. Впереди каждой команды, за 12 метров, ставится по флажку. Между флажками и чертой начала бега проводится полоса шириной 1,5 метра.



По сигналу направляющие выбегают вперед, прыгают через полосу, оббегают свой флажок и, возвращаясь к колонне, вторично перепрыгнув полосу, вместе с очередным игроком делают из веревки рамку, которую проводят через всю колонну. Игроки прыгают через рамку, складываясь «комочком».

7.8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ РУССКОЙ ЛАПТОЙ



Многолетняя практика работы показывает, что обучение тактическим и техническим элементам, перебежкам игрока и ударам битой, способностям увертываться от броска лучше всего проводить в созданных игровых условиях.

Наилучшим образом для этого подходят подвижные игры и эстафеты.

Внимание специалистов физической культуры предлагаются подвижные игры и эстафеты, которые можно использовать при обучении русской лапте и для совершенствования ее элементов.

Многие игры специально разработаны для игры в лапту, с целью более успешного обучения.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Быстро в строй

Учащиеся делятся на две группы (мальчики и девочки).

Вариант 1. Все играющие стоят по краю площадки в одну шеренгу. По команде они разбегаются по всей площадке и свободно бегут в разных направлениях. По сигналу как можно быстрее все стараются встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает одно очко, после чего игра повторяется.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится аналогично, но в ней дополнительно используются два сигнала. Если подается первый – то игроки строятся на своих местах, если подается второй – то строятся, поменявшись лицевыми линиями. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться:

- один или два свистка;
- одна или две поднятые вверх руки;
- команды «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега может использоваться бег по заданию. Например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй бегут только лицом вперед, не задевая других играющих.

Догони партнера

Игроки, разбившись на пары располагаются вдоль линий города один впереди другого на расстоянии 1,5-2 м лицом в одном направлении.

По команде учителя игроки выполняют в быстром темпе различные упражнения, затрудняющие старт для рывка (в полном приседе, в упоре лежа, с прыжками и т.п.). По сигналу, подаваемому во время выполнения упражнений, первый устремляется к противоположной линии кона, второй игрок догоняет его. Если во время бега раздастся свисток, партнеры выполняют остановку, поворот и рывок в обратном направлении, меняясь ролями: тот, кто убегал, становится догоняющим. Игрок, осаливший партнера в прыжке, первым получает 2 очка, второй – 1. Сигнал на изменение направления бега каждый раз подается в разное время. Через равное количество попыток партнеры меняются местами.

Делай, как я

Вариант 1. Стоя в разомкнутом строю. Учитель выполняет ОРУ, ученики повторяют.

Вариант 2. Учащиеся делятся на группы и располагаются в разных местах зала (площадки). Игра выполняется, как и первый вариант, но вместо учителя ОРУ выполняют сами учащиеся поочередно.

Вариант 3. Выполняется по всему залу. Учитель выполняет различные упражнения (бег, прыжки, силовые упражнения), ученики повторяют.

Нападение акулы

Один играющий «акула». Он располагается в центральном круге. Остальные играющие – «рыбы». Они разделены на группы и располагаются на своих скамейках по краям игрового поля. Каждая группа имеет свое название рыб. Учитель выкрикивает одно или несколько названий рыб, которые начинают бегать по площадке. По сигналу акула нападает. Рыбы, до которых коснулась акула, превращаются в акулят и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут акулятами. Затем акулу меняют и выкрикивают названия других рыб.

Бегай, как я

Ученики делятся на пары. Первый из пары выполняет разные варианты бега и с разной скоростью, использует повороты и остановки, а второй повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Прилипала

Вариант 1. Играют в паре. Один игрок свободно бегает по всей площадке. Второй располагается рядом с ним и старается находиться как можно ближе. Разрешается небольшое касание. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2. Выполняется аналогично, но игроки должны все время видеть мяч в руках учителя. Если мяч в руках, то первый убегает, а второй «прилипает». Если мяча в руках нет (мяч на полу или куда-либо брошен и т.п.), то второй игрок убегает, а первый «прилипает».

Колдунчики

Один или несколько учеников играют роль «колдунчиков». Те, до кого дотронулся колдунчик, должны стоять неподвижно, расставив ноги. Они считаются расколдованными, если один из учеников проползет у них между ногами. Игра продолжается до тех пор, пока всех не заколдуют, или в течение определенного времени.

«Докторские» салки

Напоминает обычную игру «Салки», но при этом водящий должен держаться за то место, за которое его осалили. Не допускается осаливать ниже пояса.

Удав

Водящий («голова удава») берет за один конец длинной веревки. Это удав, который в начале игры голодный и тощий. Все остальные играющие – «звери».

Водящий начинает бегать и осаливать и осаливать играющих. Кого осалит, тот берет за веревку, превращаясь в туловище удава, и помогает водящему. Осаливание засчитывается только от головы удава, а те, кто образуют его туловище, лишь помогают, хватая и удерживая зверей. Однако те могут вырваться, если их не осалила голова. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят, или в течение определенного времени.

Ловля парами

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками (за майку хвататься нельзя). Пойманного игрока отводят на скамейку и он ожидает следующего осаленного. Тогда они тоже берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят, или в течение определенного времени.

Цепочка

Вариант 1. Пять-шесть учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку.

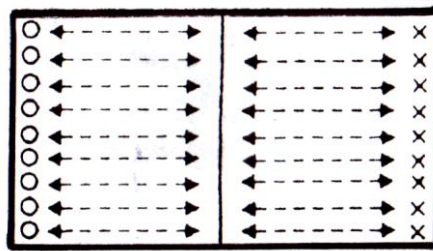
Осаливать могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке будет 5-6 игроков, начинает водить новая цепочка, а старая распадается.

Вариант 2. Начинают игру два человека, но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его игрока.

Смена мест

Участники делятся на две группы и располагаются на противоположных лицевых линиях в одну шеренгу.

По команде «Марш!» обе группы меняются местами, стараясь опередить друг друга. Но во время бега может быть подан сигнал (свисток), по которому группы должны вернуться обратно.



Группа, построившаяся первой, получает одно очко, и игра продолжается.

Игроки должны бежать прямо, строго напротив себя, не задевая встречных игроков.

Сокол и голуби

«Сокол» находится в поле, а «голуби» располагаются в городе. По команде учителя голуби должны перебежать через поле, но так, чтобы сокол не дотронулся до них. Тот, кто будет осален, продолжает игру в роли сокола. Игра имеет два продолжения: *первое* – количество соколов постоянно увеличивается до тех пор, пока голубей не останется, *второе* – количество соколов ограничивается 3-5 в зависимости от размеров площадки. Далее соколы меняются с осаленными игроками.

Вариант. Условия игры – те же, но осаливание идет не рукой, а поролоновым мячом.

Односторонние перебежки

Учащиеся разделены на 2 группы. Команда А располагается в городе, а команда Б – в поле. Один из игроков команды А бросает мяч в поле, и все игроки пытаются пробежать поле так, чтобы их не осалили мячом, который подхватят противники. Другой игрок из команды А вновь бросает мяч, но уже их кона, и

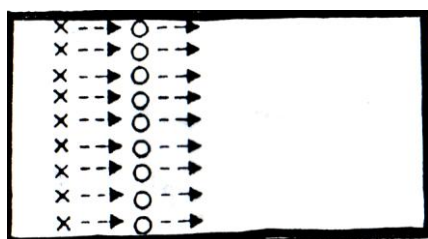
команда А вновь бежит через поле. При попадании мячом в игрока команды меняются местами. За каждый удачный пробег через поле команда получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за 5-6 мин. игры.

День и ночь в движении

Проводится по правилам игры «День и ночь», но в исходном положении игроки выполняют движение в колоннах или в шеренгах. По свистку команды меняют направление движения на противоположное.

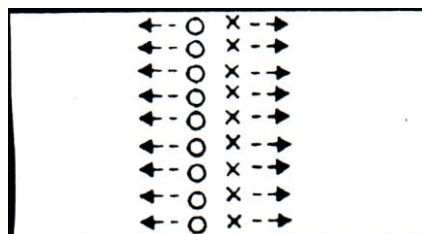
Варианты:

Перемещение выполняется в шеренгах. Для сохранения равнения в шеренгах можно держаться за руки.



По свистку команды меняют направление движения на противоположное. Расстояние между шеренгами постоянное.

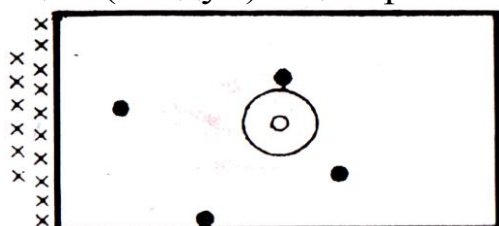
Обе шеренги перемещаются от лицевой до лицевой линии и обратно. Убегающая команда убегает за ту линию, на какой половине она находится.



Обе шеренги перемещаются от лицевой до лицевой линии и обратно. Убегающая команда убегает за ту линию, на какой половине она находится.

Колдун

Играющие находятся за лицевой линией площадки, а водящий (колдун) в центральном круге.

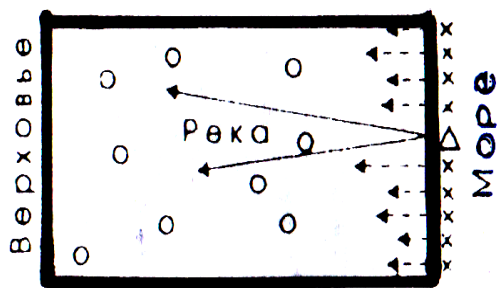


По сигналу учителя все игроки бегут к противоположной лицевой линии, не выбегая за пределы площадки.

Колдун старается осалить как можно больше бегущих. Ему разрешается бегать по всей площадке. Тот, кого осалит колдун, превращается в дерево и остается на том же месте, расставив руки в стороны. Если игрок выбежал за пределы площадки, он тоже становится деревом и остается на краю площадки. Следующая перебежка выполняется с другой стороны, но бегущим надо пробежать не только мимо колдуна, но и не касаясь деревьев. Деревья должны стоять на месте, но могут осаливать бегущих, не сходя с места. Так образуется заколдованный лес, который с каждым разом становится гуще, а перебежать через него все труднее. Когда останется 2-3 игрока, из них выбирают нового колдуна и игра продолжается.

Осетры и браконьеры

Класс делится на две команды. Одна команда – осетры, они находятся в море, но им надо пройти в верховье реки на нерест и вернуться обратно. Другая команда – браконьеры – располагаются на реке. Предполагается, что браконьеры, сидя в лодках, не могут одновременно грести и бросать острогу, поэтому без мяча они бегают, а с мячом в руках стоят на месте.



Учитель вбрасывает мяч на площадку и может делать это каждый раз по-разному: рядом с линией моря, к линии нерестилища, высоко вверх, ударом о площадку, катить, ронять и т.д.

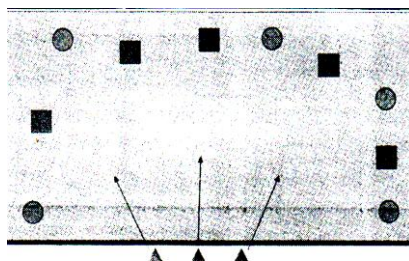
Вылет мяча из рук учителя является сигналом для осетров. Они как можно быстрее бегут в пределах площадки (рыбы по берегу не бегают) за противоположную лицевую линию и без задержки возвращаются обратно, так как можно выбивать и на нерестилище. Браконьеры, поймав или подобрав мяч, начинают выбивать осетров и стараются набить их как можно больше. Мяч можно передавать друг другу. Каждое попадание не выводит осетра из игры, а лишь добавляет штрафные очки его команде. Выполнив 1-2 перебежки, команды меняются местами. Общее количество перебежек оговаривается заранее и должно быть равным. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Учитель может бросать не один, а два, три и больше мячей. Все зависит от уровня подготовки играющих: чем он ниже, тем число брошенных мячей больше. Это позволяет обучаться большему количеству игроков. С ростом технического мастерства, и прежде всего с более частым попаданием в осетров, количество мячей сокращается.

Салки с тремя командами

В игре участвуют три команды – А, В, С. По пять человек из команды В и С в произвольном порядке располагаются на баскетбольной площадке. Три игрока из команды А встают за одной из линий площадки в 1 м друг от друга, на каждом из них – накидка яркого цвета.

По сигналу судьи они должны за 30 сек. осалить как можно больше игроков. Осаленные игроки приседают, оставаясь в поле на том месте, где их осалили.



Провести подсчет осаленных.

При второй попытке в роли догоняющих – три игрока команды В, при третьей попытке – игроки команды С. Игрок, заступивший за любую линию, ограничившую игровую площадку, считается осаленным.

Какая команда осалила больше игроков в своей попытке, та и победила. Отрезки времени после попытки можно сделать больше.

Свободные перебежки

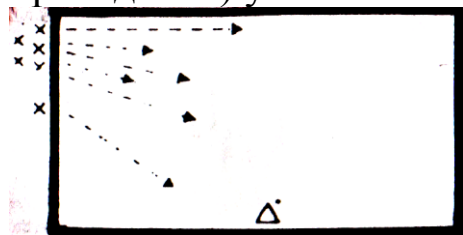
Учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой (забегая за них). Каждый раз, когда учитель поднимает руку вверх, ученики должны выполнять различные упражнения (3-5 раз). Например, поднять или опустить руки, присесть, лечь на спину или пробежать с ускорением 5 м и т.п.

Смотри на мяч

Вариант 1. Игра аналогична свободным перебежкам, но учитель держит мяч. Если мяч в руках – учащиеся выполняют перебежки. Если мяча в руках нет – должны присесть,

коснувшись руками пола, и сидеть до тех пор, пока мяч опять не будет в руках учителя. Вместо приседаний могут использоваться любые упражнения.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игроки выполняют разные задания в зависимости от действий учителя. Ускорение – если мяч подброшен вверх или лежит на полу, т.е. не контролируется. Падение (прыжок, глубокое приседание) – если мяч брошен с силой в пол или стену. После падения (прыжка, приседания) ученики встают и продолжают упражнение.



Вариант 3. Вместо учителя на поле располагаются 6 игроков, которые выполняют передачи мяча друг другу.

Перебегающие игроки должны все время видеть мяч и не забывать смотреть под ноги.

Вариант 4. Игроки поля, стараясь осалить бегущих, но осаливать может только игрок с мячом. Выполнив две полные перебежки, команды меняются местами. Побеждает команда, осалившая большее количество бегущих.

Кто сильнее и быстрее?

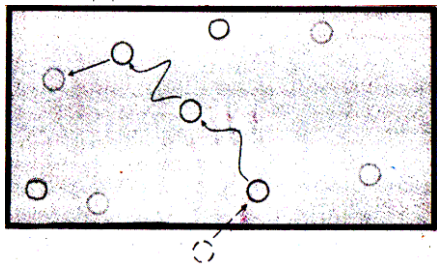
Проводится в парах (тройках, четверках). Игрок с мячом встает у линии города. Он с силой бросает мяч в пол и бежит к линии кона до тех пор, пока мяч, отскочив от пола, находится в воздухе. В момент касания мячом пола второй игрок фиксирует место положения бегущего. Затем аналогичные действия выполняет второй игрок, а первый фиксирует расстояние. Игрок, пробежавший большее расстояние получает очко. После того, как 3-5 раз пробежали, подводятся итоги. Побеждает игрок, набравший больше очков. Игра может проводиться как соревнование всего класса (группы, секции).

Салки с набором очков

Игра проходит на баскетбольной площадке, в ней участвуют 10 игроков. Количество участников, как и размер площадки, может меняться, но каждый игрок должен побывать в роли салки, начинающей игру. При 10 участниках игра делится на 10 этапов. Определяют очередность, кто за кем начинает свой

этап. Тот, кого осалили первым, может начать следующий этап. Если он уже был салкой, то определяют, кого осалили вторым, и т.д., пока не найдут того, кто еще не начинал игру.

Тот игрок, кому выпал жребий быть первым водящим, по сигналу судьи начинает игру из-за боковой линии площадки. Остальные участники располагаются произвольно по всему полю. Водящий, догнав любого игрока и коснувшись его рукой, встает, скрестив руки за головой, в том месте, где ему удалось это сделать.



Тот, кого осалили, начинает догонять другого игрока, настигнув его, также встает там, где ему удалось осалить убегающего. Таким образом, осаливаются все игроки.

Каждый игрок, начинающий свой этап игры, получает очко.

Тот, кого осалили первым, зарабатывает два очка, второй осаленный – три очка и т.д. до десяти очков. Если водящий не может никого осалить в течение минуты, игра останавливается и всем не осаленным на тот момент игрокам начисляется равное количество очков. Задача игроков – набрать за все попытки как можно больше очков. Победитель определяется по сумме очков. Игрок, заступивший за любую ограничительную линию, считается осаленным

Вариант. Касание игрока производится поролоновой кеглей, после чего она передается следующей салке. Тем самым сразу видно, кто является водящим.

Кто выше и быстрее?

Вариант 1. Игра аналогична предыдущей, но игрок подбрасывает мяч как можно выше.

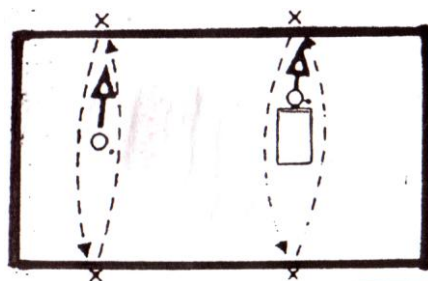
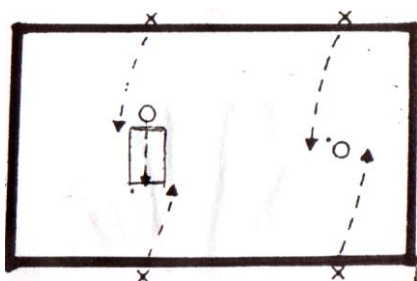
Вариант 2. Второй игрок ловит мяч, подброшенный вверх. В момент ловли мяча он подает команду «Стоп!» и в этот момент фиксирует расстояние. Если игрок поймал мяч с лета, то подает команду только тогда, когда мяч будет у него в руках.

Перемена мест

Вариант 1. Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 6 м друг от друга. Третий становится между ними, он водящий. Водящий подбрасывает мяч вверх. Пока он в

воздухе, два других игрока быстро меняются местами. Водящий, поймав мяч, старается попасть им в любого из перебегающих. В случае попадания он получает одно очко. После трех перебежек водящим (поочередности) становится другой игрок. Побеждает тот, кто набирает больше очков. Могут быть варианты, когда водящий ловит мяч только после отскока от пола или после поворота и др.

Вариант 2. В и.п. мяч лежит рядом с водящим. По сигналу игроки начинают бег, а водящий выполняет какие-либо действия заданное количество раз и только после этого берет мяч и бросает в бегущих. Например, 3-5 раз отжаться от пола, или 3-5 раз выпрыгнуть вверх с подтягиванием коленей к груди, или выполняет кувырок вперед (назад) и т.д.



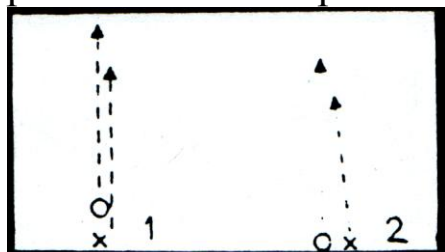
Не зевай

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении. Один (он заранее определен) должен побежать и оторваться от другого игрока как можно дальше.

Вариант 2. То же, но в ходьбе или медленном беге.

Вариант 3. То же, но игрок бежит в любом направлении.

Первый игрок, выбрав удобный момент, убегает, второй старается догнать его и осалить. Упражнение имеет два варианта расположения игроков.



Вариант 4. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м. Один выполняет разнообразные упражнения, второй как можно быстрее повторяет их.

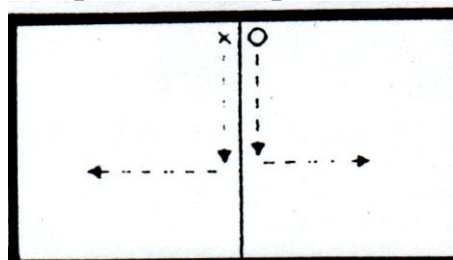
Первый игрок, выбрав удобный момент, убегает, второй старается догнать его и осалить. Упражнение имеет два варианта расположения игроков.

Вариант 5. Два игрока стоят друг против друга. Первый игрок вытягивает вперед руку, второй должен коснуться ее и тут же начать бежать. Для первого момент касания его руки является сигналом для преследования.

Вариант 6. То же, но преследующий игрок стоит спиной к убегающему. Касание его убегающим игроком является сигналом для поворота и начала преследования.

Вариант 7. Два игрока идут (бегут) вдоль средней линии зала. Один из них касается другого, что является сигналом обоим к началу бега, который они выполняют в разные стороны.

Каждый бежит к лицевой (боковой) линии, расположенной с его стороны, и касается ее рукой. Кто это сделал первым, тот и побеждает.



Вариант 8. То же, но игроки идут (бегут) вдоль лицевой (боковой) линии, а преследующий располагается со стороны стены.

Вариант 9. Два игрока стартуют по сигналу и бегут вдоль средней линии зала, стараясь как можно быстрее добежать до противоположной боковой линии. Во время бега можно подавать сигнал, по которому игроки останавливаются, а затем каждый бежит в свою сторону. Сигнал подают в любом месте дистанции (в начале, в середине, в конце) или вообще не подают.

Закинь волан (мяч)

Площадка разделена гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на две группы и располагаются на своих половинах площадки на расстоянии 2 м от скамеек. Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они бросают их за скамейку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше подброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от скамейки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от скамейки все дальше и дальше до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь

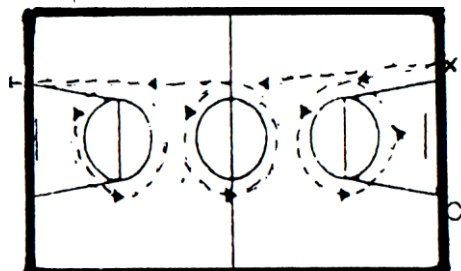
отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

Если игра выполняется с мячом, то для игры используются волейбольные мячи. Все броски выполняются двумя руками из-за головы.

Игра может проводиться и через сетку, высота которой определяется учителем.

Бег по дугам

Вариант 1. Выполняется в парах. По сигналу крестик и нолик одновременно стартуют и бегут вокруг кругов баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. Крестик старается убежать, а нолик его догнать. Если нолик осалит крестика, он получает одно очко, если нет – очко получает крестик. Бег прекращается за противоположной лицевой линией или после осаливания.



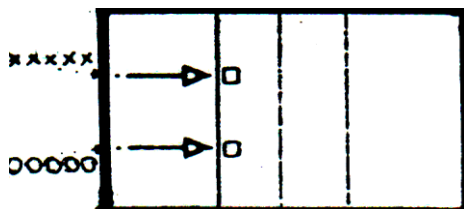
Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями и упражнение повторяется, но круги теперь обегают не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Вариант 2. Старт выполняется как при игре «Не зевай!», т.е. крестик выбирает момент начала бега, а нолик стартует за ним.

Вызов номеров

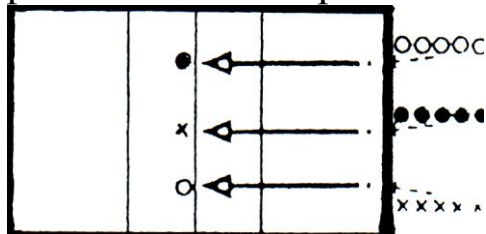
Все участники разделены на несколько команд (две и более) с равным количеством игроков. Игроки команд имеют номера, начиная с первого. Учитель (тренер) выкрикивает любой номер. Игроки этого номера выполняют задание, стараясь опередить друг друга.

Вариант 1. Игрок подбегает к мячу, лежащему на полу в 1 м от лицевой линии, берет его и бросает в цель, расположенную на расстоянии 6-9 м. После этого сам бежит за мячом, подбирает его и бросает первому в колонне. Тот, поймав мяч, поднимает его вверх (или кладет в и.п.). Места команд определяются по очередности поднятых вверх рук (положенных в и.п. мячей).



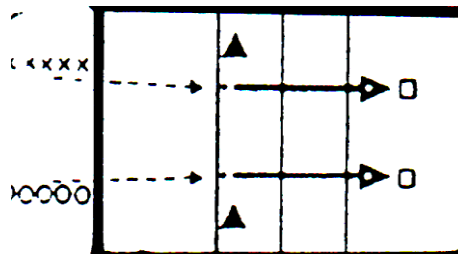
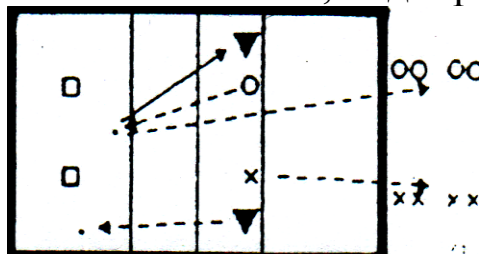
Цель для метания должна быть небольшого размера (например, набивной мяч), так как основным в этом упражнении является бег за мячом после промаха. За попадание в цель даются дополнительные очки, которые отнимаются от суммы мест команды. Побеждает команда, имеющая меньшую сумму мест.

Вариант 2. То же, но бросают мяч в игрока противоположной колонны. На рисунке показан вариант расположения игроков-мишеней при 3 командах.



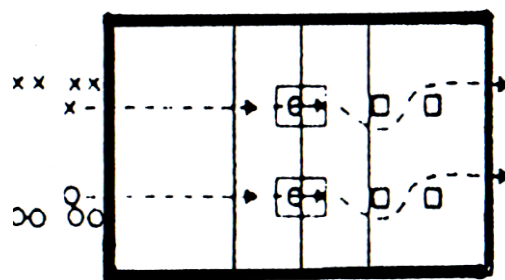
На рисунке показан вариант расположения игроков-мишеней при 3 командах. После ловли мяча первыми игроками команд, игрок-мишень уходит в свою команду.

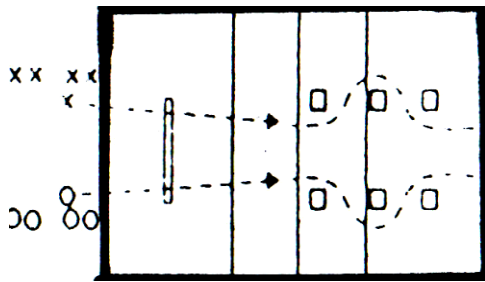
Вариант 3. Игрок бежит к мячу, лежащему на расстоянии 6-9 м от колонны, подбирает его и бросает в мишень.



В случае попадания бежит обратно в город и финиширует, пробегая линию города. В этом случае мяч подбирает помощник. В случае промаха бежит за мячом, подбирает его, делает передачу помощнику и бежит в город.

Вариант 4. Игрок бежит до средней линии, выполняет кувырок, пробегают с любой стороны между стульями, забегают за линию кона и возвращается обратно, выполняя все в обратном порядке.





Вариант 5. Игрок бежит до линии кона и обратно, при этом он перепрыгивает через скамейку и пробегает между набивными мячами (стульями).

Меткие стрелки

Правила игры те же, что и в предыдущей игре, только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, четверых и т.д.

Охота на дракона

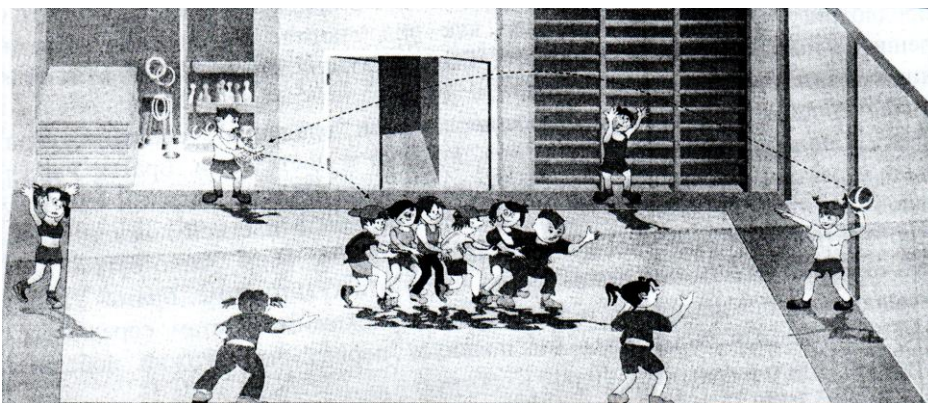
Для игры нужна площадка 10 x 10 м, внутри которой обозначен квадрат 8 x 8 м или круг диаметром 8 м. В игре принимают участие две команды, состоящие из 6-8 игроков каждая. По жребию определяется первая команда, которая располагается в центре площадки, а вторая – по периметру квадрата (круга). Игроки первой команды, находящиеся в центре квадрата, выстраиваются в колонну по одному, крепко взяв за пояс впереди стоящего игрока, а первый держит руки свободно. Команда их соперников размещается в произвольном порядке по периметру квадрата.

Первой команде надо продержаться одну минуту чистого игрового времени, чтобы при этом не попали в последнего игрока колонны или попали меньшее количество раз волейбольным мячом.

Игрокам первой команды запрещено:

- выходить за пределы обозначенного квадрата;
- расцепляться между собой даже одной рукой;
- бить по мячу ногой;
- сворачиваться в колонну в клубок, когда последний оказывается в его центре;
- первому игроку в колонне – ловить мяч руками;
- препятствовать подбору мяча.

При нарушении любого из этих правил команда проигрывает одно очко.



Задача второй команды – за одну минуту чистого игрового времени как можно большее число раз попасть мячом в последнего игрока команды соперника. Каждое попадание приносит выбивающей команде одно очко.

Игрокам второй команды **разрешено**:

- передавать мяч, делая пасы друг другу только руками;
- подбирать мяч в пределах квадрата.

Игрокам второй команды **запрещено**:

- совершать броски в голову;
- заступать за линии квадрата.

При попадании в последнего игрока колонны или нарушении любого из правил, игра останавливается и вновь возобновляется по свистку судьи.

По истечении одной минуты команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При равном количестве очков победа присуждается команде, выбившей первого игрока за наименьшее время.

Очисти свой сад от камней

Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока мяч. На средней линии установлены гимнастические скамейки.

По сигналу игроки начинают бросать мяч на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Мяч можно бросать только с того места, где его подобрал или поймал игрок. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше мячей.

Смелый прорыв

Вариант 1. Игра применяется в основном в начальных классах, где дети еще слабо владеют метанием и подбором мяча.

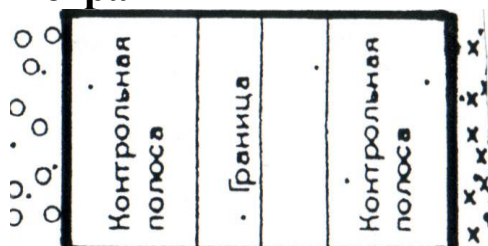
Играют на волейбольной или баскетбольной площадке поролоновыми или резиновыми мячами.

Класс делится на две команды. Одна из них – перебегающие, которая располагается за лицевой линией (в городе) колонной по одному или в одну шеренгу. Ее игроки по одному стараются перебежать в пределах площадки до противоположной лицевой линии и вернуться обратно. Остаться там нельзя. Как только перебегающий игрок пересечет линию города, перебежку начинает следующий. Он может начинать ее с любого места на лицевой линии. Вторая команда – стрелки, каждый из которых имеет мяч. Все стрелки первоначально располагаются вдоль боковой линии с одной стороны. Они стараются осалить перебегающих игроков, метая в них мяч. Бегать с мячом в руках нельзя. После метания стрелок сам бежит за своим мячом и бросает его уже с того места, где подобрал. Выбивать перебегающих разрешается только в пределах поля. Каждое попадание стрелка в перебегающего игрока дает команде одно очко. После того, как перебежку закончили все игроки, команды меняются местами. Побеждает команда, совершившая больше попаданий.

Вариант 2. При игре с небольшим количеством играющих, все могут быть стрелками, а перебегающим – один. Совершив одну перебежку, он меняется с одним из стрелков, и так далее, поочередно. Перед началом каждой перебежки стрелки располагаются с любой стороны по боковым линиям площадки. За каждое касание мячом перебегающий игрок получает штрафные очки. Побеждает тот, кто в итоге получил меньше штрафных очков.

Вариант 3. То же, но перебежки выполняют одновременно два игрока.

Пограничники



Средняя линия – граница. Расстояние между трехметровыми лицевыми линиями – контрольная полоса.

Вариант 1. Учащиеся разделены на две группы и располагаются за лицевыми линиями волейбольной площадки. У обеих команд одинаковое количество мячей.

По сигналу учителя игроки начинают бросать мячи на сторону соперника, стараясь докинуть до стены. Одновременно с этим они перехватывают мячи соперника, не давая им попасть в свою стену. Каждое попадание в стену соперника дает команде одно очко (для подсчета попаданий надо выделить судью на каждую сторону). Побеждает команда, набравшая больше очков через 3-5 мин. игры. Мячи можно бросать только из-за лицевой линии, т.е. не наступая на контрольную полосу. Можно подбирать мячи в своей контрольной полосе и выносить их на свою территорию. На границу и тем более за границу заходить нельзя.

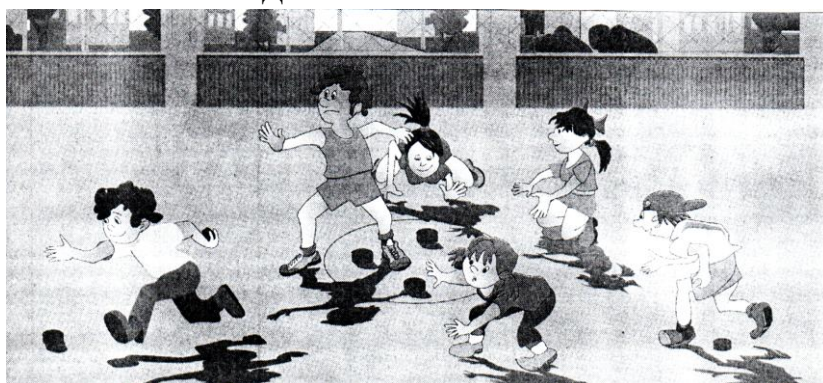
Вариант 2. Если учащиеся легко перебрасывают зал, то метание выполняется в границу, чтобы мяч летел только низом.

Вариант 3. Мячи катят по полу, как при игре в кегли.

Завладей мячом

В игре участвуют от 3 до 10 человек. На площадку кладут гимнастический обруч (можно просто прочертить круг). В нем по меньшей окружности раскладывают 5-9 теннисных мячей. По жребию выбирают водящего, который одной ногой становится в центр обруча, другой – в любом направлении за обручем. Остальные игроки располагаются вокруг обруча на таком расстоянии, чтобы водящий не мог их достать.

По свистку нападающие стараются завладеть теннисными мячами. Каждый игрок за один раз может брать только один мяч. Когда все мячи разобраны, подсчитывают, у кого их больше всех, и объявляют победителя.



Задача водящего – не допустить, чтобы брали мячи. Он не может отрывать ногу, которая стоит внутри обруча, но ему разрешается вращаться вокруг своей оси (водящий делает выпады в разные стороны, стараясь достать нападающих). Если

ему удастся кого-либо осалить, то они меняются с этим игроком ролями, при этом подсчитывается количество мячей у каждого игрока, затем мячи возвращают на свое место и игра продолжается. Если игрок, владевший мячом, был осален, мяч в зачет ему не идет. Победитель игры определяется по сумме всех мячей, которыми он завладел за время проведения игры.

Вариант 1. Мяч можно брать только левой рукой, правой рукой, двумя руками.

Вариант 2. Можно устроить соревнование между двумя командами. Защитники команд располагаются у мячей так же, как в основном варианте, находясь друг от друга на расстоянии 7-10 м. Возле каждого защитника находится по 5-7 нападающих из противоположной команды. По сигналу нападающие стараются быстрее завладеть большим количеством мячей, чем их соперники, за одну минуту чистого игрового времени и потерять осаленными наименьшее количество игроков. Одновременно с сигналом судьи включается секундомер. Если защитник осалит кого-либо из нападающих, звучит свисток, время останавливается, мяч возвращается на свое место. После второго свистка игроки команд могут снова нападать.

По одному очку приносят своей команде как один осаленный игрок соперника, так и один взятый мяч у команды противника. Команда, набравшая за одну минуту чистого игрового времени большее количество очков, становится победителем. Осаленный игрок выбывает до конца игры.

Мяч за черту

Играющие делятся на две команды и располагаются в шахматном порядке на своей половине поля. В каждой команде выбирается капитаны, которые встают у средней линии в середине поля.

Учитель подбрасывает мяч между капитанами. Каждый из них старается овладеть мячом и бросить его за лицевую линию противника. Играющие противоположной команды стараются поймать мяч и не дать ему пролететь за лицевую линию. Если мяч будет заброшен за лицевую линию, команда зарабатывает одно очко, и игра опять начинается с центра. Играют установленное время (10-20 мин.), после чего меняются

сторонами и играют второй раз. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

В игре необходимо придерживаться следующих правил:

- передавать мяч своим игрокам не разрешается. Кто получил мяч, должен сам сделать попытку бросить его за лицевую линию;
- с мячом в руках можно сделать 3 шага. Если игрок сделал более 3 шагов мяч передается противнику;
- заходить за среднюю линию и переходить на поле противника не разрешается;
- если мяч пролетит через лицевую линию от рук своего игрока, очко не засчитывается;
- после каждого очка игра начинается с центра;
- без мяча игроки могут перемещаться на своей половине площадки свободно.

Вариант. Можно ввести правила, которые разрешали бы играющим передавать мяч между своими игроками, на своем поле, не заходя за среднюю линию.

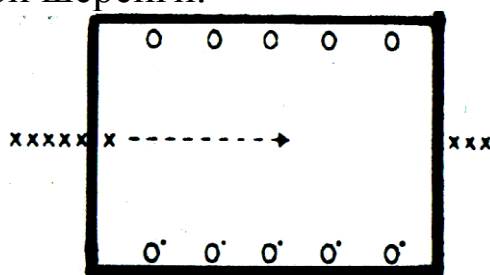
Перебежки под обстрелом

Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая – в две шеренги на расстоянии 15-20 м друг от друга. Игроки второй команды разбиваются на пары и встают в шеренги друг против друга. На пару выдается один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги.

Игроки первой команды по сигналу учителя по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются.

Бежать надо по середине, стараясь увернуться от мячей.

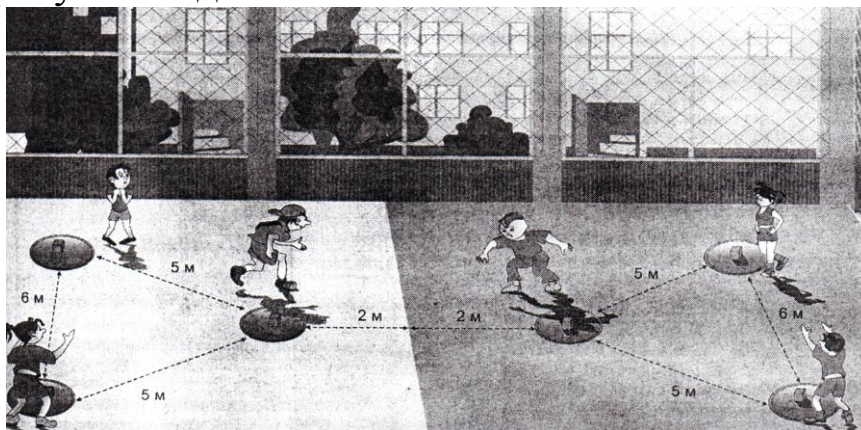
Можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т.п. Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберет мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего – с другой. Мяч надо стараться бросать в тот момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой



команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Три кубика

В игре участвуют две команды по три человека в каждой. На волейбольной площадке раскладываются гимнастические обручи или чертятся круги такого же размера. В каждый обруч кладут кубик яркого цвета с размером граней 10 см. Возле каждого обруча на своей стороне площадки располагается по одному игроку команды.



Цель игры – как можно быстрее собрать три кубика в любом обруче команды соперников, за что команда получает одно очко. Игра начинается по сигналу судьи, после чего игроки могут брать кубики из обручей. Два игрока каждой команды перебегают на сторону соперников, перенося по одному кубику. Третьим игрокам команд разрешается перемещаться только на своей стороне площадки, перенося из обруча в обруч по одному кубику и выручая тем самым команду из сложного игрового положения.

Во время игры кубики можно брать из любых обручей, как своих, так и обручей соперника, а также из рук своего игрока, который перемещается только на своей половине поля.

Всем игрокам *запрещается*:

- бросать кубики друг другу в руки или обруч;
- переносить два кубика за один раз;
- вести силовую игру.

Игра идет до двух побед, после чего объявляется команда-победительница.

Вариант. Вместо кубиков можно использовать набивные мячи, что придает игре выраженную силовую направленность.

Подбивший мяч

Для игры требуется площадка не менее 40 х 20 м. Посередине площадки, вдоль нее, чертят коридор шириной 2-3 м. На двух концах коридора ставится по флажку.

Играющие (от 10 до 30 человек) делятся на две команды. Одна команда – водящая – размещается за лицевой линией. Другая – осаливающая – на боковых линиях.

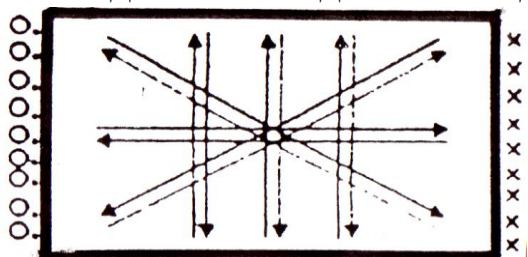
Один игрок из команды водящих подходит с теннисным мячом к флажку, подбрасывает его и отбивает в поле. Если мяч упадет в пределах площадки, игрок имеет право бежать по коридору к другому флажку и назад. В это время играющие другой команды стараются осалить мячом бегущего. Если мяч вылетит за площадку, игрок теряет право перебежки и встает в конце своей команды. Если играющие попадут мячом в бегущего, они зарабатывают очко. Если же бегущему удастся добежать к флажку и обратно неосаленным, он зарабатывает очко для своей команды. Когда все игроки водящей команды отбили по одному разу мяч, команды меняются ролями. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

В игре необходимо придерживаться следующих **правил**:

- пробивший игрок может задержаться у противоположного флажка, если ему невыгодно возвращаться обратно. На следующий удар по мячу он должен обязательно вернуться;
- если игрок при ударе по мячу промахнулся 3 раза, он выходит из игры;
- если в команде водящих выйдет из игры 3-5 игроков (по договоренности) – команды меняются местами; договоренности) – команды меняются ролями;
- играющие на площадке могут бежать не более 3-х шагов, не входить в коридор, не задерживать мяч, а все время перебрасывать его между собой;
- местами меняются, когда все игроки отбили мяч или когда из игры вышли 3-5 человек.

Катящаяся мишень

Вариант 1. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной площадки. Игроки одной команды имеют мячи. Во время прокатывания баскетбольного мяча по средней линии с одной стороны площадки на другую команда, имеющая мячи, выполняет броски, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится и готовится выполнять броски при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает очко. Очки, заработанные при разных прокатываниях, складываются. Выполняется равное количество бросков каждой командой. Побеждает команда, набравшая больше очков.



Варианты прокатывания мяча показаны на рисунке.

Вариант 2. Броски мяча могут выполняться из различных положений (стоя, с колена, на коленях, сидя) или после предварительных действий. Например:

- поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сзади, сбоку);
- поднять мяч, лежащий на полу в 1,5-2 м от игрока;
- выполнить поворот из и.п. стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить бросок;
- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, а после ловли выполнить бросок.

Могут быть и другие варианты. Начало выполнения предварительных действий и прокатывание мяча начинают по звуковому сигналу. Если большинство игроков не успевают выполнить бросок, то начало прокатывания мяча чуть задерживают.

Мяч у стены

Играющие встают в шеренгу перед стеной и рассчитываются по порядку номеров. Один игрок бросает теннисный мяч в стену, называя громко номер кого-нибудь из играющих. Вызванный ловит мяч с лета и, в свою очередь,

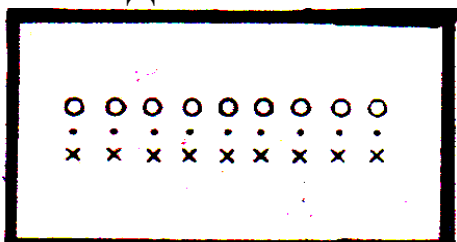
бросает мяч в стену, вызывая любой номер. И так каждый раз: вызванный игрок должен поймать мяч от стены с лета и сам, бросив мяч в стену, вызвать любого игрока. Если мяч упадет на площадку, все разбегаются, а вызванный игрок, не поймавший мяч, берет его и кричит: «Стой!», после чего бросает в любого из играющих. Так поступает каждый осаленный мячом игрок. Если же бросивший мяч промахнулся, ему засчитывается штрафное очко, и игра начинается снова. Бросок мяча в стену производит промахнувшийся игрок. Выигрывают те, кто не имеет штрафных очков.

В игре необходимо придерживаться следующих правил:

- нельзя мешать играющим ловить мяч от стены;
- называть номер игрока надо одновременно с бросками мяча в стену;
- по команде «Стой!» никто не должен сходить с места, но имеют право уворачиваться;
- бросать мяч можно только с того места, где он был поднят.

Четные и нечетные

Игра аналогична игре «Охота на зайцев», но в нее добавлены элементы игры «День и ночь», т.е. игроки не знают, кто в следующей игре будет охотником, а кто зайцем. Другими словами – «День и ночь с метанием».



Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Между ними лежат мячи на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные.

Учитель называет цифру (от 1 до 10). Если она четная – четные подбегают к мячу, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетная – все наоборот.

Вариант 1. Выбивать можно только своего игрока.

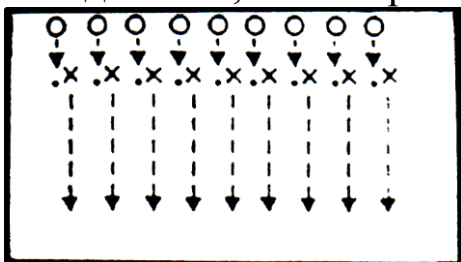
Вариант 2. Можно выбивать любого игрока.

Охота на зайцев

Вариант 1. Класс делится на пары. Первые номера – охотники, вторые – зайцы. На одной линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей и зайцев 2-4 м.

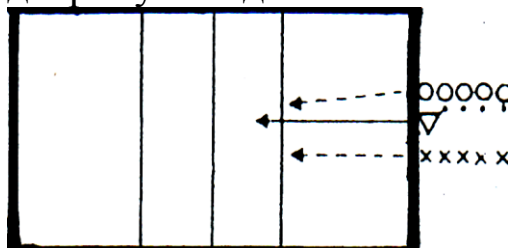
По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники, подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев.

Затем игроки меняются ролями. Выполнив определенное количество бросков, в парах или в шеренгах подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.



При игре в спортивном зале, поперек площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

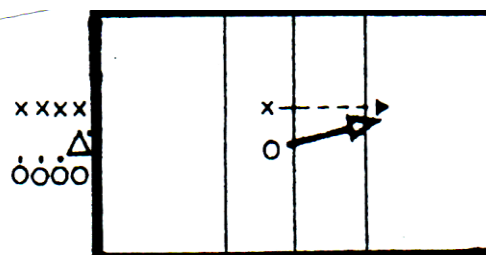
Можно разнообразить игру, выполняя старт из различных исходных положений (низкий и высокий старт, сидя, лежа, прыжки на месте, отжимания и т.п.) или предварительно выполнив какое-то действие (кувырок, хлопок в ладоши, дотронуться до пола обеими руками и т.п.).



Вариант 2. Игроки располагаются в две колонны у стартовой линии. У каждого игрока правой колонны мяч. Между колоннами стоит учитель.

Игрок справа передает мяч учителю. Он бросает его вперед (с обманным движением или без него). Момент выпуска мяча из руки для обоих игроков является сигналом к началу бега. Но игрок из левой колонны бежит как можно быстрее по прямой к противоположной линии, а игрок из правой колонны устремляется за мячом, подбирает его и бросает в соперника. Выполнив задание, игроки шагом возвращаются в конец колонн и меняются местами. Брошенный мяч подбирают следующим образом: если бросавший промахнулся, он сам подбирает его, а если бросавший попал в соперника, то мяч подбирает не сумевший увернуться от броска.

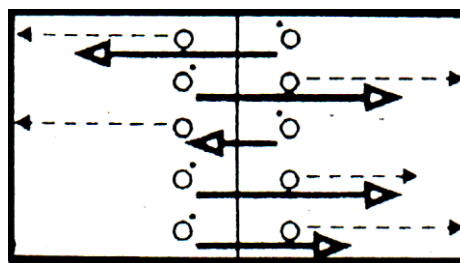
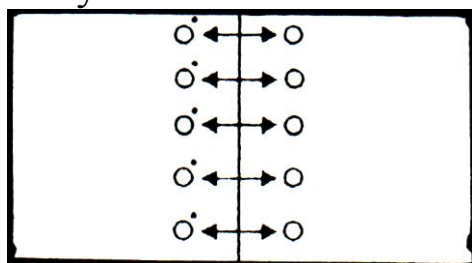
Учитель бросает мяч в зависимости от поставленной задачи: по низкой траектории, по высокой, катит по полу, ударяет в пол и т.п.



Нет мяча – беги

Игроки выполняют передачи на скорость. В момент сигнала (звукового или зрительного) игрок, оказавшийся без мяча, убегает.

Игрок с мячом бросает мяч в убегающего. Если в момент сигнала оба игрока были без мяча, то с мячом считается тот, к кому он летит.



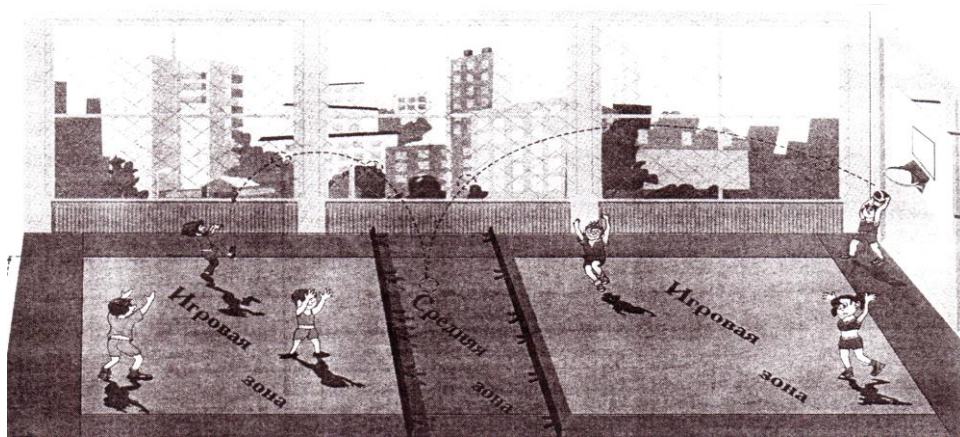
Если бросающий попал, то получает одно очко, если промахнулся (или игрок уже коснулся лицевой линии), то очко получает убегающий. Побеждает игрок, набравший больше очков по окончании времени.

Точность и сила броска

Выполняется в парах. Игроки поочередно выполняют по одному (два) броску в баскетбольный щит из противоположной оны штрафного броска (девочки – из центрального круга). Каждое попадание в щит дает игроку одно очко, а попадание в прямоугольник – два очка. Через определенное время при равном количестве бросков определяется победитель в паре. Если время закончилось, но количество бросков, выполненных игроками, не равно, разрешается выполнить еще по одному броску. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

Приземли мяч

Играют две команды, в каждой из которых от 2 до 6 человек. Игра проходит на волейбольной площадке. Площадка по длине делится на три игровых зоны: средняя зона – 4 м, игровые – по 7 м и более, ширина площадки – 9 м.



В двух крайних игровых зонах располагаются игроки, средняя зона – свободная.

На линии между средней и игровыми зонами кладут на бок гимнастические скамейки.

Цель игры – бросить теннисный мяч из одной игровой зоны в среднюю, так, чтобы после отскока он попал в другую игровую зону, где находятся соперники. Очки засчитываются:

- если мяч коснулся пола на стороне противника;
- если мяч ушел за пределы площадки.

Игра начинается броском мяча из-за внешней линии одной из игровых зон. Разрешается ловить мяч только в пределах своей зоны. Мяч, отскочивший от игрока, который не смог его поймать или удержать, может ловит другой игрок команды, но только до тех пор, пока мяч не коснулся пола.

Игрок выполняет бросок с того места, где сумел поймать мяч. Очки начисляются после каждого розыгрыша мяча. Право следующей подачи получает команда, выигравшая предыдущее очко. Партия играется до 15 очков. Игра заканчивается, когда одна из команд выигрывает две партии.

Вариант. Игра проводится с двумя мячами и начинается по сигналу судьи бросками мячей с противоположных зон. В розыгрыше двух мячей каждая команда может выиграть два очка или взять по одному очку. При выходе одного мяча из игры розыгрыш продолжается вторым мячом без остановки игры. После розыгрыша двух очков следуют подачи с двух сторон и разыгрываются следующие два очка. Два мяча в руках у игроков одной команды приносят два победных очка команде соперника.

Падающий мяч

Вариант 1. Играют в паре. Один игрок удерживает мяч в вытянутой вверх-вперед руке. Второй расположен в 2-3 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает мяч, и тот свободно падает. Второй игрок старается поймать мяч, не дав ему коснуться пола. Если мяч поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 2-3 раза, игроки меняются местами.

Вариант 2. Играют в группах по 5-6 человек. Каждый игрок имеет порядковый номер. Игрок с мячом встает в середину круга диаметром 3-4 м, остальные игроки располагаются за кругом.

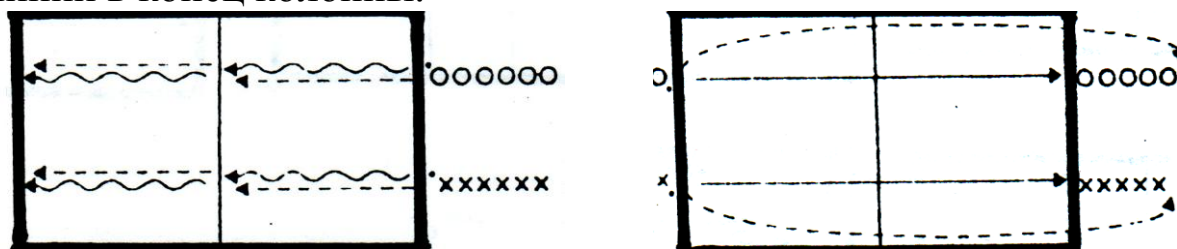
Игрок с мячом, прежде чем отпустить мяч, называет номер любого игрока. Названный пытается поймать мяч. Если игроку это удастся, то он возвращается на свое место. Если нет, то меняется местами с бросающим мяч игроком.

В обоих вариантах расстояние до мяча постепенно увеличивается.

Баскетболисты

Игра проводится на волейбольной площадке. Расположение игроков показано на рисунке.

По сигналу первые игроки выполняют ведение мяча правой рукой, от середины – левой рукой. Забежав за противоположную лицевую линию, игроки останавливаются и делают передачу следующему в колонне, а сами возвращаются вдоль боковой линии в конец колонны.



Игра заканчивается как только первый из колонны поймает мяч. Ведение выполняется пальцами открытой ладони.

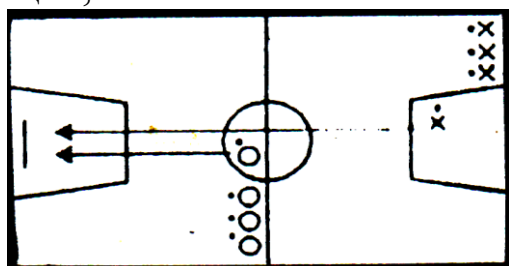
Свечи

Игра проводится на открытой площадке. Играют в парах. Все пары расходятся на 5-6 м друг от друга, а игроки одной пары находятся рядом.

Один игрок из пары подбрасывает мяч вверх как можно выше, а второй должен его поймать. Ловля засчитывается, если мяч пойман кистями. В случае удачной ловли игрок получает одно очко. Мяч подбрасывают поочередно.

Кто точнее и быстрее?

Вариант 1. Соревнуются пары. Игроки располагаются на средней линии. Напротив каждого игрока спереди и сзади на трехметровых линиях лежит по 3 мяча. По сигналу игроки бегут к мячам, берут один и бросают в щит на этой же половине поля. Затем бегут к противоположным мячам, берут один и бросают в щит, и так все 6 мячей.

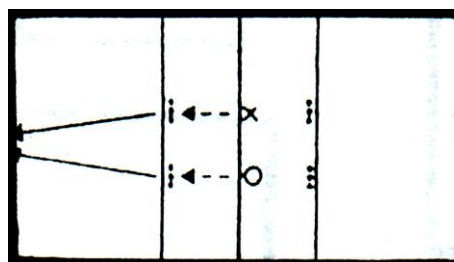


В игре учитываются время и попадания в щит. Время фиксируется от команды «Марш!» до касания шестым мячом щита или стены.

Попадание в щит оценивается одним очком, в прямоугольник на щите – 2 очками. За каждое очко снимается секунда от времени игрока. Побеждает игрок, время которого будет меньше.

Вариант 2. Броски выполняют в щит на противоположной стороне площадки.

Вариант 3. Участвуют тройки. Игра аналогична предыдущей, но игрок выполняет бросок партнеру, стоящему за лицевой линией. За каждую удачную ловлю тройка получает одно очко.



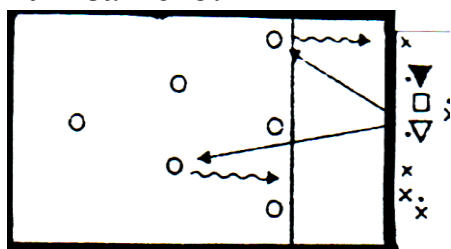
Все игроки тройки поочередно выполняют задание. Побеждает тройка, имеющая меньшее время.

Вариант 4. Бросают мяч игроку на противоположной стороне площадки.

Звездопад

Вариант 1. Учитель (тренер) бросает мячи один за другим разным игрокам. Мячи из коробки ему подает помощник. Варианты бросков могут быть следующими: прямые или

навесные, точно на игрока или в сторону от него, перед игроком или за него.

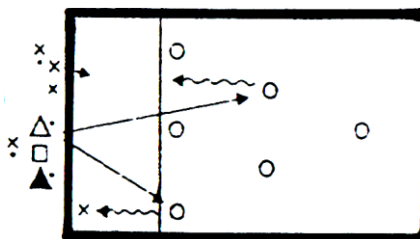


Игроки поля внимательно смотрят на учителя, и как только мяч летит в их сторону, стараются поймать его на лету. После ловли или подбора с пола катят его по полу в город.

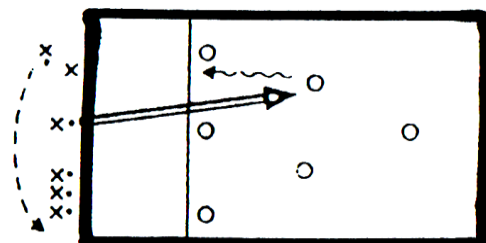
Игроки города ловят катящиеся мяч и складывают их в коробку.

Игра проводится в течение определенного времени или выполняется определенное количество бросков. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая поймает больше мячей.

Вариант 2. Аналогичен первому, но крестики пытаются поймать катящиеся мячи на краю поля, а не в городе.



Вариант 3. Все игроки имеют мяч. Они поочередно выполняют удар из зоны бьющего. Следующий удар выполняется только после броска мяча в город.



Если бьющий игрок промахнулся по мячу или не попал в поле, водящие получают одно очко. Если водящие ловят мяч на лету, то они получают два очка.

Через определенное количество ударов команды меняются местами (при этом все игроки должны иметь равное количество ударов).

Салки с баскетбольным ведением

Вариант 1. Игра проводится в парах, каждый игрок имеет мяч. Выполняя ведение, один убегает, а второй догоняет, стараясь осалить первого. Если убегаящий игрок осален или теряет мяч, то игроки меняются ролями. Если водящий во время осаливания теряет мяч, то очко не засчитывается.

Вариант 2. Игра проводится как обыкновенные салки, но все игроки имеют мячи и выполняют ведение. Правила

аналогичны первому варианту, но играют все вместе. Водящий, прежде чем начать ведение, поднимает руку вверх.

Баскетбол теннисным мячом

Игра проводится по правилам баскетбола. Ведение выполняется пальцами открытой ладони.

Вратарь

Игра проводится у стены, на которой мелом нарисованы ворота. Высота ворот на 20-30 см выше поднятых вверх рук вратаря, а ширина ворот на 20-30 см больше разведенных в стороны рук. Ширина ворот может постепенно увеличиваться до двух размеров разведенных в стороны рук. Игроки играют в паре. Один встает в ворота, другой выполняет броски с расстояния 4-6 м. Вратарь старается не пропустить в ворота мяч.

Для бросков используют воланчики, поролоновые мячи или теннисные мячи (в последнем случае расстояние может быть увеличено до 9-11 м). Выбор мячей и расстояния зависит от цели, возраста и навыков играющих. Воланчики и поролоновые мячи бросают по прямой, а теннисные мячи еще и с отскоком от пола или катят по полу.

Выполнив 6-8 бросков, игроки меняются местами. В подсчете очков существуют два **варианта**:

- попадание в ворота (в том числе и в линию) дает одно очко бросающему;
- попадание в ворота – 2 очка, а если игрок отбил мяч, но не поймал – 1 очко.

Быстрые руки

Проводится в парах. Один игрок располагается в двух метрах от стены лицом к ней. Партнер с мячом стоит за его спиной. Игрок с мячом выполняет броски в стену справа, слева и сверху от игрока у стены. Последний должен поймать одной рукой мяч, отскакивающий от стены.

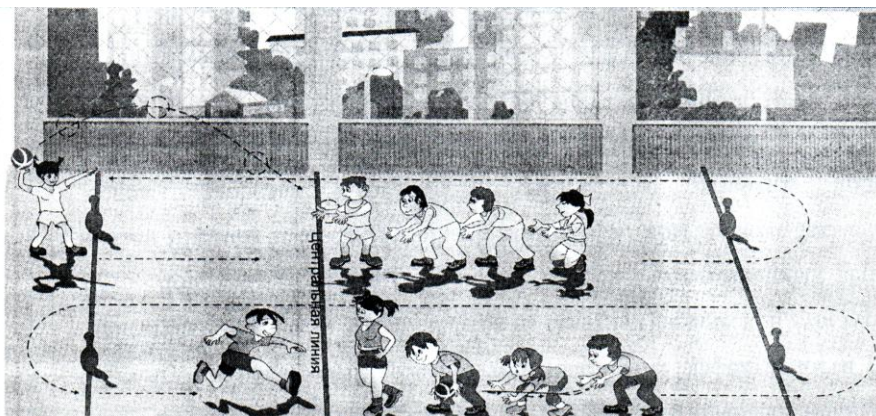
Бегущая вереница

В игре могут участвовать 2-4 команды одновременно. Каждая команда состоит из 5 игроков и выстраиваются в колонну по одному, параллельно другим командам у

центральной линии площадки. Напротив каждой команды, впереди и сзади, на расстоянии 5 м ставятся кегли.

По сигналу судьи включается секундомер, и первый игрок, у которого в вытянутых вперед руках мяч, начинает передавать его указанным способом (над головой, под ногами, сбоку).

Таким же способом все передают мяч последнему игроку в колонне. Получив мяч, последний игрок обегает кеглю, стоящую позади колонны с внешней стороны. Затем бежит к кегле, находящейся впереди колонны, забежав за нее, бросает мяч первому игроку в колонне, после чего подбегает и встает в начало колонны.



Все игроки проделывают то же самое, кроме игрока, находящегося в начале игры первым в колонне. В итоге, когда он оказывается последним и получает мяч, его задача – обегать обе кегли и, не бросая мяч, быстрее пересечь с ним центральную линию.

В это время останавливается секундомер, записывается время, показанное командой при выполнении передачи одним способом. После выполнения передачи мяча тремя способами суммируется время, каждый раз показанное командой, с учетом ошибок. За допущенные ошибки команде добавляются штрафные секунды: по одной за каждую допущенную ошибку. Победителем в игре становится команда, получившая наименьшее время.

Штрафные очки даются:

- за передачу мяча не указанным способом;
- за передачу мяча через одного или несколько игроков;
- если мяч передается не из рук в руки, а броском или перекатывается по полу;

- если мяч вылетел из рук игрока, а игра продолжилась не с того игрока, который потерял мяч;
- если игрок не обежал кеглю или сбил одну из них;
- если бросок мяча выполняется раньше, чем игрок забежал за вторую кеглю.

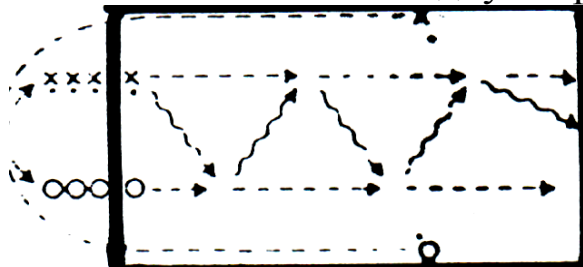
Футболисты

Игроки в паре выполняют передачи и остановки мяча ногами с расстояния 5-8 м. Пропустивший мяч получает штрафное очко.

Вариант 1. Выполняется на месте.

Вариант 2. Свободно перемещаясь по всей площадке.

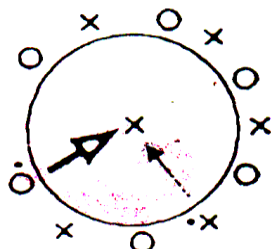
Вариант 3. Перемещаясь от города до кона. Упражнение выполняется только в одну сторону.



Мяч посылается вперед на 1-2 м от игрока («на ход»), чтобы он тянулся. Для интереса можно добавить удар по воротам в конце движения.

Живая цель

Игроки двух команд стоят через одного по кругу. Каждая команда имеет свой мяч (лучше разного цвета). Одна из команд выделяет водящего, который находится внутри круга. Задача водящего – увертываться от мяча, которым его пятнают игроки команды противника, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнерами.



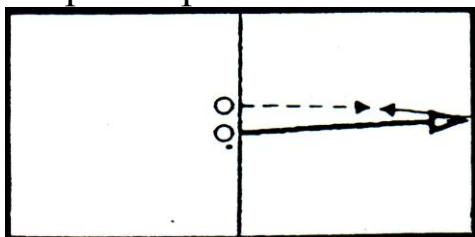
Водящими поочередно становятся все игроки команд. Если во время выполнения установленного количества передач с партнерами водящий не будет запятнан, он выигрывает очко.

Команда – победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Бешеный мяч

Один игрок с силой бросает мяч в стену. Второй бежит к стене и пытается поймать мяч после отскока как можно ближе к

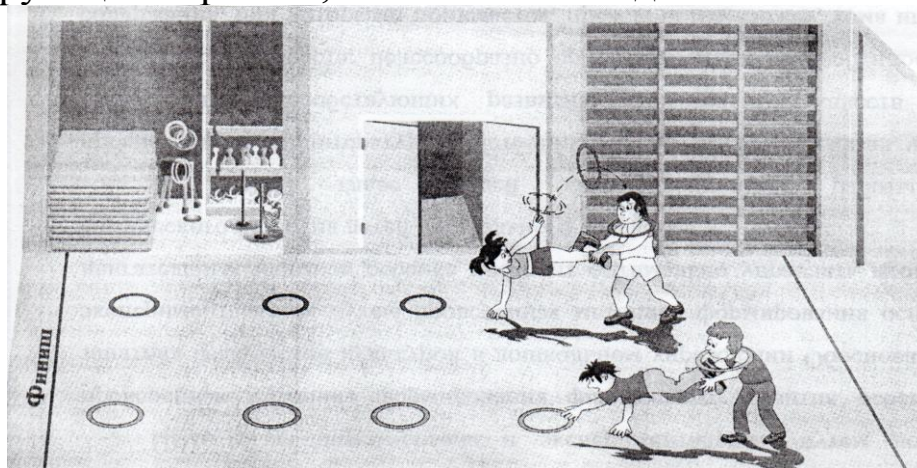
стене (или остановить). В случае удачной ловли отмечается место, на котором был пойман мяч. Затем выполняет бросок второй игрок.



Тот, кому удалось поймать мяч ближе к стене, получает очко. Броски выполняются поочередно. Побеждает набравший больше очков по окончании времени.

Властелин колец

Игроки распределяются по парам. На площадке отмечают две линии, расположенные на расстоянии 15 м одна от другой. Между линиями раскладывают пять колец по прямой напротив каждой пары. Диаметр колец – 30 см. Перед началом игры пары располагаются на линии старта. Первый игрок пары встает на руки, второй участник берет его за ноги. По сигналу пары устремляются к финишной линии. Первый игрок передвигается на руках, старается как можно быстрее собрать кольца и надеть их себе на шею. Игроки, быстрее выполнившие задание и финиширующие первыми, становятся победителями.



Вариант 1. Собрать все кольца и одеть их на колышек, расположенный на финишной линии. Игра заканчивается, когда все кольца находятся на колышках.

Вариант 2. Переложить кольца с одного стула на другой, расположенный в нескольких метрах.

Вариант 3. Шагая руками, игрок подбирает кольцо, поворачивается к своему напарнику и, стоя на одной руке, второй рукой набрасывает кольцо на голову напарнику. Цель игры – быстрее набросить все кольца и дойти до финиша

первыми. Условие: пока не набросил очередное кольцо, двигаться дальше нельзя.

Команда – победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант 4. Участник не идет на руках, а держит в них гимнастическое колесо, у которого с боков – ручки. Цель игры – на дистанции объехать все кольца и финишировать первыми.

Вариант 5. Игру можно проводить среди команд. Каждая команда делится на две группы, расположенные напротив друг друга на расстоянии 15 м. По сигналу первые пары команд, двигаясь навстречу вторым парам, собирают кольца, расположенные на отметках (первый игрок пары вешает их себе на шею). Дойдя до линии, где располагается вторая пара, игрок первой пары снимает кольца со своей шеи и надевает их на шею игроку второй пары. После того, как вторая пара получит все кольца, она начинает движение от своей линии к третьей паре, раскладывая кольца по отметкам. Последнее кольцо игрок надевает на шею участнику третьей пары, стоящему на руках, после чего тот может начать движение. Каждый игрок пары должен пройти на руках, собирая или раскладывая кольца. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Футбол теннисным мячом

Игра проводится на небольшой площадке без вратарей с воротами маленького размера.

Вариант 1. Все играющие делятся на группы. Каждой группе выделяется поле. Группа делится на две команды и начинает играть.

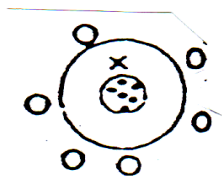
Вариант 2. Все играющие делятся на четверки и играют пара на пару. Но играют одновременно все на одном поле.

Вариант 3. Все игроки разбиты на две команды. Игра проводится на одной площадке, но играют одновременно двумя (тремя) мячами.

Разведчики

Учащиеся разделены на три группы. Каждая группа располагается около кругов баскетбольной разметки. В центре круга лежит обруч, внутри которого находятся различные

предметы (кубики, палочки, мячи и т.п.). Водящий (охранник) располагается внутри круга, но в обруч ему заходить нельзя.



Если водящий осалил игрока в пределах круга, то меняется с ним местами. В случае, если осаленный игрок имел один или несколько предметов, то он не меняется, а возвращает все свои предметы.

Побеждает тот, кто наберет больше предметов (информации) по окончании времени игры.

Салки ногами

Учащиеся разделены на группы по 3-6 человек. Они берутся за руки, образуют круг и играют в салки ногами. Допускается касание только ног. Отпускать руки нельзя. Необходимо следить за тем, чтобы ученики не грубо осаливали друг друга ногами при игре.

Увертка

Играющие делятся на три команды. Площадка представляет собой прямоугольник длиной 21 м и шириной 9 м. Площадка делится поперечными линиями на три поля: крайние – длиной по 6 м, средние – 9 м, ширина всех полей одинакова – 9 м. Каждое поле имеет свое название: левое, среднее и правое, или номера: первый, второй и третий. Линии, отделяющие одно поле от другого, называются пограничными.

Каждая из команд получает какое-либо название, по жребию они располагаются по полям.

Игроки, занявшие крайние поля, располагаются вдоль линии, отделяющей их от среднего поля, ставя ногу на черту. Игроки среднего поля размещаются в центре поля.

Сущность игры состоит в том, что игроки, занимающие крайние поля, стараются осалить теннисным мячом средних игроков, а те стремятся попасть мячом в кого-либо их крайних игроков правого или левого. Каждое прикосновение мяча к игроку с воздуха (а не после отскока мяча от пола или стен) влечет за собой начисление одного штрафного очка команде, игрок которой был осален.

Судья подбрасывает мяч между играющими среднего поля и одновременно с этим дает свисток – игра началась. По этому

сигналу игроки крайних полей имеют право покинуть пограничную зону и могут бежать в конец своих полей, где легче избежать осаливания. Игроки же среднего поля подхватывают мяч и, подбегая к пограничной черте первого или третьего поля, бросают мяч в кого-либо из игроков команды противников. Те, подхватывают мяч и ответным ударом стремятся осалить игроков, владеющих мячом. Один из игроков может подбежать к пограничной черте и оттуда стараться осалить среднего игрока или же, если это ему показалось более выгодным, пасует мяч другому игроку своей команды.

По истечении 10 мин. игры команды меняются сторонами поля. Смена производится слева направо, т.е. игроки, занявшие в начале игры правое поле, встают во второе, среднее поле. Игроки второго поля идут на третье, а те занимают первое поле. Еще через 10 мин. подобным образом производится новое перемещение играющих.

Каждая команда играет за себя и учет очков для каждой из них ведется отдельно.

Ввиду того, что в игре участвуют одновременно не две, а три команды, здесь выявляется не победитель и побежденный, а определяются места, которые команды занимают по отношению друг к другу. Команда, игроки которой оказались более ловкими и наименьшее число раз были осалены мячом, занимают первое место, следующая за ней команда – второе и т.д.

Правила игры:

- игра протекает по 30 мин. и делится на три трети. По истечении каждой трети игроки меняются полями;
- бросок производится обязательно в центре среднего поля. Во время броска игроки крайних полей должны стоять одной ногой на пограничных линиях и покидать их могут только по свистку;
- никто из играющих не имеет права переступить границы своего поля даже одной ногой. В пределах же своего поля игроки могут перемещаться совершенно свободно как с мячом, так и без мяча;
- передача мяча между игроками крайних полей – свободная. Передача же в пределах среднего поля допускается не более как среди трех игроков, причем каждый игрок имеет право держать у себя мяч не более 3-х сек.;

- мяч, вылетевший за пределы площадки, вводится в игру одним из игроков крайнего поля;

- начисление штрафного очка производится за нарушение при начальном броске игроками крайних полей. Игра при этом не прерывается, и начальный бросок не повторяется;

игрок считается осаленным, если противник попадает в него мячом. За каждого осаленного игрока его команде начисляется одно штрафное очко. Попадание мячом после отскока от пола или стен считается недействительным;

- учет очков для каждой команды ведется отдельно. Результат игры определяется числом штрафных очков, полученных командами за все время игры. Команда, получившая наименьшее их число, занимает первое место, и т.д.

Салки стопами

Два игрока кладут руки на плечи друг другу. Стопой любой ноги стараются осалить стопу соперника. Побеждает тот, кто это сделает 5 раз, или играют на время.

Салки ладонями

Вариант 1. Играют в парах. Игроки одновременно стараются осалить руками друг друга. Места осаливания определяются заранее и могут быть следующими: туловище выше пояса, туловище и голова, любая часть тела выше пояса, ноги, любая часть тела. Отбивать руку соперника нельзя, можно только увертываться. Побеждает тот, кто это сделает 5 раз, или играют на время.

Вариант 2. Играет одновременно несколько человек.

В ворота по восьмерке

Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки располагаются около одного из водящих.



Они выполняют бег по восьмерке сквозь вращающуюся скакалку.

Вариант 1. Скакалка снизу движется от бегущего игрока.

Вариант 2. Скакалка снизу движется навстречу бегущему игроку.

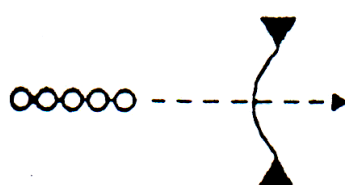
К обычному бегу можно добавить остановки с дополнительными прыжками. Количество прыжков и их варианты определяются заранее и могут быть различными. Если скакалка задевает игрока, то он меняется с одним из водящих (по очереди).

Пробеги ворота

Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному. Они выполняют бег сквозь вращающуюся скакалку под прямым углом.

Вариант 1. Скакалка снизу движется от бегущего игрока.

Вариант 2. Скакалка снизу движется навстречу бегущему игроку.



В игре используется не только обычный бег, но и бег парами (держась за руки), бег боком приставными ногами, бег с выполнением кувырка, бег «по-собачьи» (касание пола кистями и стопами), бег спиной вперед.

Если скакалка задевает игрока, то он меняется с одним из водящих (по очереди).

Удочка с бегом

Удочка представляет собой 2-3-х метровую веревку с привязанным на конце теннисным мячом или другим грузом. В крайнем случае, можно использовать обыкновенную скакалку.

Водящий (или учитель) вращает удочку, а игроки по одному пробегают на противоположную сторону. Если вращение выполняет водящий, то игрок, задевший удочку, меняется с ним местами. Если вращение выполняет учитель, то игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Высота вращения удочки может быть разной и оговариваться заранее: на уровне колен, на уровне плеч, смешанная (колен или плеч в разных сочетаниях).

Игроки, перебегая (грудью или боком вперед), стараются встретиться с удочкой в определенном месте. При вращении

удочки на уровне колен выполняется прыжок через нее. При вращении на уровне плеч – приседание под удочку.

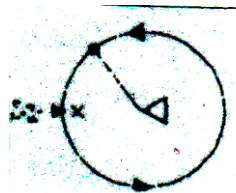
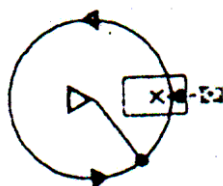
Вариант 1. Удочка движется навстречу игроку.

Вариант 2. Удочка движется в направлении бега игрока, который в данном случае свободно пробегает, стараясь не встретиться с удочкой.

Вариант 3. Удочка движется в направлении бега игрока, но игрок выполняет остановку и уворачивается от удочки, стоя к ней спиной (при этом повернув голову, чтобы видеть удочку). При выполнении перебежки боком игрок располагается грудью к водящему.

Удочка с приседаниями

Выполняется в парах. Во время раскручивания удочки водящим игрок располагается в 1-2 м от нее.



Затем он входит в зону вращения удочки и начинает упражнение. Все приседания выполняются с касанием руками пола и наклоном головы. После приседания надо обязательно выпрямиться. Вращение удочки выполняется в правую и в левую стороны. Высота вращения постепенно уменьшается от уровня головы до уровня таза. Через определенное время игроки меняются мессами.

Упражнение можно выполнять на мате. В этом случае добавляется, а длину удочки увеличивают. Наиболее сложным является упражнение с вращением удочки на разной высоте – от головы до колен.

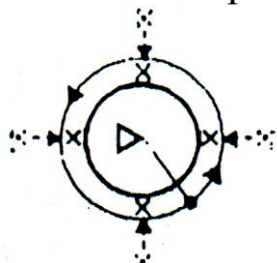
Штыковая атака

Для игры необходима палка с мягким наконечником (привязанным куском мягкой резины). Играют в паре. Один выполняет колющие удары, а другой уворачивается. Удары выполняют плавно, без обмана, в заранее оговоренные места (в грудь, живот, в таз и бедра, в голени и ступни). Уворачивающийся игрок может располагаться грудью или боком к водящему. Он должен уходить в сторону с линии атаки. Игроки

наносят по 8-10 ударов друг другу. Побеждает тот, кто больше увернулся.

Удочка с прыжками

Выполняется в паре или группе. Расположение игроков показано на рисунке.



Во время раскручивания удочки водящим все игроки располагаются в 1-2 м от нее. Затем они входят в зону вращения удочки и начинают упражнение. Вращение выполняется на уровне колен и ниже. Допустивший ошибку меняется с водящим.

Бой с тенью

Класс делится на пары. Один ее игрок встает около стены (тень), второй (боец) с поролоновым мячом на расстоянии 4-6 м от стены. Играют самостоятельно. Выполнив 5 бросков в тень, играющие меняются местами. Каждое попадание бойца в тень дает ему одно очко. Возможно несколько смен, но обязательно равное для всех пар количество. Побеждают те, у кого больше попаданий в тень.

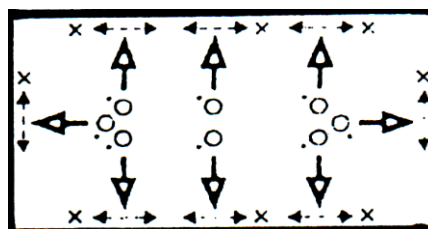
Броски выполняют как правой, так и левой рукой. Тень располагается грудью или боком к бойцу.

Бой с движущейся тенью

Аналогична игре «Бой с тенью», но тут тень не стоит на месте, а выполняет перебежки вдоль стены на расстоянии от трех до пяти метров. Боец может выполнить только один бросок на одну перебежку.

Вариант 1. Боец берет мяч, а затем тень начинает перебежку.

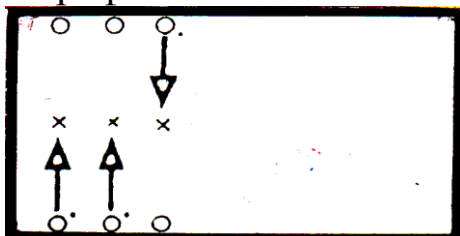
Вариант 2. Мяч лежит на полу. Боец может его взять только после того, как тень начнет перебежку.



Вышибалы

Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 9-18 м друг от друга. Третий встает между

ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте (может находиться в обруче). Двое игроков стараются выбить водящего, перебрасывая мяч друг другу. Водящий уворачивается, а при попадании в него мячом получает штрафное очко.



Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

Вначале обманные движения при броске запрещены, чтобы у водящего появилось чувство уверенности. Через какое-то время они могут быть разрешены.

Иногда применяется вариант, когда водящий перемещается в стороны в пределах 2-3 м. При этом ловящий игрок учится располагаться на линии предполагаемого броска партнера.

Броски выполняют как правой, так и левой рукой. Водящий располагается грудью или боком к бросающим.

Жонглирование

Вариант 1. Многократное подбивание мяча снизу плоской битой. Играют в паре или все вместе. Побеждает тот, кто подбьет мяч большее количество раз. Жонглирование выполняется в следующих вариантах: открытой стороной, закрытой стороной, поочередно открытой и закрытой сторонами, ребром биты.

Вариант 2. Многократные удары мяча в пол сверху. Выполняется плоской битой, круглой битой, ребром биты.

Вариант 3. То же, но выполнив 2-3 удара, перехватить биту в другую руку и продолжить упражнение.

Вариант 4. Два раза подбить мяч снизу, затем без остановки два раза ударить сверху. Повторять многократно.

Бей – беги

Игрок выполняет удар и бежит как можно быстрее к линии кона. Игроки поля подбирают мяч и выбрасывают его в город. Как только мяч пересекает линию города – подается свисток и фиксируется место нахождения бегущего игрока в этот момент. Игра может проводиться лично или командно.

Вариант 1. В личной игре все участники находятся в поле, а в город выходят по одному. Побеждает участник, пробежавший наибольшее расстояние.

Вариант 2. В командной игре участники делятся на 2 (3) команды. Одна команда находится в поле, другая – в городе. Игроки города поочередно выполняют упражнение. Преодоленное расстояние отмечается флажками или другими предметами. После того, как игроки одной команды пробегут, команды меняются местами, и игра продолжается. После того, как пробежит и вторая команда, все участники распределяются по местам. Игрок, убежавший дальше всех, получает первое место, следующий за ним – второе и т.д. Побеждает команда, у которой сумма мест всех ее игроков окажется меньшей.

Дальний удар

Каждый участник выполняет по три удара от линии города.

Вариант 1. Самый дальний удар отмечается флажком. Побеждает игрок, выполнивший самый дальний удар. Игра может проводиться несколько раз (кругов). В этом случае места игроков в каждом круге складываются, и побеждает тот, у кого сумма мест окажется меньшей.

Вариант 2. При подведении итогов учитываются все три попытки.

Вариант 3. Проводится в парах на большой площадке. Один из пары располагается в городе, а второй – на кону. Оба игрока имеют биты, а мяч один на двоих. Первый игрок выполняет удар от линии города как можно дальше. Второй наносит удар в сторону города с того места, где приземлился мяч. Если он ударит дальше линии города, то зарабатывает очко. Если ударит ближе – очко зарабатывает первый игрок. Побеждает тот, кто наберет больше очков за отведенное время.

Точный удар

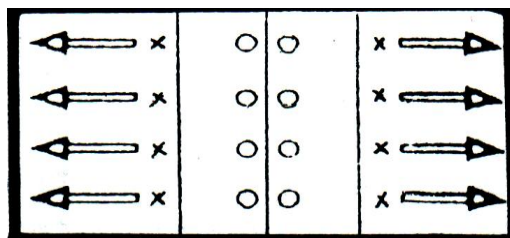
На площадке ставится стул или кладется хорошо видимый предмет. Каждый участник выполняет по 3 удара от линии города. Фиксируется самое ближнее попадание из трех, которое определяется рулеткой (измеряется расстояние от стула до места падения мяча). Побеждает игрок, попавший ближе других.

Вариант. Один из пары располагается в городе, а второй – на кону. Оба игрока имеют биты, а мяч один на двоих. Между

игроками стоит стул или другой предмет. Игроки выполняют удары, стараясь попасть в стул. Побеждает игрок, сумевший попасть в стул большее количество раз.

Теннисисты

Игра проводится в парах у стены. Один игрок с плоской битой встает на расстоянии 4-6 м от стены. Второй располагается за первым на расстоянии 8-10 м от стены. Первый игрок выполняет удары справа, слева и снизу в стену, как в теннисе. Учитывается количество подряд выполненных ударов.



Второй игрок подстраховывает первого на случай, если у него улетит мяч после промаха. Потеряв два-три раза мяч, игроки меняются местами.

При подсчете очков могут быть следующие варианты:

- побеждает тот, кто выполнит наибольшее количество ударов в одной попытке;
- количество ударов в каждой попытке складывается, и побеждает тот, кто наберет большую сумму по окончании времени игры.

Попрыгущка

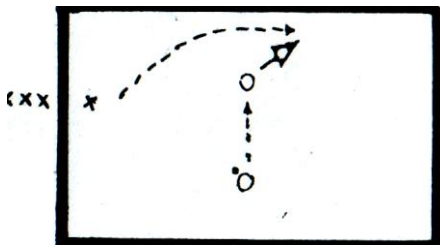
Эта игра аналогична игре «Теннисисты», но бьющий выполняет удары сверху. Он подбрасывает мяч и бьет, направляя его в пол в 2-3 м от стены. Мяч после отскока попадает в стену и летит обратно по высокой траектории. Следующий удар выполняется по летящему мячу, и так несколько раз, до потери мяча.

Тир

Игра аналогична предыдущей, но на полу чертят круги разного диаметра. Центральный круг оценивается 10 очками, далее 9, 8 и т.д. Игроки могут выполнять от трех до пяти попыток. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

«Мы с товарищем вдвоем, кто бежит – того побьем»

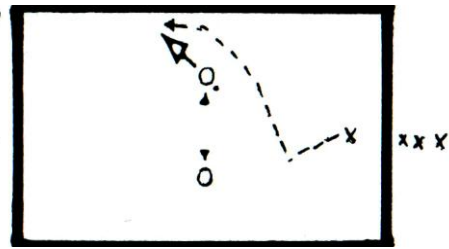
Вариант 1. Расположение игроков показано на рисунке.



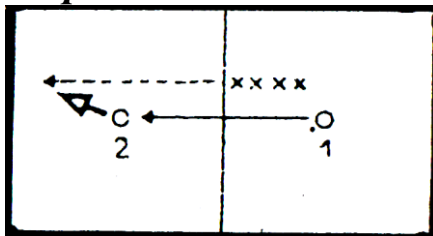
Крестик начинает бег и старается убежать как можно дальше от мяча. Задача ноликов – передать мяч тому игроку, рядом с которым будет бежать крестик.

В случае попадания нолики получают одно очко. Следующий крестик начинает бег по готовности ноликов. Через некоторое время ноликов заменяют.

Вариант 2. В отличие от первого варианта крестик может изменить направление бега. В этом случае второй нолик тут же возвращает мяч первому.



Вариант 3. Расположение игроков показано на рисунке.

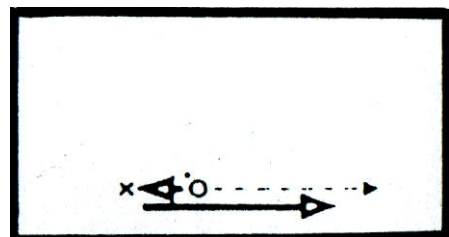


По команде крестик начинает бег, а первый нолик выполняет передачу второму нолику.

Раненый зверь

Игра проводится в парах. Расположение игроков показано на рисунке (как правило, играющих выстраивают в две шеренги). Расстояние между игроками 1-2 м. Крестик стоит спиной (или боком) к нолику, а нолик – лицом к крестику.

По сигналу нолик (не сильно) бросает мяч в крестика и бежит к противоположной боковой линии. Крестик, как только почувствует касание мяча, тут же разворачивается, подбирает мяч и бросает его в нолика.



Если нолик убежал не осаленным, то он получает одно очко. Если нолика осалили – очко получает крестик.

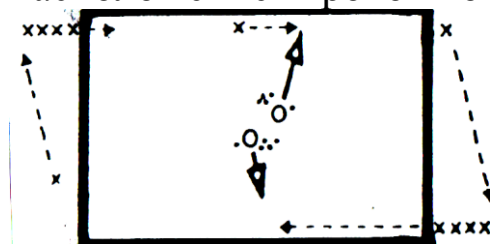
Упражнение выполняется поочередно заданное количество раз или определенное время. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков.

Бывает, что при начальном броске мяч не попадает в крестика. В этом случае крестик мяча не касается и никаких действий не предпринимает, а нолик вынужден повторить свой

бросок. На рисунке показано другое расположение игроков, которое больше приближено к игре, но имеет меньшую пропускную способность.

Пулемет

Вариант 1. Игра похожа на игру «Партизаны», но основной упор в ней сделан на момент начала перебежки. Расположение игроков показано на рисунке.

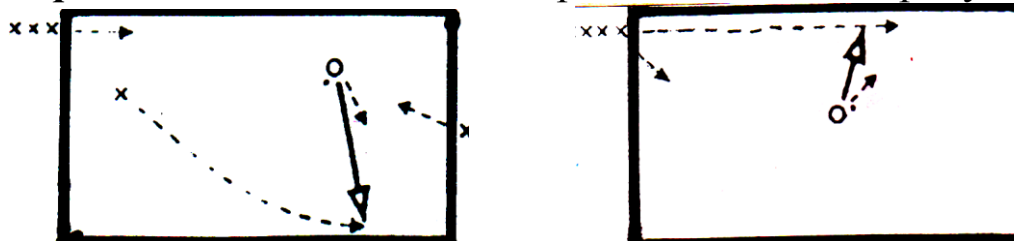


Первый крестик начинает бег, а следующий подходит к линии города. Бросок мяча в первого крестика является сигналом для второго к началу бега.

Бросок во второго крестика – начало бега для третьего и т.д. (Водящий, бросая мяч, как бы нажимает на курок, и вылетает следующий патрон). Крестик бежит по прямой, но должен все время смотреть на нолика. В момент броска крестик старается увернуться. Для этого ему разрешается предварительно замедлить бег. Нолики имеют количество поролоновых мячей по числу бегущих игроков. Все мячи лежат на полу. Метающий берет их по одному и бросает в перебегающих игроков. В случае попадания в крестика он получает штрафное очко и продолжает бег, а нолик получает очко. Когда все игроки пробегут по кругу, ноликов заменяют.

Штрафные очки вычитаются из суммы очков, набранных игроком, когда он был водящим. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

Вариант 2. Расположение игроков показано на рисунке.



В начале игры водящий располагается в центральном круге с одним мячом. Нолик, бросив мяч в первого игрока, бежит за мячом, подбирает его и бросает во второго игрока. Далее все повторяется. Бросок выполняется с того места, где подбирается мяч. Крестик должен бежать на кон и обратно, но обратно он выбегает на поле тоже в момент броска. Таким образом, бег

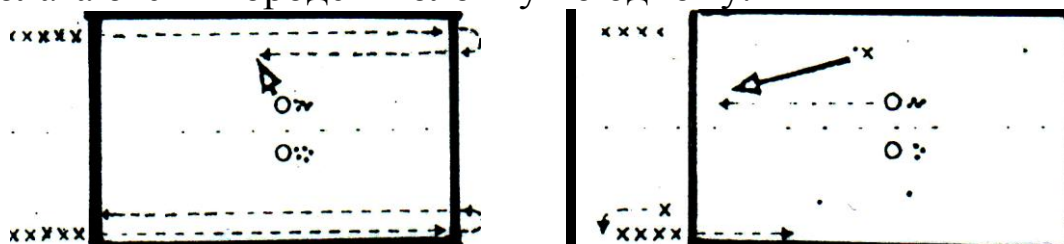
начинают два игрока одновременно с двух сторон. После того как все пробегут, или пробежит определенное количество игроков (7-8), водящего меняют.

Вариант 3. Как вариант 2, но с большим количеством водящих (от 2 до 6) и одним мячом на всех.

Вариант 4. В случае попадания в крестика игра имеет продолжение. Крестик выбегает в поле в момент броска независимо от того, промахнулись или попали в бегущего. Это дает выгоду в любом случае. В случае промаха он уже бежит и может преодолеть большую часть поля (или все поле) без помех. В случае попадания он уже выбежал на поле, что позволяет сразу перейти к перехвату. В перехвате участвуют лишь игроки, находящиеся в поле в момент попадания.

Партизаны

Вариант 1. Нолик (водящий игрок) располагается в поле примерно в середине площадки. Рядом с ним лежит несколько поролоновых мячей. Он может использовать только один на перебежку игрока в одном направлении. Все остальные игроки располагаются в городе в колонну по одному.



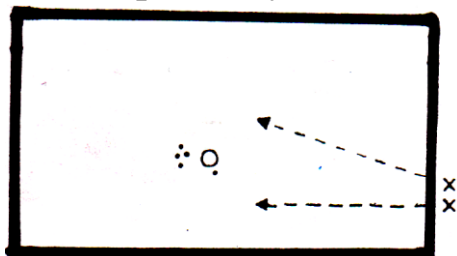
Первый из колонны начинает перебежку и бежит в любом направлении до линии кона, не делая при этом остановок. Нолик с места бросает в него мяч. Если игроку удастся пробежать (т.е. его не осалит нолик), то он тут же возвращается обратно. Если и обратно игрок не был осален, то, как только он пробежит линию города, перебежку начинает следующий игрок, а перебежавший идет в конец колонны.

В случае попадания в перебегающего игрока нолик как можно быстрее убегает в город. Крестик подбирает мяч и бросает в нолика. Если нолик убегает не осаленным, то идет в конец колонны, а крестик занимает его место в середине площадки.

Игра возобновляется по готовности крестика. Если крестик попадает, то нолик возвращается на свое место, а крестик идет в конец колонны.

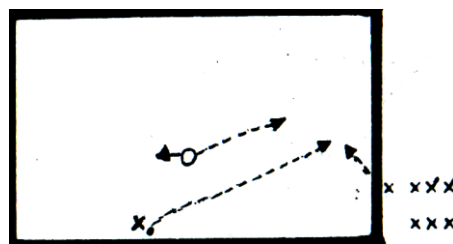
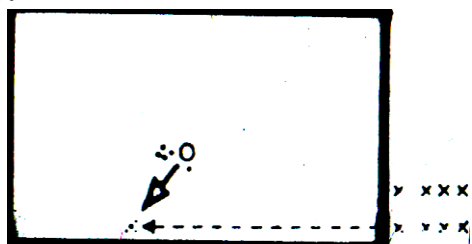
В игре для удобства можно предусмотреть одного игрока, который будет собирать мячи и класть их рядом с бросающим. Для увеличения плотности занятия можно площадку разделить пополам, а играющих – на две группы.

Вариант 2. Игроки в городе располагаются в колонну по два. Перебежку выполняют два игрока одновременно.



Перебегающих игроков может быть и 3 (4,5). Это позволяет повысить плотность занятия и создает условия для обучения борьбе за город в случае попадания в партнера.

Вариант 3. Игроки в городе располагаются в колонну по два. Перебежку выполняют два игрока поочередно, вначале один, а в случае удачи второй. Если перебегающего игрока выбивают, то игрок, находящийся в городе, тут же выходит в поле.



Выбитый игрок подбирает мяч и делает передачу вышедшему в поле игроку, а уже тот выбивает. Аналогично поступают, если первый уже пробежал.

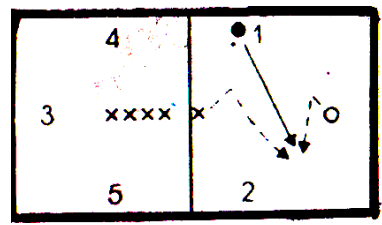
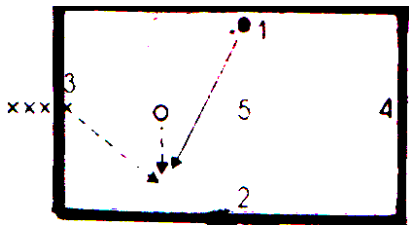
Салки с мячом

Вариант 1. Игра проводится в тройках (четверках). Она аналогична игре «Охота на волка», но убегающего не выбивают, а осаливают рукой. Осаливать может только игрок с мячом. Играют на ограниченной площадке.

Вариант 2. Участвуют одновременно все игроки, но водят двое. Осаленный игрок меняется с одним из водящих. Водящие меняются поочередно, независимо от того, кто осалил игрока.

Бейсболисты

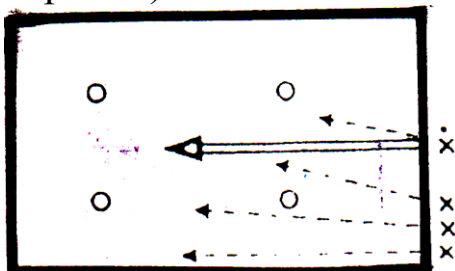
Игра проводится на небольшой площадке. Расположение игроков показано на рисунке (два варианта).



Нолик – водящий. Его помощник всегда находится около цифры 1. Крестики по одному выполняют перебежку, стараясь не быть осаленными. Водящий перемещается как можно ближе к бегущим и, получив мяч, осаливает его рукой. Если осалить удастся, то бегущий становится водящим, водящий его помощником, а помощник идет в конец колонны. Если бегущего не осалили, он добегает до линии кона и за пределами площадки возвращается в коней колонны. Следующий игрок начинает бег по готовности водящих. Цифрами обозначены места возможного расположения помощников и очередность их расположения. На рис.1 показан вариант игры около города, а на рис.2 – около кона.

Борьба в четверках

На отдельной площадке для лапты (можно меньшего размера) соревнуются между собой две четверки. Одна располагается в поле, другая – в городе (в зоне бегущих игроков).



Любой игрок города выполняет удар лаптой по мячу, выбивая его в поле. Если удар удачный, вся команда бежит одновременно. В случае неудачи бьет следующий игрок и т.д., до последнего.

Удар выполняется всегда поочередно. На кону оставаться нельзя, допускается задержка лишь не более 5 сек.

Вариант 1 (основной). Игра проходит по правилам основного варианта лапты. В случае попадания в перебегающего игрока команды меняются местами, как в русской лапте. В случае промаха при ударе всех игроков – команды сразу меняются местами. Борьба идет в течение определенного времени. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант 2 (учебный). Каждой командой выполняется поочередно по одной или по две перебежки независимо от того, выбили кого-нибудь или нет. Попадание в перебегающего игрока

приносит штрафное очко его команде. В случае промаха при ударе всех игроков команда получает 4 штрафных очка, отдает мяч игрокам поля и начинает перебежку по сигналу учителя. Через определенное количество перебежек подсчитываются очки, набранные командами. Побеждает та, что получила меньше штрафных очков.

Охота на волка

Класс делится на группы по 4 (3) человека, которые играют одновременно на всей площадке (на волейбольной, баскетбольной или на футбольном поле). Каждая группа имеет мяч. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по площадке, не выходя за ее пределы, в течение одной минуты. Охотники, передавая мяч друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть мячом). С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, без мяча передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее число штрафных очков.

Кто вперед?

В эстафете участвуют несколько команд, которые располагаются за линией старта. В 3-4 метрах от линии старта делается метка, а в 10 м от нее кладется скакалка.

По сигналу первые номера прыжками «лягушки» добегают до метки, затем бегом до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта, чтобы передать эстафету следующему касанием рукой.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бегущий кабан

Вариант 1. Игра аналогична предыдущей, но проводится на площадке для лапты (можно уменьшенной). На одной площадке могут одновременно играть несколько групп. Один игрок – кабан, он располагается в городе. Остальные игроки находятся в поле и имеют на каждую группу один мяч. По сигналу кабан начинает выполнять перебежки до кона и обратно,

не останавливаясь за линией кона и города. Каждая успешная перебежка через поле приносит кабану одно очко. Игрокам разрешается выбивать кабана только в пределах поля. Побеждает игрок, набравший большее число очков.

Вариант 2. Мяч находится у игроков в городе. По сигналу они бросают мяч и начинают перебежку.

Вариант 3. Аналогичен первому варианту, но кабан бежит только на кон и обратно.

Метко в цель

Команды построены по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные мячи. Перед каждой командой в линию в шахматном порядке поставлены 5-6 кеглей: первая – на расстоянии 3 м от линии броска, вторая – 4 м и т.д.

По сигналу первый игрок берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближнюю цель, и, независимо от точности попадания, уходит в конец колонны. Как только сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т.д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, она вновь ставится на место. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков.

Школа мяча

Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих теннисный мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см.

По сигналу первый игрок ударяет мяч о пол в круг заранее оговоренным способом и быстро встает в конец своей колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т.д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

1-я серия:

- бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;
- бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;

- бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем ударить левой.

2-я серия: то же повторить 2 раза подряд,

3-я серия: то же повторить 3 раза подряд.

Стремительный мяч

Команда делится на две равные группы. Одна из них строится за линией города, другая – на расстоянии 20 м от нее в затылок друг к другу. У направляющего одной части команды в руке теннисный мяч.

По сигналу участник с мячом рывком бежит к 10-метровой отметке и, пробежав ее, на ходу передает мяч направляющему другой части команды. Поймав мяч, играющий бежит на другую сторону и, пробежав 10-метровую отметку, передает мяч, а сам уходит в конец команды. Эстафета заканчивается, когда обе половины команды поменяются местами. Победителем становится команда, первой закончившая эстафету.

Звездная эстафета

Три-пять команд построены по радиусам большого круга в колонны по одному, лицом наружу, или в шеренгу, лицом против часовой стрелки.

По сигналу направляющие обегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами встают на левый фланг своей команды и т.д.

Вариант 1. Участники переносят и передают 1-2 мяча.

Вариант 2. Участники передвигаются прыжками через короткую скакалку заранее оговоренным способом.

Передал – садись!

Вариант 1. Команды разделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу.

По сигналу выполняется встречная переброска теннисного мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол. При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.

Вариант 2. Каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии до 7-9 м и с интервалом 1-2 м. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой.

Вариант 3. Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с теннисным мячом в руках. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, приседает.

Мяч в стену

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 6-7 м от нее, в руке у направляющих теннисный мяч.

По сигналу первый игрок бросает мяч в стену заранее оговоренным способом и быстро встает в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т.д. Затем участники выполняют второе и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

Варианты заданий:

- бросить мяч в стену, дать ему удариться о пол и поймать его двумя руками;
- поймать мяч от стены сразу после отскока;
- бросить мяч о пол, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать;
- те же задания, но броски выполнять сверху (из-за головы);
- те же задания выполняются левой рукой.

Эстафету можно проводить, повторяя каждое задание 2-3 раза.

Рывок за мячом

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 3-4 м установлены высокие стойки с планкой на высоте 2-3 м или протянут поперек зала шнур. В руке у направляющих – теннисный мяч.

По сигналу игрок бросает мяч вверх-вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему участнику. Второй номер повторяет то же задание и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Вариант 1. То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.

Вариант 2. То же, но, поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику через планку и оставаться на противоположной стороне площадки.

Быстро и ловко

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих теннисные мячи. По сигналу первые номера быстро пробегают вперед по коридору длиной 10-15 м, подбрасывают мячи вверх, делают на месте кувырок вперед в группировке и, вставая, ловят мячи. Поймав мячи, они бросают их обратно вторым игрокам, а сами возвращаются в конец колонны. Вторые номера выполняют то же и т.д. Выигрывает команда, быстрее и с меньшим числом потерь выполнившая задание.

Кто самый ловкий?

Вариант 1. Прыжки через длинную скакалку. Два игрока вращают длинную скакалку, а третий должен вбежать под нее, сделать не менее 10 прыжков и выбежать, не задев скакалки. Затем заменить одного из игроков. Не прекращая вращения скакалки, дать ему возможность выполнить то же задание и сменить третьего участника. Выигрывает команда, сделавшая меньшее число ошибок.

Вариант 2. Команды располагаются по одному за линией города. По сигналу игроки, стоящие первыми, выполняют рывок до контрольной линии и обратно до линии города, затем к противоположной линии кона и обратно. Коснувшись следующего партнера в колонне, игрок, выполнивший ускорение, уходит в конец колонны, а партнер начинает рывок по указанному пути. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.

7.9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ



Включение в уроки плавания соревновательно-игровых заданий не только повышает интерес учащихся к занятиям, но и создает предпосылки к сознательному, а значит и более качественному усвоению программного материала.

При работе с новичками можно широко пользоваться соревновательными упражнениями, которые выполняются при фронтальном расположении учащихся. По сигналу преподавателя все вместе или последовательно один за другим учащиеся выполняют задание. В конце основной части занятий рекомендуются подвижные игры и разнообразные эстафеты игрового характера.

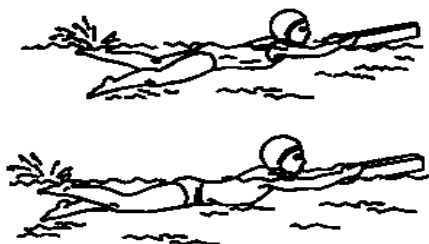
На стадии совершенствования среди научившихся плавать большим успехом пользуются эстафеты на отдельных отрезках различными стилями плавания, подвижные игры с элементами ныряния и преодолением дополнительных препятствий, подвижные игры с мячом.

После предварительного ознакомления с содержанием соревновательно-игрового задания, проводимого на воде, преподаватель организует учащихся, учитывая местные условия. Место преподавателя должно быть выбрано с учетом наилучшего обзора и возможности руководить соревновательно-игровой деятельностью. Судьями и помощниками назначаются учащиеся, умеющие хорошо плавать, готовые в случае необходимости оказать первую помощь учащемуся.

После проведения соревновательно-игровых упражнений преподаватель подводит итоги, объявляет результаты и победителей, отмечает правильное освоение техники плавания.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Эстафетные гонки с досками



Участники команд располагаются в воде в две шеренги. По сигналу преподавателя они отталкиваются от дна и плывут, работая ногами заранее установленным способом.

Побеждает команда, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Варианты:

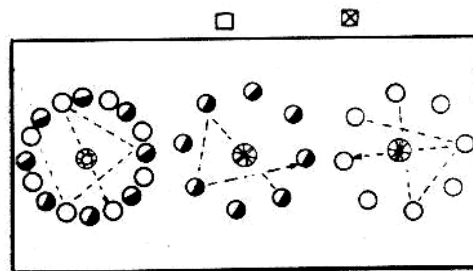
- Команды плывут поочередно по обозначенным отрезкам бассейна.
- То же, но команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга и по сигналу плывут навстречу друг другу.
- Кто дальше проплывет за 10 сек., работая ногами.

Мяч в круге

Команды становятся в круг на мелкой части бассейна и перебрасывают мяч друг другу, стараясь не уронить его.

Игрок, уронивший мяч, выбывает из игры или меняется с партнером местами.

Игра длится до указанного времени, затем подсчитываются ошибки, совершенные игроками команд, и определяется команда-победительница.



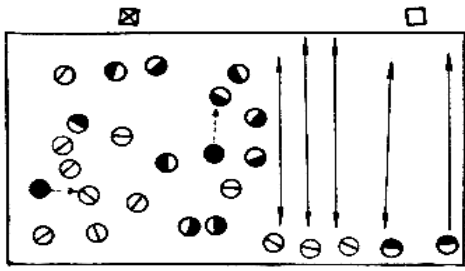
Варианты:

- Передача выполняется одной или двумя руками.
- Верхняя передача выполняется как в волейболе.
- Те же передачи, но они выполняются одним из партнеров, сидящим на плечах другого.

Пятнашки с поплавком

В игре принимают участие две команды и двое водящих.

По сигналу преподавателя водящие стремятся дотронуться до кого-нибудь из игроков. Спасаясь от пятнашки, игроки принимают положение «поплавок».



Если пятнашка дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавка», то игрок должен проплыть штрафную дистанцию.

Побеждает команда, у которой меньше запятнанных игроков.

Аврал

Соревнуются две команды. Они строятся вдоль бортика бассейна и рассчитываются по порядку. Первый номер – капитан.

По первому сигналу капитана все строятся. По второму сигналу все бегут в воду (прыгают, спускаются). Потом следует команда «Вольно!». Теперь можно поплескаться. Неожиданно звучит команда: «Аврал!». Все тут же должны выбежать на берег и построиться по росту в прежнем порядке.

Побеждает команда, которая сделала это первой.

Не будь последним

После падения в воду участники делают поворот кругом и, оставаясь в воде, берутся обеими руками за борт бассейна.



Команда, все игроки которой первыми окажутся в указанном положении и зафиксируют это положение, оставаясь неподвижными, получают 2 очка.

Другая команда получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет определенное количество очков.

Вариант. На старте ученики, выстроившись в шеренгу лицом к воде, стоят или приседают на корточки. По сигналу они прыгают и заканчивают упражнение, выстроившись покомандно в колонну по одному и положив руки на плечи.

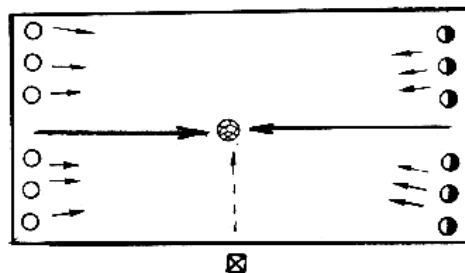
Победа присуждается команде, которая, первой заняв указанное положение, замрет неподвижно.

Борьба за мяч

Игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте.

Две команды свободно плавают в воде. Руководитель выбрасывает мяч на середину между игроками.

Каждая команда стремится завладеть мячом и удержать его как можно дольше. Захватив мяч, игроки команды перебрасывают его друг другу.



Вторая команда старается перехватить мяч. Завладев им, игроки этой команды также перебрасывают его друг другу.

Побеждает команда, большее количество раз владеющая мячом.

Правила:

- Не разрешается вырывать мяч из рук соперника.
- Нельзя топить или захватывать соперника за любую часть тела.

Каскад

Участвуют две команды. Они располагаются по обе стороны бассейна. Играющие садятся в колонну на борту бассейна в и.п. – сед согнув ноги.



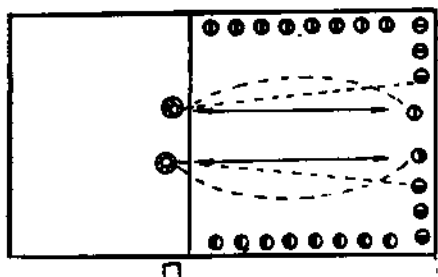
По сигналу замыкающие в каждой колонне ударяют рукой по плечу сидящего перед ним партнера, а затем сами прыгают в воду.

Каждый играющий проделывает это же, как только сидящий за ним партнер хлопает его по плечу.

Выигрывает команда, игрок которой, сидящий в голове колонны, первым прыгнет в воду.

Эстафета с броском мяча

Первые номера команд находятся на линии старта (край бортика или специально указанное место).



По сигналу преподавателя они бросают мяч в указанное место и плывут к нему. Доплыв до мяча, передают его в свои команды для выполнения задания очередным участником.

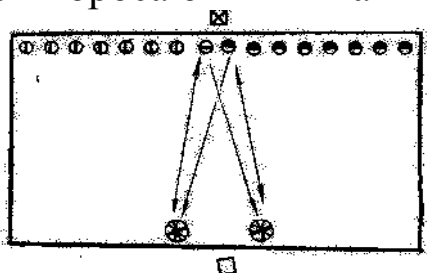
Побеждает команда, быстрее проплывшая эстафету.

Правила:

- Брать мяч разрешается любым способом.
- Плыть можно любым ранее изученным способом.
- При недолете мяча участник должен перебросить его в указанное место, а затем все совершить по схеме.

Погоня за мячом

Команды выстраиваются в воде вдоль бортика. Первые номера берут в руки по мячу. По первому сигналу преподавателя они бросают мячи как можно дальше, но напротив соперника.



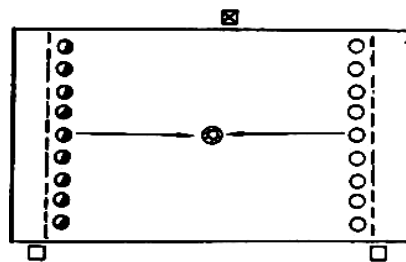
Затем соревнующиеся плывут к мячу, брошенному соперником. Достигнув мячей, они возвращают их в колонны, после чего игру продолжают вторые номера

Выигрывает команда, забросившая мяч за линию противника большее количество раз.

Мяч за линию

Команды располагаются напротив друг друга на разных сторонах бассейна.

По сигналу преподаватель выбрасывает мяч на середину поля, игроки быстро плывут к нему, стараясь завладеть мячом и перебросить его за линию соперника.



Игра длится до 5 мин.

Выигрывает команда, забросившая мяч за линию противника большее количество раз.

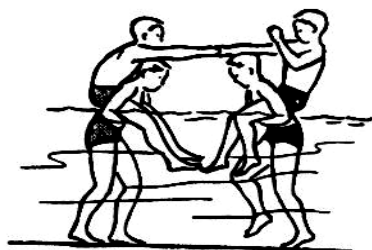
Буксир

Ноги игрока прикрепляются к концу резинового амортизатора. Устраивается соревнование, кто дальше растянёт резиновый амортизатор, работая одними руками.

Вариант. Условия можно видоизменить: к ногам игроков привязывают жгут, и играющие плывут в разные стороны, работая одними руками, стараясь перетянуть соперника за установленную границу.

Морские всадники

Играющие делятся на пары, одни изображают коней, другие – всадников, которые садятся верхом на своих скакунов. Кони с всадниками на плечах входят в воду по грудь и становятся друг против друга.



Всадники стараются стянуть друг друга с коней и окунуть в воду. Кони активно помогают своим седокам. Как только один из всадников оказался в воде, бой прекращается, а игроки в паре меняются ролями.

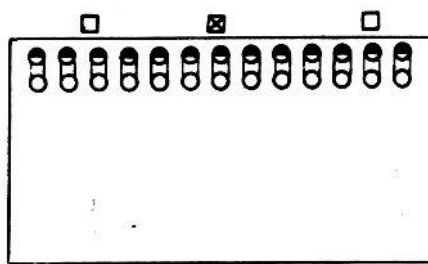
Можно провести и командное состязание всадников.

Победа присуждается по очкам, которые начисляются за каждого поверженного в воду всадника.

Насос

Участники разных команд стоят парами вдоль бортика лицом друг к другу, взявшись за руки.

По очереди приседая, погружаясь с головой под воду или опуская лицо в воду, участники делают выдох в воду указанное количество раз.



Побеждает команда, у которой больше участников правильно выполнили задание.

Правила:

- Игра начинается только по сигналу преподавателя.
- Как только один участник заканчивает выдох и появляется из воды, другой должен присесть, скрыться под воду.
- Вначале задается только определенное количество выдохов и вдохов, а затем можно установить время (до 1-2 мин.) в течение которого участники должны работать непрерывно.

Водное поло

Игра в водное поло по упрощенным правилам проводится на поле с указанными размерами. Участники игры выстраиваются вдоль лицевых линий. На середине лицевых линий находятся ворота или круги.

Вратарями в них встают игроки команд. Перед игрой мяч находится в центре поля. По свистку преподавателя игроки обеих команд быстро плывут к мячу, стараясь завладеть им и забросить в ворота или круг.

Побеждает команда, забросившая большее количество мячей.

Правила:

- Нельзя держать, топить, тащить к себе соперника, ударять его, перемещать ворота или круг.
- Разрешается вести мяч, плыть, держа его на руке, бросать мяч одной рукой, ударять по нему рукой, ногами, толкать его головой, грудью, плечом, спиной.
- Вратарю разрешается стоять и ходить по дну, ударять по мячу кулаком, бросать, ловить и отбивать мяч двумя руками одновременно.

Волейбол на воде

Играющие располагаются по кругу и пасуют мяч ударами рук и головой друг другу мяч. В случае потери мяча участники выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

Побеждает та команда, игроков которой осталось в круге больше после окончания игры.

Правила:

- Мяч можно передавать любым способом.
- Нельзя выполнять обманные движения.

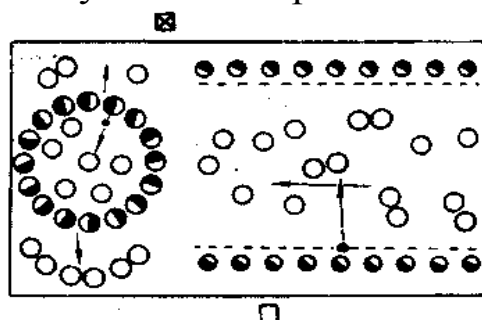
Вариант. Игроки в круге смещаются в указанное место с последующей передачей мяча преподавателю на суше.

Рыбаки и рыбки

Играющие делятся на «рыбаков» и «рыбок». «Рыбаки» образуют круг, «рыбки» – внутри круга. «Рыбаки» мячом стараются попасть в «рыбок», которые, ныряя, увертываются от него.

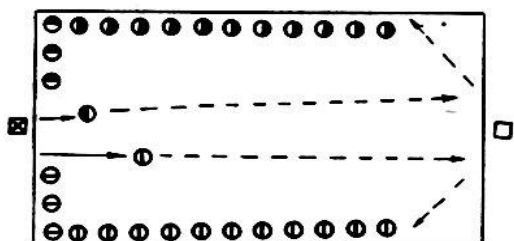
Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий, а при одинаковом количестве победителем является команда, раньше осалившая игроков за указанное время.

Вариант. «Рыбаки» располагаются вдоль дорожки, а «рыбки» стремятся проплыть указанный отрезок, ныряя во время передвижения вперед, когда в них бросают мяч.



Кто готов к плаванию кролем?

Участники команд соревнуются в выполнении следующих элементов техники плавания:



- Скольжение на груди с движениями ног кролем при различных положениях рук (вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; вытянуты вдоль бедер).

•

- Скольжение на груди с движениями ног кролем при различных положениях рук (вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; вытянуты вдоль бедер).

- Скольжение на спине с движениями ног кролем и прижатыми у бедер руками.

Правила:

- За ошибки в технике плавания (сидение на воде, сильное сгибание в коленях, закидывание головы назад) участникам присуждают штрафные очки.

- Колени из воды не поднимать.

Вариант. Во время упражнения можно поддерживающие гребковые движения кистями рук около корпуса.

Салки с мячом

Команды располагаются по кругу. В центре каждого круга с мячом в руках находится салка – игрок противоположной команды.

По сигналу преподавателя он бросает мяч в двигающихся игроков, стремясь попасть в них. Играющие увертываются от мяча, погружаясь в воду.

Побеждает команда, у которой меньше осаленных игроков.

Правила:

- При перелете мяча во время броска игроки другой команды пода-ют мяч салке, при недолете – он сам должен взять мяч и вернуться с ним в центр круга.

- Салке не разрешается выходить из центра круга.
- Игрокам нельзя удаляться от салки больше, чем на указанное расстояние, т.е. выходить из круга.

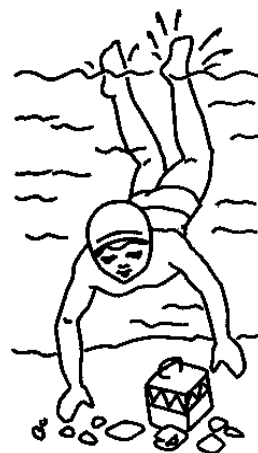


Искатели сокровищ

Участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5-2 м прячет предметы в квадрате площадью 10 x 10 м.

Другая, как можно быстрее, пытается найти их и поднять вверх. После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.



Правила:

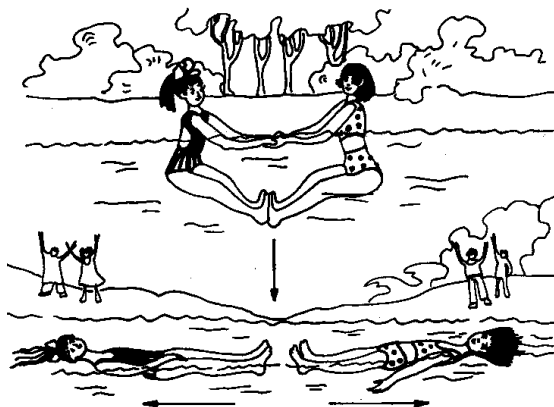
- Во время ныряния запрещается отнимать предметы.
- Нельзя притапливать соперника.

Торпеды

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу, берутся за руки, упираются в ступни друг другу.

По команде учителя они опускают руки и, резко оттолкнувшись друг от друга, скользят по воде в противоположные стороны.

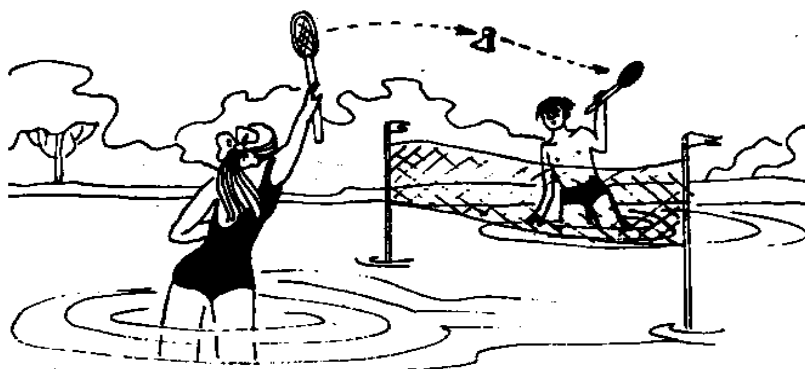
Побеждает пловец, который сумеет проскользнуть дальше, не помогая себе при этом движениями рук и ног.



Гидроволан

Размеры площадки для игры такие же, как и для «сухопутного» бадминтона, но обозначить ее границы нужно поплавками.

Играть можно вдвоем или вчетвером, по правилам, принятым в бадминтоне. Нужно соблюсти лишь одно дополнительное условие: все игроки должны быть хорошими пловцами.

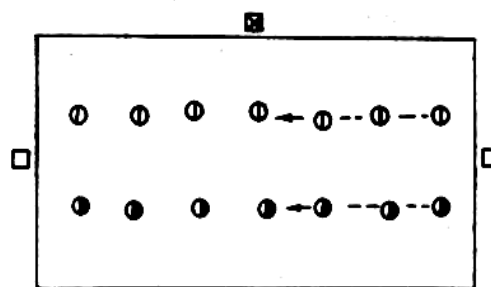


Если брошенный противником волан улетает за границу поля, это аут. Но в обязанности играющих входит возвращение волана из аута противнику. Если противник нарочно посылает волан в аут, игра прекращается, и ему засчитывается поражение.

Чехарда

Участники команд становятся в затылок друг другу. Расстояние между игроками должно быть 2-2,5 м.

По сигналу преподавателя игрок, стоящий последним, прыгает (ноги врозь с опорой на плечи) через партнера, стоящего впереди, ныряет под следующего, проплывая между ногами, и встает перед ним.



Затем то же выполняет игрок, стоящий предпоследним и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая задание.

Тритоны

Движения игроков, занятых в этой игре действительно напоминают движения тритонов. В этой игре нужно «идти», переставляя руки по дну и вытянув ноги в воде. Это упражнение хорошо делать на отмели (на мелкой воде бассейна).



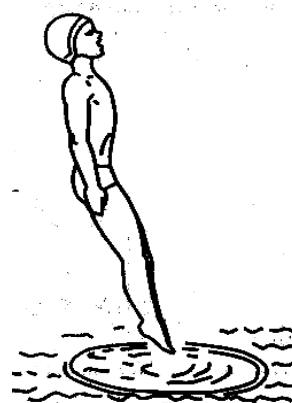
По сигналу преподавателя все выстраиваются в одну линию, став руками на дно. По второму сигналу все участники устремляются к финишу вышеозначенным способом.

Побеждает игрок, пришедший к финишу первым.

Прыжки в круг

Участники поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч, лежащий на воде. Сначала прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя с шага, толчком от бортика.

Победит тот, кто меньше всех коснется руками круга.



Полоскание белья

Играющие стоят лицом к преподавателю: наклоняясь вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены.

По сигналу играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях, из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы за «полоская белье».

Лодочки

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала».

По первому условному сигналу преподавателя «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» все играющие спешат занять свои места у условного «причала».

Рыбы и сеть

Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих в «сеть». Для этого нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра прекращается, когда большинство «рыб» поймано.

Выигрывает учащиеся, к концу игры не попавшие в «сеть»

Правила:

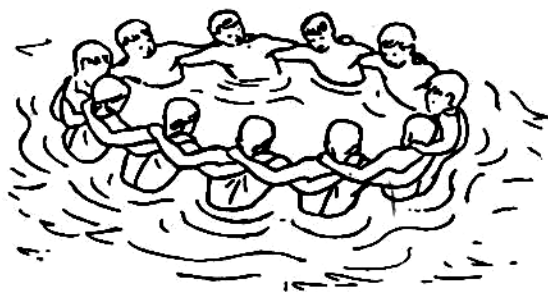
- «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы условного места игры.
- «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный играющими.

Карусель

Играющие встают в круг, положив руки на плечи друг другу. По сигналу они начинают движение по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели,

А потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом.



Играющие пробегают один или два круга до очередного сигнала «Тише, тише, не спешите – «карусель» остановите». Движение по кругу замедляется, карусель останавливается.

Игра возобновляется с движения в другую сторону.

Поезд в тоннель

Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящим впереди, изображают поезд. Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держась за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки в воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель», «вагоны поезда» проходят его.

Вариант. «Поезд» ныряет в пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Спрячься

Играющие становятся в круг, в центре которого находится преподаватель. Он проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой.



Участники быстро опускают голову в воду. Учащиеся, которых коснулась игрушка, выбывают из игры.

Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз были задеты резиновой игрушкой.

Правила:

- Игрокам запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки.
- Диаметр круга, по которому расположены играющие, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

Убери голову

Участники игры быстро убирают голову в воду, когда преподаватель проводит над их головами рукой или шестом.



Утки-нырки

На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из самых разнообразных предметов (пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др.). Играющие распределяются на равные по количеству участников команды, каждая из которых располагается около указанной преподавателем «станции». Число групп соответствует количеству станций.

По команде преподавателя играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожку и т.д. Когда все участники выполнили упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другие «станции». Игра заканчивается, когда каждая команда пройдет через все станции.

Поезд

Двое играющих, взявшись за руки, становятся лицом друг к другу и опускают руки на поверхность воды, это «тоннель». Остальные учащиеся – «поезд» – встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а проходя через «тоннель», во время погружения в воду, делают выдох – «поезд пускает пар». После этого двое игроков, изображающих «тоннель», встают в конец «поезда», а двое других из «поезда» изображают новый «тоннель».

Пятнашки с поплавками

Ведущий – «пятнашка» – старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них рукой. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

У кого больше пузырей

По команде преподавателя играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот.

Выигрывает тот участник, у кого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Доставь пострадавшего на берег

Играющие распределяются на пары, равные по силам – это «спасатели» и «пострадавшие».

По сигналу две пары преодолевают определенную дистанцию (20-25 м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или обе руки ему на плечи, выполняет легкие поддерживающие движения ногами, помогая «спасателю».

Выигрывает пара, приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

Вариант. «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель», захватив его за руки и подбородок, плывет на боку или брассом на спине с помощью движений ногами.

Черное – белое

Играющие делятся на две команды, которые стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2-5 м. Игроки обеих

команд поочередно подбрасывают в воздух резиновый круг таким образом, чтобы он упал в воду между командами. Одна сторона круга окрашена в белый цвет, другая – в черный. Если круг падает светлой стороной вверх, то команда «белых» пытается осалить большее количество игроков команды «черных», и наоборот. Каждый осаленный приносит команде очко.

Победителем является команда, набравшая наибольшее количество очков.

Варианты:

- Бегать в воде на глубине до уровня коленей.
- Бегать, плескаться, плавать (не ныряя) в воде на глубине до уровня пояса или груди.
- Нырять разрешается только водящей команде.
- Нырять разрешается только преследуемой команде.

Цепочка

По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего. Если ему это удастся, то он переходит в хвост колонны и становится замыкающим.



Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению. Каждому игроку дается 20 сек.

Правила:

- Если в этот срок направляющему не удастся коснуться замыкающего, команды не получают никаких очков.
- Если направляющий касается замыкающего, команда получает очко.
- Если цепочка разрывается, то команда, игрок которой совершил ошибку, штрафуетя одним очком.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Буксиры

Соревнуются две-три команды.

Каждая команда составляет свои пары: вторые номера становятся позади первых и держат их за пояс.



По сигналу первые номера как можно быстрее проплывают дистанцию, таща за собой своих партнеров, как на буксире.

После окончания заплыва преподаватель подводит итоги.

Победитель определяется по количеству набранных очков (за победу в заплыве играющий получает 1 очко).

Пленные

Каждая из двух участвующих команд строится в круг и выделяют трех пленных, которые становятся в середину круга противника.



По сигналу трое играющих начинают делать попытки вырваться из круга, не разрывая умышленно кольца игроков противника.

Правила:

- Игрок, которому удалось вырваться из круга, приносит своей команде 1 очко.
- К концу игры все участники в обязательном порядке должны побывать пленными.

Вариант. Игра может проводиться с неподвижно стоящим кругом участников или с кругом участников, медленно двигающихся в указанном преподавателем направлении.

Ястреб в воде

Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого пловца за пояс трусов заткнут шейный платок.

Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца («ястребы»).

По сигналу пловцы переплывают дистанцию, стараясь, чтобы один из «ястребов» не выхватил у них шейный платок.

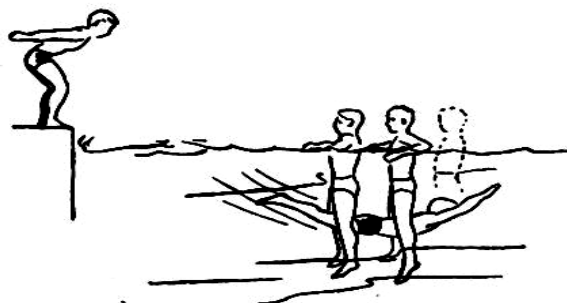


Правила:

- Если «ястребу» удалось выхватить платок, пловцы меняются местами, и игра возобновляется.
- Игра возобновляется только по сигналу, когда все участники уже заняли свои места.

Заграждение

Соревнуются несколько команд, которые выстраиваются в колонны на борту бассейна. Напротив каждой команды на воде держится пловец – «заграждение».



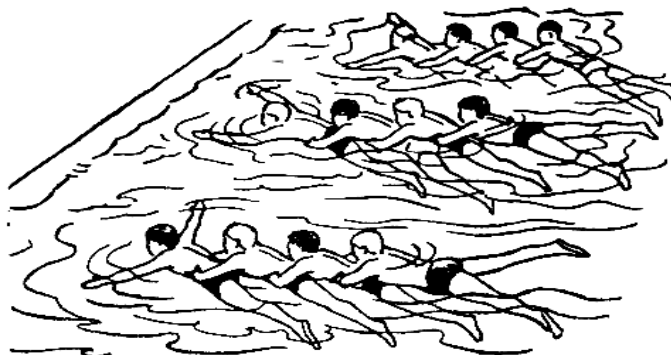
По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами пловца – «заграждения», а затем занимают место за ним и поднимают руку вверх. Это служит сигналом о старте второго номера.

Змея

Играющие, построившись в колонну стоя в воде, держат друг друга за пояс.

По сигналу пловцы принимают в воде горизонтальное положение и, не отпуская своих партнеров, переплывают бассейн.

Они работают только ногами, за исключением направляющего колонны, который может работать и руками.



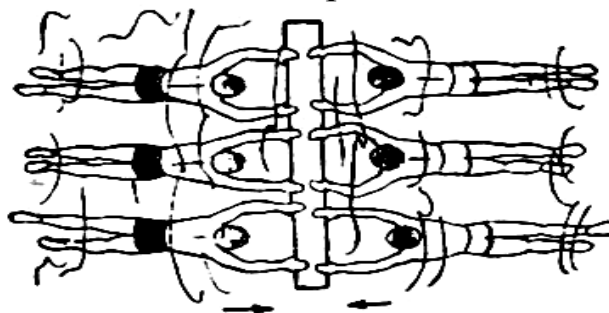
Победительницей считается команда, когда руки направляющего касаются стенки борта бассейна.

Правило:

- Если команда во время проплыва разрывает свою цепочку, то получает столько штрафных очков, сколько пловцов оторвалось от цепочки.

Толкание доски

Посередине бассейна на воду кладется большая доска, а над нею двое учеников, стоящих на противоположных сторонах.



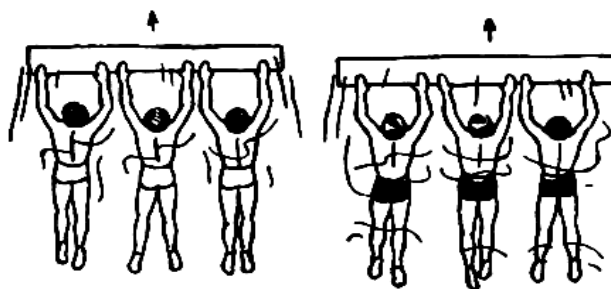
По сигналу команды начинают, работая ногами, толкать доску в сторону соперника.

Победа присуждается команде, которой удастся перейти на половину противника (встреча считается законченной, когда ступни ног одержавшей победу команды пройдут установленную линию).

Плавающие доски

Для проведения соревнования необходимо иметь несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают три пловца.

По сигналу учителя участвующие тройки переплывают бассейн в продольном или в поперечном направлении.



Победа присуждается команде, которая первой доставляет свою доску к противоположному борту бассейна.

Стирка белья

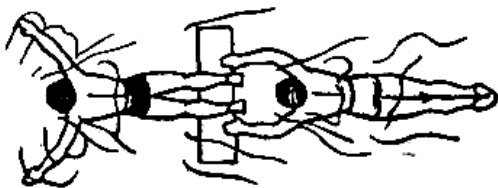


Учащийся ложится на воде на спину. Один партнер держит его за голеностопные суставы, а другой под мышки

По сигналу они раскачивают лежащего в воде ученика из стороны в сторону (стирают белье), затем то опускают в воду, то вынимают из воды в вертикальной плоскости (полоскают белье), а затем раскачивают своего партнера, переворачивают его лицом вниз и бросают в воду (откладывают выстиранное белье).

Великан

Игроки делятся на пару и каждая пара получает по доске, которую пловцы удерживают в воде следующим образом: первый кладет на доску ноги и зацепляется за нее ступнями, а второй держится за доску руками.

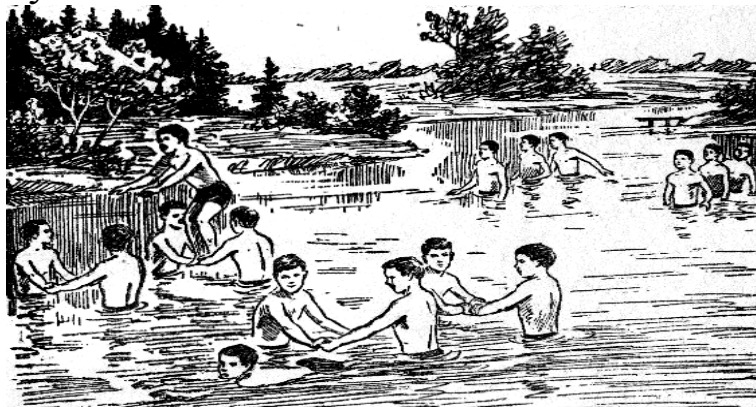


По сигналу преподавателя первый плывет, работая руками, а второй – ногами.

Побеждает пара, первой достигшая финиша.

Мостики

Играющие строятся в колонны. Между колоннами устанавливаются препятствия – две пары учащихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки, образуя два «мостика». На первый «мостик» надо встать на руки партнеров, под второй «мостик» нырнуть.



По сигналу преподавателя первые номера, преодолевая препятствия, движутся вперед ко вторым номерам своих команд, ударяют их по ладоням, а сами становятся сзади колонны.

Побеждает команда, все игроки которой быстрее выполнят задание и преодолеют оба препятствия.

Правила:

- «Мостики» (учащиеся) должны держать сомкнутые руки на поверхности воды.
- Выбегать из колонны можно после хлопка по ладони.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ



Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен благодаря телевидению. Эстафеты включены в программы по физическому воспитанию

во всех учебных заведениях страны.

Преподаватели, тренеры, воспитатели, инструктора, методисты – все они нуждаются в практике организации и проведении эстафет. По наблюдениям эстафеты теряют свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения.

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя или более командами. Победители и призеры могут определяться следующим образом:

- по скорости выполнения задания;*
- по точности и качеству их выполнения;*
- по комплексной оценке скорости и качества выполнения.*

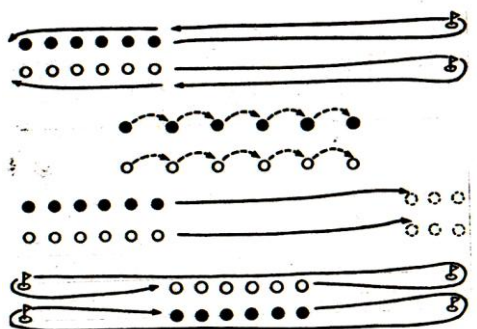
Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

8.1. ВИДЫ ЭСТАФЕТ

Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также эстафеты с небольшими группами.

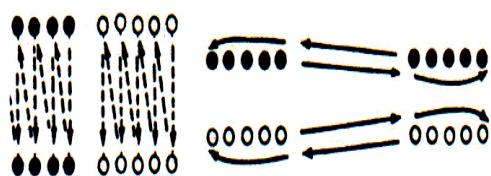
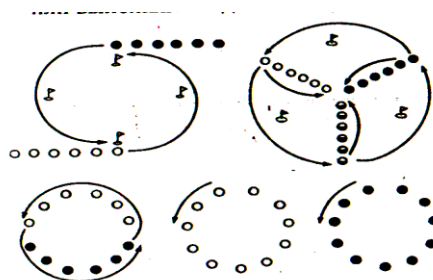
Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято

называть простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала и произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.



По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно или выполняют задание по цепочке.

Круговые эстафеты, в которых сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону).



Встречные эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагаются на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Эстафеты группируются и по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические и т.д. Они могут быть также тематическими или комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, где каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

8.2. ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Организатор игры должен четко знать, с какой целью он выбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные – закрепление, совершенствование изучаемых

двигательных действий в новых непривычных условиях, например, на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения с другими двигательными действиями и т.д. Поэтому в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т.д.

Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувства коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, связанные с определенным риском, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий.

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексное решение задач. К примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении утренней гимнастики в оздоровительном лагере, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселые старты». При составлении и подборе эстафет в этом случае большое значение имеет их зрелищность. Эстафеты могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет. В конце программы обычно ставится наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, *при подборе эстафет необходимо учитывать:*

- форму занятий;
- целевую установку;

- состав группы (возраст, пол, количество занимающихся);
- уровень физической и технической подготовленности участников;
- характер деятельности участников перед уроком и после него;
- условия проведения (размеры зала, наличие инвентаря).

8.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., - за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем.

В эстафете очень важно объективно определить команду победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команды, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали правила.

Есть несколько путей устранения этих недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия эстафеты обязывали игроков соблюдать правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной

эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику с одной стороны, а тот обязан начать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, пролезть в обруч или повернуться кругом, а потом начать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается два очка, за третье – 4 и т.д. Команда, заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25-2-3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25-6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды соревнуются не только между собой, но и при повторениях эстафеты стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все участники команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

8.4. КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

В большинстве эстафет число игроков в каждой команде 8-10 человек. В отдельных эстафетах типа «Паровоз» их число

меньше – 5-6 человек. При большом количестве участников целесообразнее комплектовать 3-4 команды и провести между ними соревнование по круговой или олимпийской системам. Большое количество игроков в команде допустимо лишь в комбинированных эстафетах, где участники соревнований выполняют задания группами, или же в тех случаях, когда в выполнении заданий участвуют сразу все игроки или определенная их часть (например, передвижение всей командой со взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т.п.). Надо учесть, что ценность эстафет – в активной деятельности участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Если эстафеты проводятся внутри класса, то комплектовать команды надо равные по силам. Это обостряет борьбу и обеспечивает большую объективность в определении победителя.

Предлагаем **несколько вариантов комплектования команд:**

- Назначаются капитаны, которые по очереди набирают себе игроков.
- Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.
- Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т.д.). Участники составляют команды соответственно своим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т.д. В смешанных группах расчет нужно делать отдельно для девочек и мальчиков.
- Комплектовать команды желательно с равным количеством участников.

В случае **неравенства:**

- в неукомплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;
- в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

В начальных классах ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек, что значительно повышает интерес детей к игре.

В учебных занятиях на протяжении всей четверти или даже учебного года можно практиковать проведение различных

эстафет в каждом классе, т.е. среди команд с постоянным составом. Тогда боевой счет побед и поражений можно будет вести на протяжении всего периода занятий.

8.5. ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – неременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Опыт показал, что в школах целесообразно, кроме обычного спортивного инвентаря, иметь специально изготовленное оборудование и инвентарь целевого назначения для эстафет и полос препятствий: ходули, мешки, наборы досок, фанерных планшетов, колец, флажков разного цвета и т.д.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд *правил* с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

- Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4-5 метров.
- В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках).
- Высоту препятствий для перелазания, прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
- Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более с 2-3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полет-кувырок на поролоновые маты.
- Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.
- Планировать расстановку, интервал между участника-

ми и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.

- У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста в эстафеты *не рекомендуется включать*:

- акробатические кувырки вперед (можно боком и назад);
- бег по узкому буму или перевернутой гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- лазание по канату (чаще соскальзывают и обжигают ладони и бедра);
- бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

Причиной дезорганизации игры и даже травм бывает недисциплинированность участников. Вполне понятное желание игроков наблюдать за действиями товарищей легко удовлетворить, если, например, при построении команд ставить впереди игроков меньшего роста, а правофланговых – сзади, строить команды не в колонны, а наискосок (уступами), полукругами или в шеренги.

8.6. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить

условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть задания показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где решающую роль для победы играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1-2 минуты на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость.

В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворительности, раздражения и даже обиды.

В первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендовать использовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих. Применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися. Включать задания типа «Выдерни ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т.д. Такие методические приемы позволяют и судьям и участникам наглядно контролировать ход игры.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат эстафеты.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих

участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель должен кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Эстафету следует повторять не менее 2-3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Челночный бег

Команды поделены на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10-30 метров (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего - эстафетная палочка.

По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге и т.д.

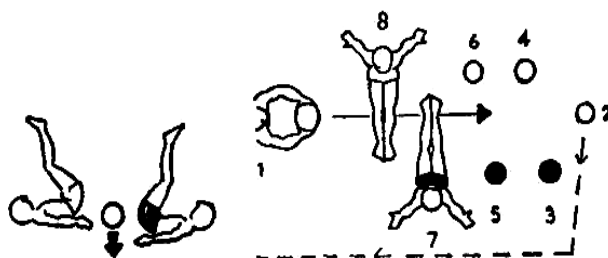
Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

Туннель

Ученики садятся в шахматном порядке так, чтобы ступни ног одной шеренги находились на уровне коленей другой.

По сигналу первый игрок бросает мяч так, чтобы он катился по полу ко второму игроку, стоящему на другом конце коридора, образованного сидящими игроками.

Чтобы пропустить мяч, все ученики выполняют перекат назад и поднимают ноги вверх. После прохождения мяча все принимают исходное положение, а второй игрок принимает мяч и бежит сменить первого, который садится в начале коридора.



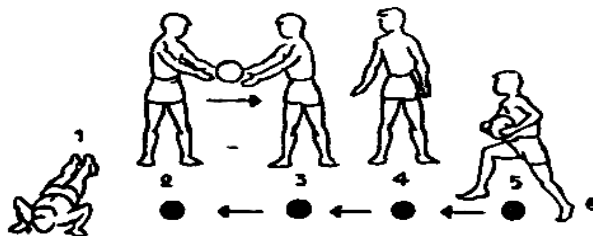
Во втором туре упражнения второй игрок бросает мяч третьему, который должен встать для приема. Эстафета продолжается, пока все ученики не получат мяч и не бросят его сами через коридор.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пробежка через лежащих игроков

Построение в шеренгу с интервалом 1 м между игроками.

По сигналу игроки поочередно передают мяч сбоку стоящему, а сами ложатся на пол.



Последний, приняв мяч, бежит в голову колонны, перепрыгивая через лежащих игроков, которые после перепрыгивания сразу же встают на ноги.

Прибежав в голову колонны, этот игрок становится рядом с направляющим и передает ему мяч, который переходит из рук в руки вдоль всей шеренги и возвращается затем в голову шеренги так, как описано выше.

Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету.

Гонки преследования

Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10-20 метров. Команды построены на противоположных сторонах площадки.

По сигналу первые номера начинают бег, стараясь, догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Принеси мячик.

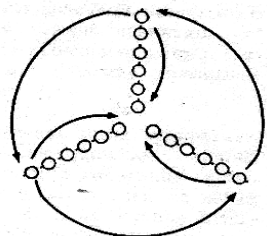
Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же.

Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

Звездная эстафета

Три-пять команд построены по радиусам большого круга диаметром 10-12 метров, в колонны по одному лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки.

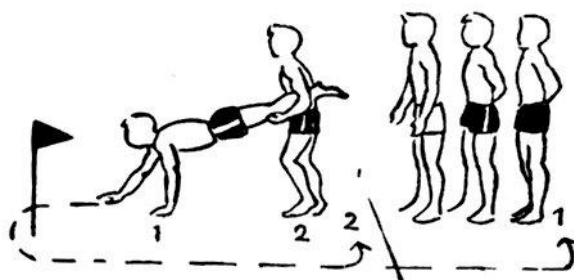


По сигналу направляющие оббегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т.д.

Места команд определяются по очередности прихода последних участников и сохранению командой установленного строя по стойке смирно.

Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.

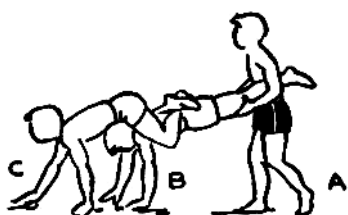


По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Тачка из трех

Везущий тачку удерживает участника 1 за ноги выше коленей. Второй, опираясь руками о пол, кладет свои ноги на следующего участника (тачку): колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладутся на ягодицы.



В этом положении они продвигаются вперед на 5 м, огибают отметку и возвращаются назад.

Провести несколько заездов, каждый раз участники должны поменяться ролями.

Переправа в обручах

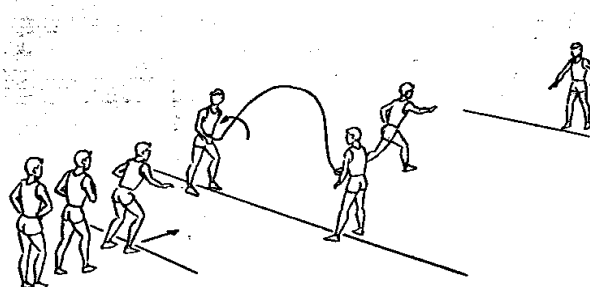
Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч.

По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки – дистанция до 10-15 метров. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается, и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Успей перебежать

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2-3 метров от средней поперечной линии.



На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны.

По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Барьерный бег

Команды построены за стартовой линией. Поперек дистанции натянута 3-5 эластичных шнура на расстоянии до 4-5 метров между собой.

По сигналу участники поочередно проходят дистанцию туда и обратно, прыгая через барьеры. За касание шнура команда получает штрафные очки. Высота барьеров варьируется в зависимости от возраста и подготовленности играющих.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее число ошибок.

Варианты эстафеты:

- Участники переносят в руках теннисный или волейбольный мяч и преодолевают дистанцию только в одну сторону, перебрасывая мяч следующему участнику после преодоления последнего барьера.

- Каждая команда поделена на две подгруппы, которые находятся на противоположных сторонах площадки. Участник бежит только в одном направлении, и встречная эстафета проводится со сменой мест обеих подгрупп.

Посадка картошки

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов, интервалы в колоннах – полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки или кладутся маленькие обручи – по количеству «картошки» (кубики) в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 0,5-1 м один от другого. Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному «картофелем» (по количеству кружков).

По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам и кладут по одной «картошке» в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружкам, собирают «картошку» в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны.

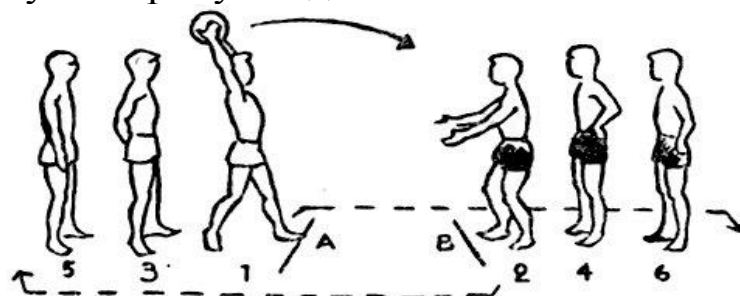
Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку «картофеля», считается победительницей.

Правила:

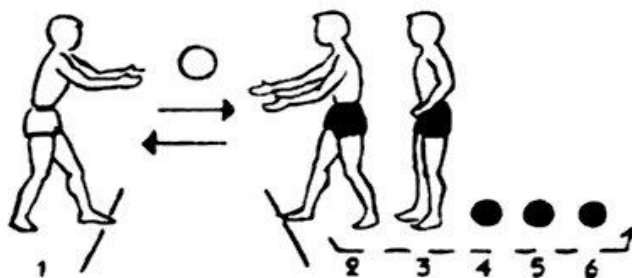
- Если во время бега игрок уронил «картошку», он должен ее поднять и положить в мешок и только тогда продолжить бег.
- Если при раскладке «картошка» не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продолжить бег.
- Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Выбежавший преждевременно получает штрафное очко
- Закончить раскладку и сбор «картошки» обязаны все игроки команды.
- За допущенные ошибки, если они не будут исправлены, команды получают штрафные очки.

Гонки мячей в колоннах

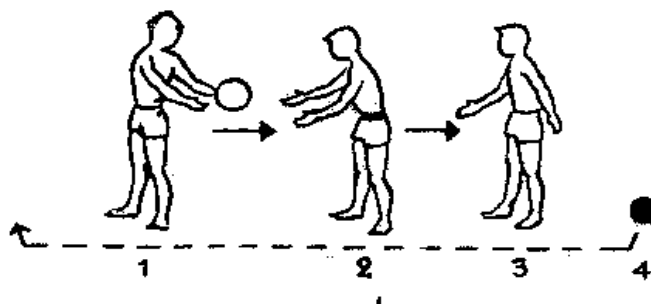
Учащиеся разбиваются на две полуколонны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.



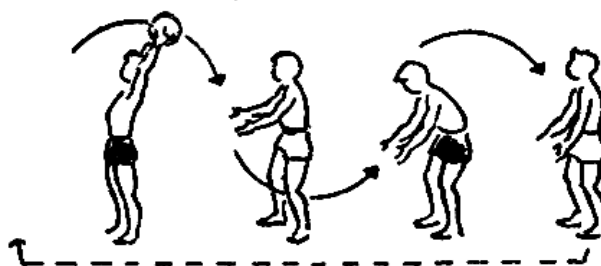
Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.



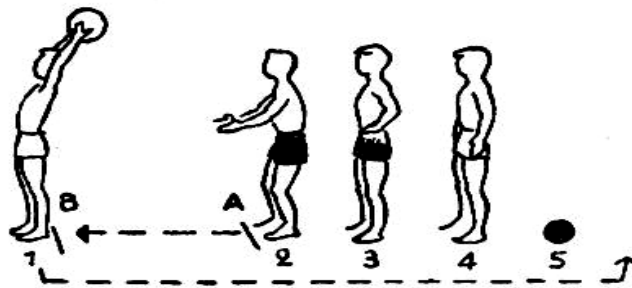
Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Каждый участник, стоящий в голове колонны, начинает передачи, бросая мяч в левую сторону.



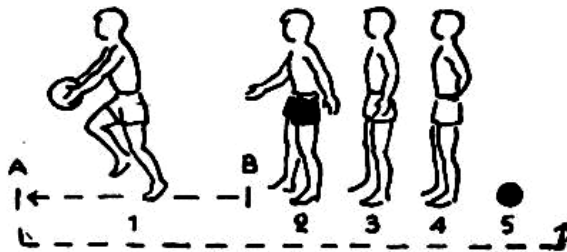
Первый номер команды передает мяч второму номеру над головой, второй передает его третьему под ногами, третий – над головой, четвертый под ногами и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Стоящий впереди играющий всегда передает мяч над головой.



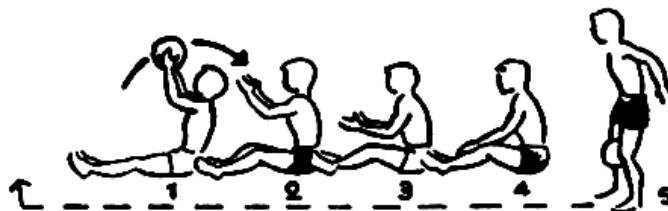
Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.



По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конецколонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.

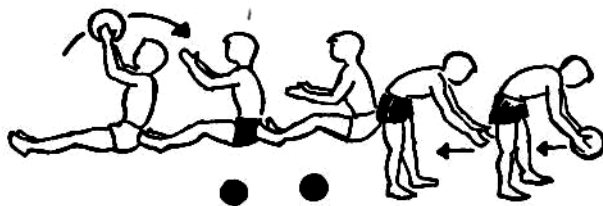


И.п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.

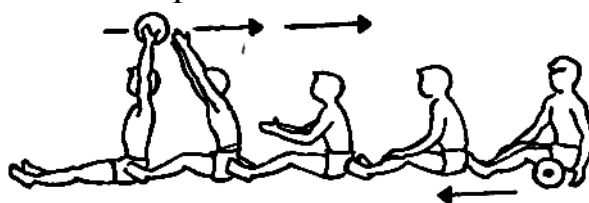


Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от сзади сидящего. Первый, отклоняясь назад, передает мяч над головой второму, тот третьему и т.д. При передаче мяча в обратную сторону все встают, делают поворот кругом, широко

расставляют ноги и передают мяч под ногами, пока мяч не окажется у первого игрока колонны. По мере усвоения задания, можно постепенно увеличивать расстояние между игроками.



И.п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало. Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



Кто дальше прыгнет

Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы.

Первые номера, встав за стартовой линией, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т.д.

Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

Кенгуру

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющего между коленей зажат мяч.

По сигналу первый номер прыжками на двух продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания, а команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

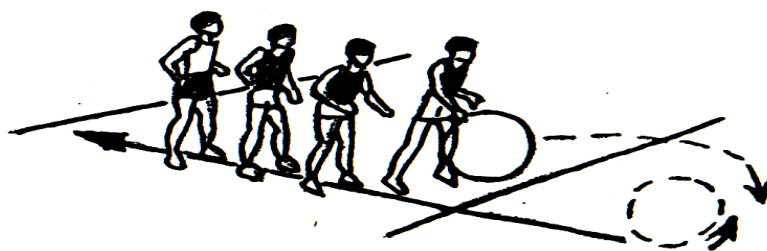
Варианты эстафеты:

- Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекатывая мяч следующему игроку.
- Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и выполняет задание.

Попрыгаем через обруч

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1-1,5 шага. В руках у направляющего по гимнастическому обручу.

По сигналу направляющие бросают обруч вверх вперед, придавая ему вращательное движение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ноги врозь, пропуская обруч назад.



Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.

Палка под ногами

Каждая команда построена в круг, с интервалами в один-два шага между участниками. На полу чертится круг, внутрь которого участники не имеют права заступать, или каждый участник очерчивает вокруг ступней свой небольшой кружок. В руках у первых номеров по гимнастической палке.

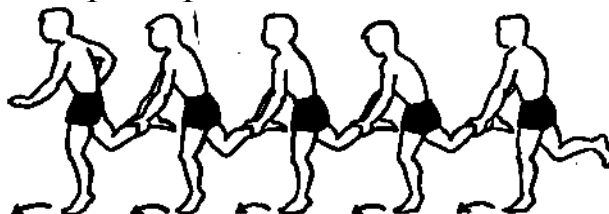
По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается

вторым номерам, которые повторяют то же, и т.д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

Скачки

Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перепрыгни и убеги

Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2-3 метров от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну.

По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через вращающуюся скакалку и выбегают так, чтобы не задеть ее. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты:

- Команды построены в колонны по два, и участники пробегают с прыжком через вращающуюся скакалку парами, взявшись за руки.

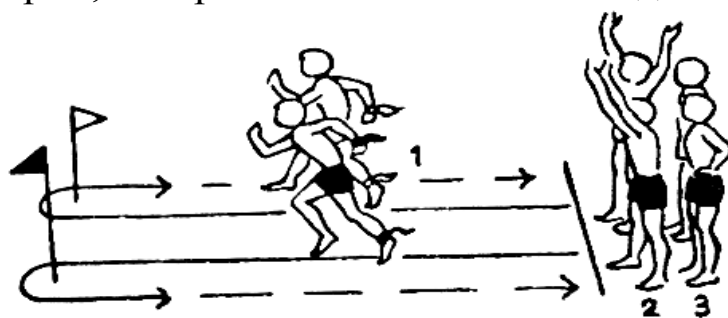
- Участники выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

Эстафета с повязками

Первым номерам каждой команды выдается по два платка. Один из них бегун повязывает на руку, второй – на лодыжку.

По сигналу первые номера пробегают дистанцию по прямой, огибают отметку и бегут к своим вторым номерам.

Подбежав, бегуны снимают свои повязки и надевают их вторым номерам, которые выполняют то же задание.

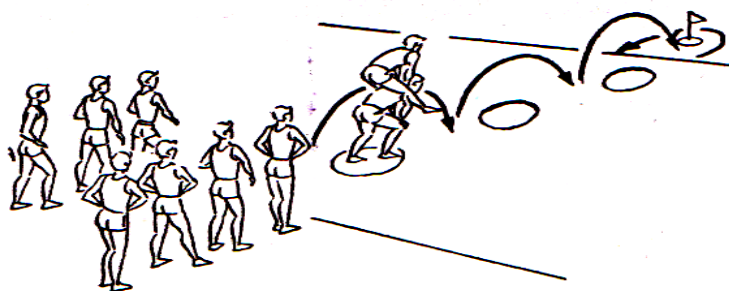


Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

Парная чехарда

В составе команды четное число участников. Команды построены в колонны по два перед стартовой линией.

На дистанции по продольной линии против команды нарисованы на полу два-четыре круга диаметром 60-70 см на расстоянии 3-4 м один от другого. За последним кругом через 2-3 м – поперечная линия.



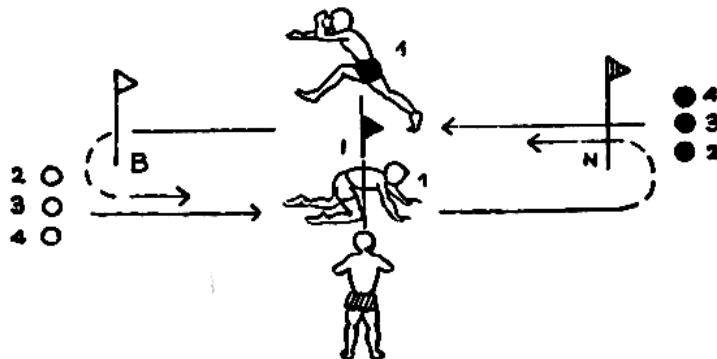
По сигналу один из партнеров первой пары вбегает в первый круг и принимает положение полу наклона вперед с опущенной головой, опираясь прямыми руками на колено впереди стоящей ноги.

Второй партнер с короткого разбега выполняет прыжок ноги врозь через своего товарища и становится в то же положение во втором круге. Через него прыгает первый и т.д. Попадая в последний круг, участник поворачивается кругом, сохраняя ту же позу, а прыгнувший через него игрок, забежав за финишную черту, выполняет еще один прыжок в обратном направлении. Заканчивая чехарду, они передают эстафету следующей паре.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Через скакалку и под нею

Между двумя линиями старта устанавливается отметка (флажок), где двое участников держат скакалку на подходящей (по подготовленности участников) высоте. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки.



По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг флажка, на обратном пути пролезает через скакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Попрыгаем вместе

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении.

По сигналу под скакалку вбегают первый игрок, выполняет обусловленное количество прыжков и выбегает. То же выполняет второй игрок и т.д.

Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

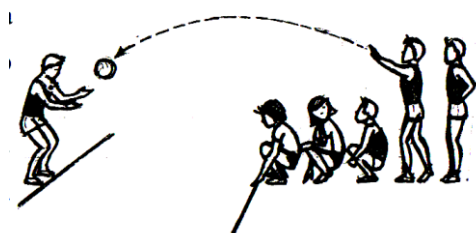
Варианты эстафеты:

- Участники выполняют задание парами.
- Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

Передал - садись

Команды построены в колонны по одному, капитаны стоят против направляющих своих колонн на расстоянии 3-5 метров, держа в руках по мячу.

По сигналу капитаны бросают мяч первому игроку, тот его ловит, бросает обратно, а сам приседает (садится). Затем капитан бросает мяч второму номеру и т.д.



Если игрок выронил мяч, он сам обязан подобрать его и перебросить капитану. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу.
- По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол.

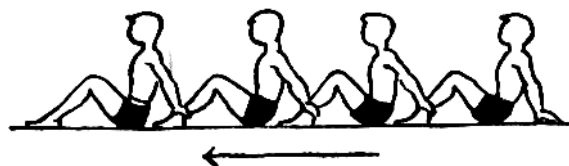
При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.

- Каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии до 4-5 метров и с интервалом 1-2 метра. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой.
- Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, возвращает мяч и приседает.

Гусеница

Участники садятся, согнув ноги, захватывая сидящего за ним партнера за голеностопы.

По сигналу вся колонна движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.



Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет линию финиша.

Рывок за мячом

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 метров установлены высокие

стойки на высоте 2-3 метров (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего мяч.

По сигналу он бросает мяч вверх вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему игроку. Второй номер повторяет то же задание и т.д.

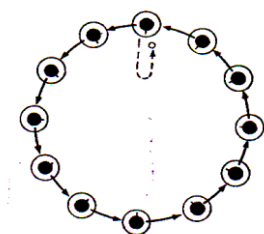
Выигрывает команда, первая закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты эстафеты:

- То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
- То же, но поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

Быстро по кругу

Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага. В руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром по 50-60 см.



По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо или влево, становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению.

Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

Попади в обруч

Команда поделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом к друг к другу на расстоянии 5-7 метров. У направляющего мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 2-2,5 метра (обруч могут держать два ассистента).

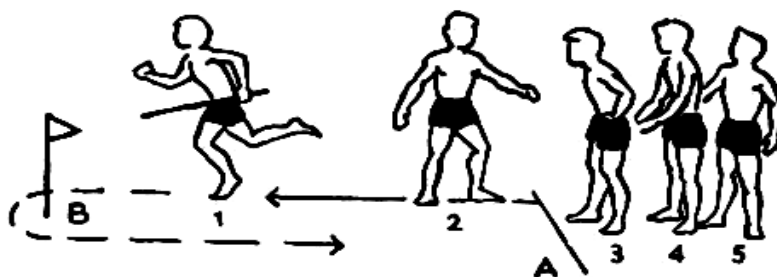
По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает

в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично.

Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

Под ногами

Играющие строятся в колонны. Первые номера с гимнастической палкой в руках (или со скакалкой) бегут к отметке (флажок), огибают ее, возвращаются назад и дают вторым номерам конец гимнастической палки.



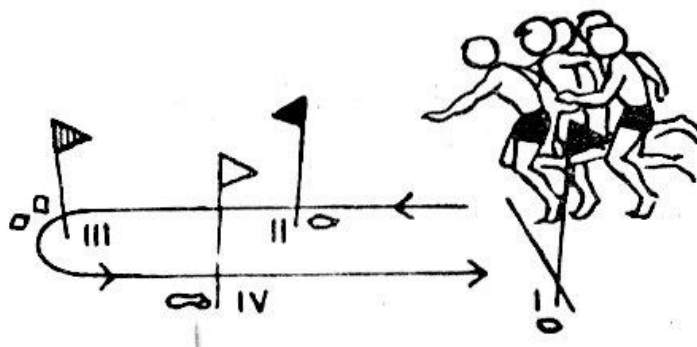
Теперь первый и второй номера бегут вместе, держа гимнастическую палку на высоте колена.

Все члены команды поочередно перепрыгивают через нее. Прибежав в конец колонны, первый номер становится последним, а второй бежит в голову колонны, пробегает дистанцию, огибает отметку, возвращается к своей колонне и с третьим номером заставляет прыгнуть партнеров через гимнастическую палку и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бег ловких

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. На дистанции расставляются 4 флажка или 4 заметных предмета на расстоянии 10-15 м один от другого.



Перед забегом каждый участник кладет около флажков принадлежащий ему предмет (обувь, носовой платок, футболку и т.д.). Команды стартуют одновременно.

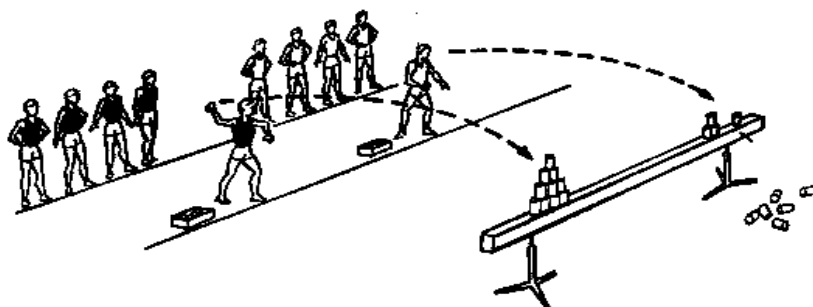
Подбежав к флажкам, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться на линии старта.

Команда, первой оказавшаяся на старте, является победительницей.

Снайперы

Состав команды 5-8 человек. Команды построены в шеренги за два метра перед линией броска. У каждого участника по два теннисных мяча. На расстоянии 5-8 метров от линии броска находятся мишени.

По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней и затратившая на них меньшее число бросков.



Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

- На полу установлено в ряд 5-8 булав или кеглей. Мишени поражаются в любой очередности.
- То же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую, третью и т.д. Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место.
- То же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру.
- На стене мишень в форме круга диаметром 60-80 см (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) – суммируется количество попаданий.
- Круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями – суммируется количество выбитых очков.

Гонка мячей.

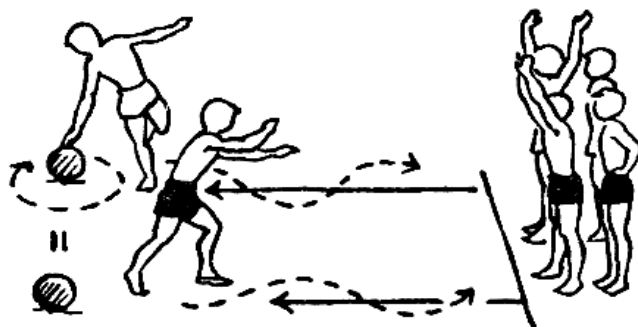
Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска. У каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 2-3 м от линии броска против каждой команды лежит по мячу.

По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше.

Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

Вокруг предмета

На расстоянии 10-15 м от линии старта кладется набивной мяч.



По сигналу направляющие команд бегут к набивному мячу, опираются на него рукой, оббегают вокруг него установленное заранее количество раз (2-3), не отрывая рук.

Выполнив это задание, они бегут на линию старта, чтобы передать эстафету следующему участнику своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перекасти поле

Каждая команда разделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего мяч.

По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной команды, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т.д.

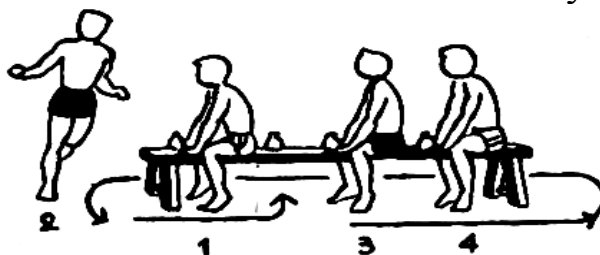
Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.

Варианты эстафеты:

- Передача мяча осуществляется броском одной рукой стоя спиной к партнеру, ног врозь, или броском двумя руками назад между ног.
- Два мяча перекатываются двумя руками одновременно.

Эстафета с хлопучками

Участники садятся верхом на скамейку один за другим. Перед каждым участником на скамейке лежит бумажный пакет.



По сигналу первые номера вскакивают со скамейки, оббегают вокруг нее полный круг и возвращаются на свое место.

Садясь лицом к следующему участнику команды, они берут свои пакеты, надувают их и хлопают, ударив по ним рукой. Хлопок разорвавшегося пакета служит сигналом старта следующего участника.

Выигрывает команда, последний участник которой разорвал пакет.

Кегли

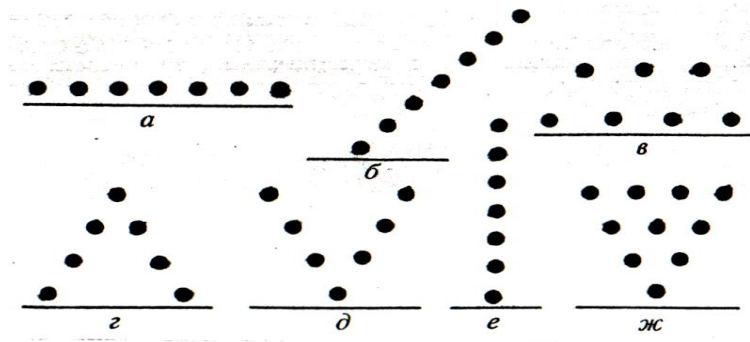
Команды расположены за линией броска в колонну по одному, уступами или в шеренгу. На расстоянии 8-12 м расставлены в ряд кегли с интервалом в 15-25 см. Число кеглей должно соответствовать количеству игроков в команде.

По сигналу первый участник произвольным способом старается сбить шаром крайнюю кеглю, второй участник сбивает следующую с того же края и т.д. Сбитые кегли убирают. Если игрок попал в средние кегли, их ставят на место.

Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей.

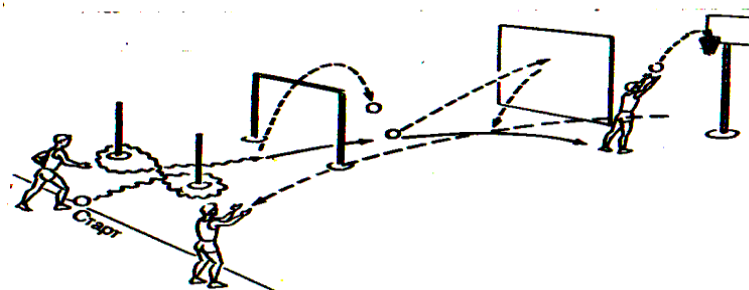
Варианты игры:

- Сбивать кегли можно в любой очередности.
- Перекатывать мячи только определенным способом.
- Менять расстановку кеглей: уступами, в шахматном порядке, углом вперед или назад, пирамидой, в линию (см. рис).



Баскетбольный слалом

Состав команды – 8-10 человек. Команды располагаются за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу.



По сигналу участник с ведением мяча обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1-2 м одна от другой.

Затем, продвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку, ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо.

После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде. Второй участник, поймав мяч, выполняет ту же серию заданий и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перепасуй мяч

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2 м. В центре круга находится капитан команды с волейбольным мячом в руках.

По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем то же второму и т.д. Если игрок уронил мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику

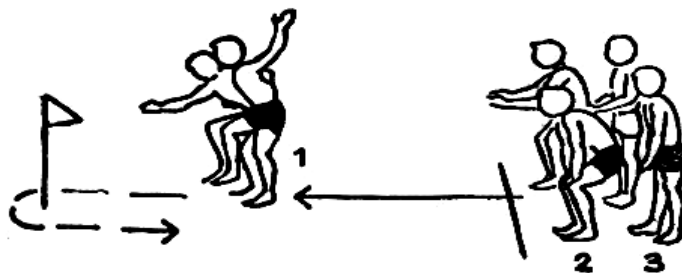
только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

- Капитан пасует мяч все время в одну точку, а участники передвигаются по кругу.
- Команда выстраивается напротив своего капитана в колонну по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в конец колонны.
- То же, но игрок перебегает вперед и становится в затылок за капитаном команды.
- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная передача мяча. Игрок, сделавший пас, становится в конец своей колонны.

На трех ногах

В каждой команде участники делятся на пары и связывают ноги веревкой (двумя узлами).



По сигналу связанная пара уходит с линии старта, делает поворот вокруг отметки (флажка) и возвращается назад.

Как только первая пара пересечет линию, задание выполняет следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

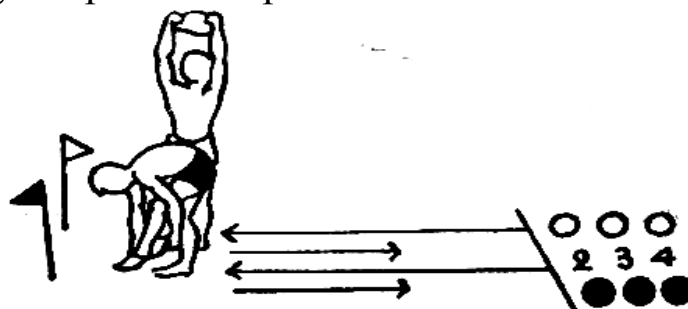
Веревочное кольцо

По сигналу стартуют направляющие команд.

Подбежав к флажкам, они берут веревочные кольца (гимнастический обруч), одевают их на себя через голову, а снимают через ноги.

Сняв кольцо полностью, вновь пролезают через него, но на этот раз они начинают одевать его с ног, а снимают через голову.

Выполнив задание, они бегут к своим командам, чтобы передать эстафету вторым номерам.



Выигрывает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

Перенеси товарища

Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит обусловленным способом второго участника, сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д.



Выигрывает команда, первой переправившая своих участников на противоположную сторону площадки

Эстафета с переноской набивных мячей

Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по три набивных мяча.

По сигналу первые номера бегут вперед, забирают мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки и бегом возвращаются назад и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Варианты эстафеты:

- Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего.

Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их второму номеру. Тот добегают с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его следующему игроку.

- По 2-3 набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекачивает мячи поочередно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи, повторяет то же и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» с переноской мячей.

- Каждая команда, разделившись на две команды, становится лицом друг к другу в колонны по одному на противоположных сторонах площадки: выполняется встречная передача мяча со сменой мест.

Быстро и аккуратно

Состав команды 12-20 человек (число кратное 4). Команды построены в колонны по два на одной стороне площадки. Перед каждой командой стопкой лежат по 3-5 гимнастических матов.

По сигналу первые четыре участника берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место на другой стороне площадки, а затем также быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. По их возвращении то же повторяет вторая четверка, перенося и аккуратно укладывая сверху второй мат и т.д. За касание матом пола или неаккуратную его укладку команда получает штрафные очки.

Парные гонки

Команда построена в колонну по одному. Направляющие – первый и второй номера – стоят попарно.

По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Способы передвижения:

- Бегом, взявшись за руки.
- Боком приставными прыжками, лицом друг к другу, взяв-

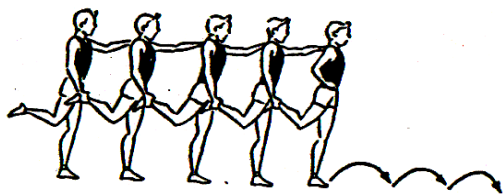
шись за руки.

- То же, стоя в затылок, держа партнера за пояс.
- То же, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.
- Широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой – назад), взявшись под руки.
- Прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясницу.
- Бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

Не расцепись

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав находящийся сзади участник.



По сигналу «Марш!» подгруппы каждой команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

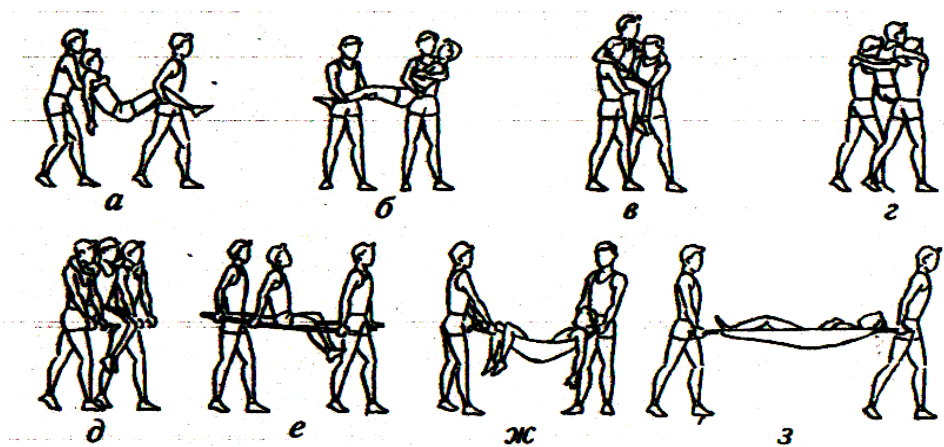
Транспортировка пострадавшего

Команда построена в колонну по два перед стартовой линией за своим направляющим, которые стоят отдельно перед строем.

По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки. Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из носильщиков), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и пр.). Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника, и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

Ниже приведены способы транспортировки «пострадавшего».



Сороконожки

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде «Марш!» группы обусловленным способом (шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

Двойной баланс

Состав команды – 6-8 человек. Перед каждой командой стоит гимнастическая скамейка, а в руках у направляющих гимнастическая палка.

По сигналу первые номера устанавливают палку на ладони или на пальцах и, сохраняя баланс, проходят быстрым шагом по скамейке. Сойдя с противоположного конца ее, подхватывают палку рукой и, перебежав к месту старта, передают ее следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок выполнившая задание.

Не столкни товарища в пропасть

Каждая команда поделена на две подгруппы, построенные в колонны по одному у торцовых сторон гимнастической скамейки или бревна, лицом друг к другу.

По сигналу два участника начинают идти по скамейке или бревну навстречу друг другу. У каждого цель – дойти до противоположной стороны бревна. Встретившись, игроки обусловленным или произвольным способом должны разойтись, стараясь не столкнуть товарища и сохранить равновесие. Дойдя до противоположного конца скамейки или бревна, они соскакивают и становятся в конец колонны.

Игра заканчивается, когда обе подгруппы полностью поменялись местами. В случае падения пара обязана повторить задание.

Способы расхождения:

- Игроки в стойке делают скрестный шаг и поддерживают друг друга за туловище или за руки.
- Один из партнеров приседает, второй перешагивает через него.
- Один из партнеров на бревне переходит в положение упора продольно или седа верхом, а второй перешагивает через него.

Сквозь веревочное кольцо

Состав команды – 6-8 человек. Участники стоят в колонне по одному или в шеренгу на гимнастической скамейке. В руках у первых номеров по веревочному кольцу диаметром до 50 см.

По сигналу участник пролезает сквозь кольцо, затем передает его второму номеру, который повторяет то же, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание и не получившая штрафных очков за потерю равновесия.

С кочки на кочку

Команды построены за 1-2 м перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» - полоса шириной до 6-10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от «берега до берега».

По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» два раза и становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

- Участники держат в руках и передают какой-либо груз.
- Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там, перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

Победа

Мишень сделана в виде шести вращающихся планшетов на двух стойках. На планшетах нарисованы буквы, составляющие слово «Победа». Планшеты подняты и обращены к участникам обратной стороной. При попадании теннисным мячом один из планшетов опрокидывается и появляется соответствующая буква. Игра продолжается до тех пор, пока на стойках не появится полное слово «Победа».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Переправа с обручами

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6-10 гимнастических обручей.

По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим – до финишной черты противоположного «берега». Вслед за направляющим из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Переправа с гимнастическими скамейками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»). В распоряжении каждой команды по две гимнастические скамейки, стоящие рядом справа или слева от колонны – это средства переправы.

По сигналу команда «спускает на воду» - выдвигает на площадку рядом перед собой скамейки и, быстро перебираясь со скамейки на скамейку и поочередно двигая их вперед, преодолевают «водный рубеж» и выстраиваются на

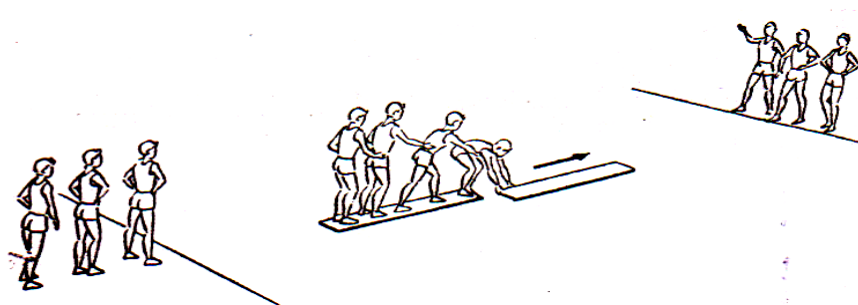
противоположном «берегу» (за финишной чертой), затащив обе скамейки.

Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участник, нарушивший это условие, считается «утонувшим».

Выигрывает команда, первой и с наименьшим количеством потерь закончившая «переправу».

Переправа с досками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по две небольших доски.



По сигналу он кладет одну доску перед собой на пол и на нее быстро становятся 2-4 человека. Затем направляющий кладет на пол вторую доску и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так, поочередно перескакивая с доски на доску, группа переправляется на противоположный «берег».

Участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол, Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры.

Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая «переправу».

Наведи переправу

Команды построены в шеренги за 6-8 м от «берега» (стартовой линии). На «берегу» находятся комплекты средств переправы для каждой команды: гимнастическая скамейка, маты, дощечки и пр.

По сигналу команды быстро «наводят переправу», расставляя в произвольной очередности имеющийся инвентарь от стартовой до финишной линии, и переправляются на противоположный берег. Игрокам запрещается касаться пола.

Участник, наступивший на пол, считается «утонувшим» и выбывает из игры.

Выигрывает команда, участники которой первыми, с наименьшими потерями закончили «переправу» и выстроились за финишной чертой.

Перед проведением эстафеты надо дать участникам время на обсуждение и выбор более рациональных действий – «разработку операции».

В эстафете может быть использован и другой инвентарь, особенно если она проводится не в зале, а на открытой площадке.

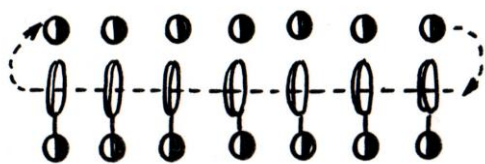
Туннель с зигзагами

Участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают через все обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего игрока, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Туннель

Команды построены в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – 2 шага.



Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует «туннель».

По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и вслед за направляющим быстро пробегают по «туннелю» и возвращаются на свои места.

Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Сборы в школу

Состав команды – 6-10 человек. Один из участников – водящий, которого надо «собрать в школу». На

противоположной стороне площадки на стуле лежат: куртка, фуражка, ранец, учебники, тетради, пенал, линейка и прочие предметы (по числу участников команды).

По сигналу первый участник бежит к стулу и приносит один из предметов, который надевает на водящего или укладывает в его ранец, а сам становится на левый фланг. То же повторяет второй и т.д. Когда будет доставлен последний предмет, водящий со своим снаряжением обегает стул и становится во главе своей колонны.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Собери урожай

Состав команды – 10 человек. Команды выстраиваются в колонны по два. Перед каждой командой начерчен «коридор» - продольная полоса 30 см шириной и 8-10 м длиной.

По сигналу первая пара быстро передвигается вдоль полосы, делая разметку: один игрок отмеряет равные промежутки гимнастической палкой, а второй делает пометки мелом. Разметив всю полосу (7-8 точек), пара, обежав на противоположной стороне площадки контрольную стойку, быстро возвращается назад. Вторая пара готовит места для «посадки»: один игрок везет игрушечный грузовик, в кузове которого находится 7-8 картонных колец, второй быстро раскладывает их по размеченным точкам. После их возвращения третья пара нагружает грузовик «посадочным материалом» (кегли, булавы, теннисные мячи и пр.) и, пробегая вдоль полосы, производят «посадку» - раскладывают предметы по кружкам. Четвертая пара собирает «урожай», складывая предметы в грузовик, а пятая убирает и привозит кольца.

Выигрывает команда, первой выполнившая все задания.

Рассыпал - собери

Команды построены за линией старта. В руках у первых номеров по картонной коробке, в которой лежат 10-12 теннисных мячей.

По сигналу участник добегает до лежащего на полу обруча, высыпает внутрь содержимое своей коробки и быстро относит ее назад, передавая второму участнику. Тот бежит к обручу и,

собрав рассыпанные мячи в коробку, возвращается и передает ее третьему, который вновь высыпает содержимое в обруч и т.д.

Грибная охота

Команды построены у стартовой линии, в руках у направляющих корзины (сумки, полиэтиленовые пакеты). На противоположной стороне площадки «поляна», на которой растут «грибы» (кегли, булавы, теннисные мячи). На дистанции против каждой команды серия препятствий: низкий барьер, бревно, 2 вертикальные стойки.

По сигналу первый номер, преодолевая препятствия до «поляны», кладет в корзину один «гриб» и, обегая препятствие, быстро возвращается назад, передавая корзину второму участнику, который повторяет то же.

Варианты:

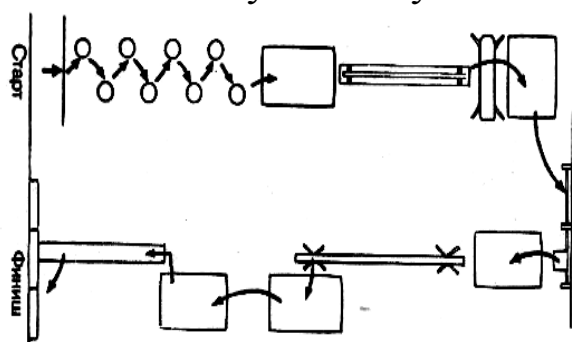
- Выигрывает команда, первой собравшая все «грибы» (по числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.
- На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на один меньше общего числа участников). Выигрывает команда, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

По туристской тропе

Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий:

- «*Болото*» – несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку», переправиться на «остров» – гимнастический мат.
- «*Ров*», через который надо пройти по узкому мостику – рейке перевернутой гимнастической скамейки.
- «*Бурелом*» – стоящий поперек гимнастический конь или бревно, через которые надо перелезть (за снарядом положены маты).
- «*Канавы*» – прыжок с мата на мат, лежащие в 100-120 см друг от друга.
- Соскок в глубину (на маты).
- Пролезание в висе двумя по горизонтальному канату или бревну через глубокую «пропасть».
- «*Крутой подъем*» – наклонная гимнастическая скамейка,

по которой участники на четвереньках забираются на гимнастическую стенку.

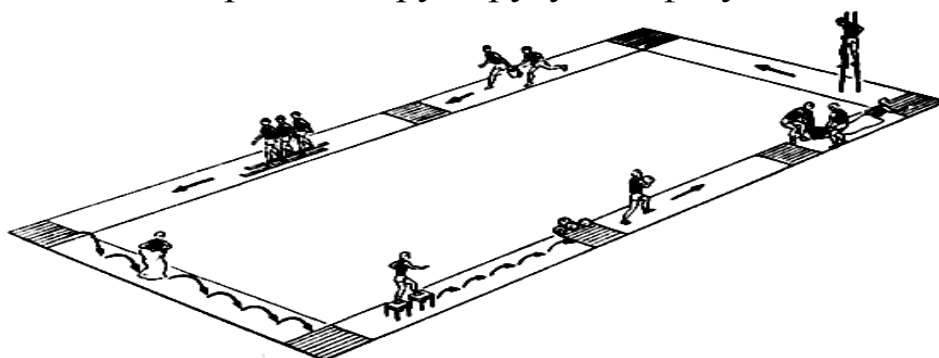


По сигналу команды начинают движение цепочкой, участники могут помогать друг другу. Эстафета считается законченной, когда последний участник встанет ногами на рейку гимнастической стенки.

Выигрывает команда, первой преодолевшая все препятствия и сделавшая меньше нарушений.

Большая комическая эстафета

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету.



1 этап – «переправа» с помощью 2 табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2-3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

2 этап – поднять с пола и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1-2 палок перекатить эти мячи по дистанции

3 этап – с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

4 этап – ходьба на ходулях

5 этап – вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро водой.

6 этап – продвигаться по этапу на «многоместных» лыжах одновременно 3-4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

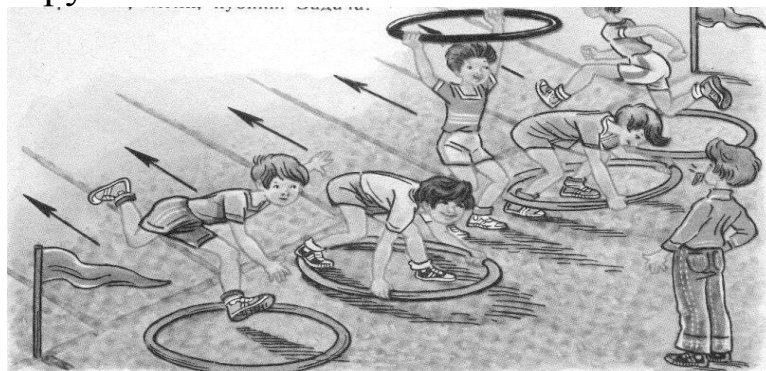
7 этап – влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

Два старта

На площадке ровной чертой или флажками отмечены две линии. На одной линии разложены обручи по количеству участников эстафеты.

По сигналу играющие бегут до своего обруча, встать в его центр, поднять его на вытянутых руках над собой, повернуться, опустить обруч точно на его место.



Правила:

- За победу в эстафете бегун получает 10 очков.
- За каждую ошибку (неправильно взят старт, пересек дорожку другому, неточно поднял и опустил обруч) у бегущего снимается 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Спринт обручей

По сигналу играющие палочкой посылают обруч вперед. Задача играющего – первым, не нарушая границ дорожки, пригнать свой обруч к финишу.

Правила:

- Кольцо, упавшее на дистанции можно поднять и продолжить эстафету.
- Если обруч пересек линию дорожки и сбilo обруч сопер-

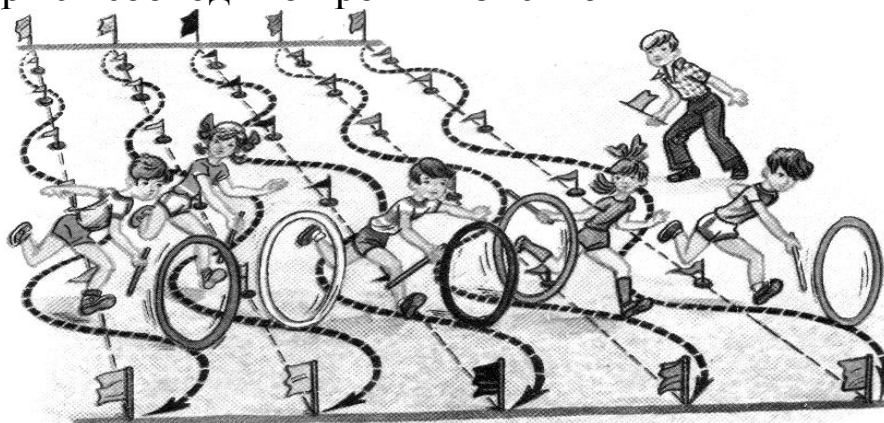
ника, бегуну, чей обруч был сбит, добавляется 2 очка за счет виновного.

- Тот, кто первым пересек линию финиша, получает 10 очков, второй – 9, третий – 8 и т.д.



Побеждает команда, которая в итоге трех забегов наберет большее количество очков.

Вариант. Усложняя эстафету разложить по дистанции метки, которые необходимо пройти «змейкой»



9. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ



Игры-аттракционы с использованием спортивного инвентаря составляют особую группу упражнений, развивающих силу, ловкость, совершенствующих координацию движений, воспитывающих настойчивость волю, хладнокровие.

Этот вид игр всегда привлекает много зрителей и участников. Игры-аттракционы следует рассматривать не как простую забаву, а как полезные упражнения, ведь аттракцион – это поединок с незримым противником, это поединок с самим собой, убедительная проверка своих способностей, умений и навыков.

Аттракционы не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому с успехом могут проводиться на тематических вечерах отдыха, сборах, спортивных площадках, на больших переменах, во время прогулок. Кроме того, их полезно использовать и на уроках физической культуры для закрепления упражнений в различных видах спорта, а также в качестве домашних заданий. Как показывает опыт, отдельные любимые ребятами аттракционы в форме игры или соревнования долго служат предметом самостоятельных упражнений.

Организация игр-аттракционов очень проста, их может провести каждый учитель или учащийся, предварительно проинструктированный учителем физической культуры.

Для проведения более сложных аттракционов, кроме основного руководителя, можно назначить нескольких помощников и заранее распределить между ними обязанности. Полезно до начала массового участия в трудном аттракционе продемонстрировать технику его выполнения хорошо подготовленными учащимися.

Несмотря на кажущуюся легкость аттракционов, завоевать в них победу не так-то просто. Она достается самому сильному, ловкому, лучше других владеющему элементами техники того или иного вида спорта.

В общеобразовательных школах часто устраивают вечера аттракционов, нередко их включают в массовую часть праздника или спартакиады. На уроках физической культуры их можно провести в виде соревнований между командами.

Ниже приведены игры-аттракционы и игры-поединки, которые без особого труда можно провести с учащимися, тем самым помочь руководителю физического воспитания весело и интересно провести урок.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Сойди с пенька

Двое играющих встают на «пеньки» (можно начертить кружки диаметром 50 см). Расстояние между «пеньками» - 3-5 м. Играющим даются концы каната или толстой веревки.

По сигналу каждый играющий тянет к себе канат, пытаясь стащить противника с «пенька».

Выигрывает тот, кто победит два раза подряд разных противников, которых стараются подобрать примерно с одинаковыми физическими данными.

Кольца на палку

Два игрока становятся на расстоянии 3 м один от другого. Перед ними проводится черта. У обоих участников игры за плечами укреплено бечевкой по одной гимнастической палке. Ее укрепляют так, чтобы второй конец возвышался над головой игрока на 40-50 см.

Каждый игрок берет по 8-10 резиновых колец и по сигналу начинает «бой». Каждый старается накинуть побольше колец на палку противника. При этом нельзя отступать от черты или отходить в сторону. Можно, не сходя с места, отклонять корпус в сторону, приседать. Игрок имеет право подбирать кольца, которыми противник промазал. Их также можно набрасывать на палку противоположного игрока.

Соревнование продолжается установленное время. Побеждает тот, кому удалось набросить больше колец на палку другого игрока.

Слепые лесорубы

Пять участников с завязанными глазами стоят в середине круга.



Двое участников, не вооруженные шарами, постоянно передвигаются по кругу, показывая время от времени свое место нахождения легкими вскрикиваниями.

Правила:

- Участники не должны приседать или прыгать.
- Следует чаще менять участников.

Бросок ступнями

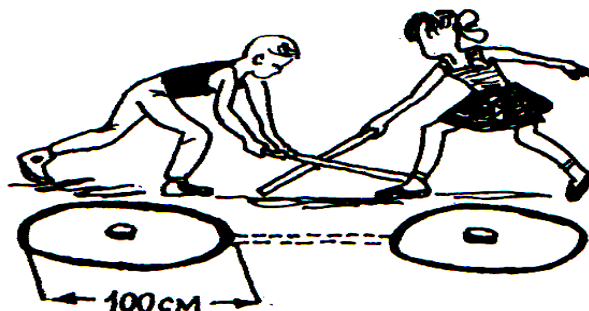
Двое соревнующихся зажимают между ступнями по одному мячу и становятся в трех шагах один от другого.

Отталкиваясь обеими ногами, участники одновременно или поочередно бросают зажатый ступнями мяч.

Побеждает игрок, который бросил мяч дальше.

Выбей шайбу

На полу чертятся два круга диаметром один метр. Расстояние между ними – длина гимнастической палки.



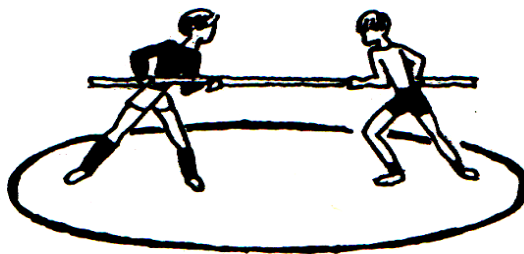
В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Игроки с гимнастическими палками в руках располагаются за пределами круга.

По сигналу они пытаются выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается.

Проигравший выбывает из игры.

Поединок с шестом

На шесте длиной 2,5 метра делаются в 70 см от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча.



По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов.

По кирпичикам

Для каждого из соревнующихся изготавливаются по 4 деревянных «кирпичика» (из обычной доски или фанеры). Чертят две линии на расстоянии 10 м одна от другой. Игроки встают в трех метрах один от другого на два «кирпича» (на линии старта), а два других держат в руках.

По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и переступает на них. Берет два других, на которых стоял, ставит на пол и переступает на них. Таким образом он передвигается вперед.

Цель игры – пройти как можно быстрее до линии финиша, не ступая на пол. Нарушивший это правило выбывает из игры.

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

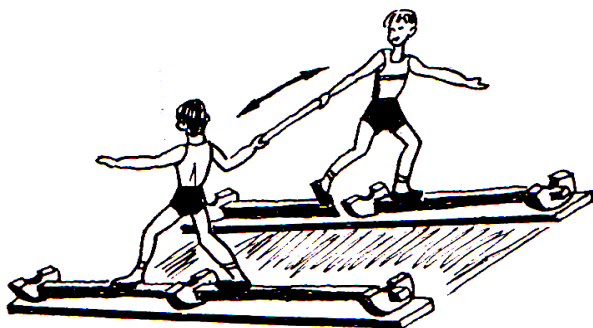
Сумей построить

Перед каждым игроком кладут по 5 городков. Игрокам завязывают глаза и предлагают вслепую построить их лежащих городков какую-либо фигуру, например, «колодец» или «пушку».

Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Можно также давать задание – за 40 секунд построить две фигуры из 10 городков.

Кто устоит

На рейки двух гимнастических скамеек, расположенных параллельно, становятся по одному участнику. Они держатся за концы гимнастической палки.



По сигналу соревнующиеся стремятся столкнуть друг друга на пол. Кому удастся это сделать, является победителем.

Чтобы скамейки во время аттракциона не смещались, каждую из них держат два ученика.

Проворные мотальщицы

К середине 6-ти метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам или эстафетным палочкам. Двое играющих берут катушки и расходятся на расстояние бечевки.

По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед.

Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

Вокруг стульев

Длина шнура 3-5 метров. Над концами шнура с разных сторон ставятся два стула, на которые садятся соревнующиеся.

По сигналу игроки бегут вправо и влево (согласно условию), оббегают стул соперника (не касаясь его), снова садятся на стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника. Если нет стульев, можно начертить два кружка, куда кладут концы веревки. В этом случае, перед «забегом» игроки встают ногами в круг, повернувшись спиной друг к другу.

Правила разрешают выдергивать шнур лишь тогда, когда игрок, пробежав около соперника, снова встанет над шнуром спиной к нему.

Борьба за палку

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука снаружи.

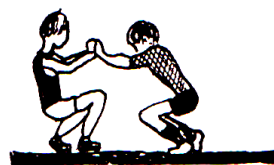
По сигналу игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху.

По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот и проигрывает.

Выталкивание в приседе

В круг диаметром в три метра входят два игрока, принимая положение приседа, и берутся руками за голеностопы.

Их задача – толкаясь плечами или грудью, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами пола. Нельзя заступать и за пределы круга. Поединок длится две минуты.



Сильная хватка

Играющие встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Их задача – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от пола.

Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Игру можно проводить и в другом варианте. Играющие садятся на пол, упираясь ступнями ног в ступни партнера, и берутся за гимнастическую палку.

По сигналу они начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумел приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

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 и бороться стоя, однако, не отрывая ног от пола.

Быстрые пальцы

К рейкам гимнастической стенки (к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально) привязываются по 10 лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока.

По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах.

Выигрывает тот, кто раньше и качественнее сделает это.

Прыгни через палку

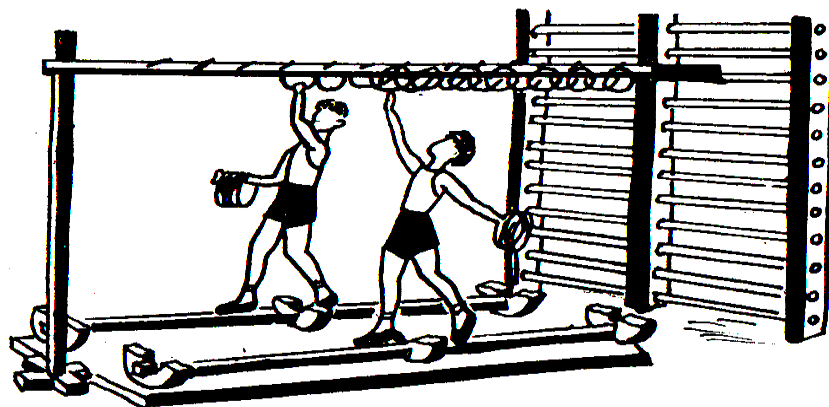
Игроки держат гимнастическую палку горизонтально вперед на ширине плеч или за концы. Их задача – перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук.

Побеждает тот, кому большее количество раз подряд удалось это сделать.

Быстрой развесь

На шест или доску длиной 3-4 метра с двух сторон набить гвозди. Расстояние между ними 20 см. Один конец шеста или доски закреплен на рейке гимнастической стенки, другой – на прыжковой стойке. Высота зависит от роста участников. Слева и справа от шеста поставить гимнастические скамейки рейками вверх. Два участника, двигаясь по рейкам скамеек, развешивают

на гвозди кольца. Сходить с рейки, опираться на шест, ронять кольца не разрешается.



Побеждает тот, кто первым выполнил задание.

Вариант: развесить кольца, а на обратном пути собрать их.

Вращающийся обруч

Участники с гимнастическими обручами в руках располагаются по площадке. Поставив обручи на пол, соревнующиеся по сигналу руководителя правой или левой рукой сообщают им вращательное движение. Чей обруч вращается дольше, тот и становится победителем.

Достань предмет

Два игрока располагаются на одной линии и берутся за концы гимнастической палки. На расстоянии 1-2 шагов от каждого кладется кубик, кегля, булава и пр.

Задача игроков – перетянуть противника и достать предмет, лежащий на полу.

Из пушки по воробьям

На полу проводят линию и ставят на нее три булавы (городка или кегли). Расстояние между ними – 20 см.

Задача играющих – стоя напротив булав в 15 шагах, прокатить по полу мяч так, чтобы сбить только среднюю булаву, не задев двух остальных.

Выполнивший это задание – выигрывает.

Меткий футболист

Проводят черту, возле которой становится игрок. В 5-6 м от него кладут мяч. Прежде, чем приступить к выполнению задания,

участник имеет право измерить своими шагами расстояние между мячом и чертой, где он стоит. После этого играющему одевают на глаза повязку, и он поворачивается один-два раза кругом.

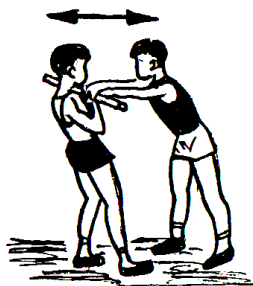
Задача игрока – сделать необходимое количество шагов и, размахнувшись, ударить ногой по мячу. Неудачника сменяет следующий игрок.

Скользящая цель

В шести шагах от черты, проведенной на полу, ставят табуретку. Играющему дают четыре небольших мешочка, набитых песком или горохом.

Надо бросить мешочки так, чтобы два из них обязательно остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на пол.

Кто сильнее



Два участника аттракциона становятся лицом друг к другу, ноги врозь, на расстоянии вытянутой руки и держатся за гимнастическую палку на уровне плеч.

Побеждает игрок, заставивший партнера сойти с места назад. Обманные движения допускаются.

Заставь мяч прыгать

На расстоянии 8-10 м от стены проводится линия, на которой с интервалом один метр кладутся 3-5 мячей. Возле каждого мяча располагаются игроки.

По сигналу руководителя соревнующиеся ударами ладонью руки по мячу «поднимают» его и, ведя баскетбольным дриблингом, направляются к стойке на противоположной стороне зала.



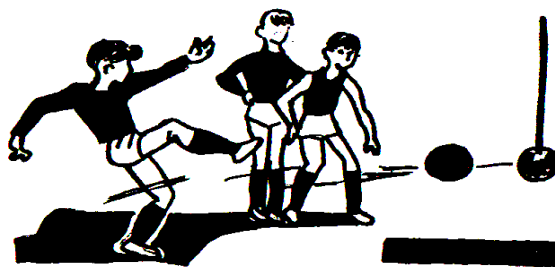
Огибая стойку, возвращаются назад. Достигнув финиша, они ловят мяч и поднимают его вверх. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Ходьба с биноклем

На полу чертится линия длиной 4 м. Участник аттракциона прикладывает к глазам бинокль широкими линзами так, чтобы предметы отдалялись. Он смотрит на линию и, не отрывая бинокля от глаз, идет по черте в противоположный конец, при этом ноги ставит точно на черту. Кто сойдет с черты – выбывает из соревнования.

Попади в мяч

Аттракцион заключается в том, чтобы игрок ударом ноги по лежащему мячу попал в мяч, подвешенный на веревке. Расстояние между мячами может колебаться от 3 до 5 метров для младших школьников, до 11 м – для старших.



Подвешенный мяч находится от пола в 15-20 см.

Побеждает ученик, имеющий за 3-5 ударов большее количество попаданий.

Палкой в цель

На расстоянии 6 шагов от стойки встает игрок с гимнастической палкой в руках. Ему завязывают глаза.

Задача играющего – вытянув перед собой палку, двигаться вперед. Задача будет выполнена в том случае, если конец палки упрется в стойку.

Поворот в воздухе

Игрок с мячом стоит под баскетбольным кольцом. Его задача – подпрыгнуть вверх и, повернувшись в воздухе, забросить мяч в кольцо.

Побеждает игрок, забросивший больше мячей.

Точная подача

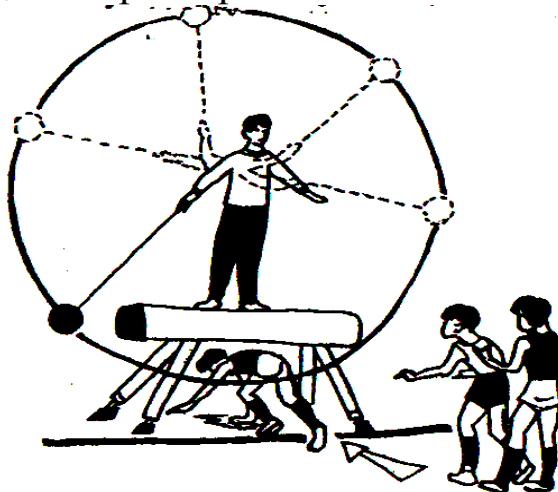
Аттракцион проводится на волейбольной площадке. Участник должен, перебросив мяч через сетку или натянутую веревку, попасть в стоящий за ней стул, гимнастический козел и др.

Игроку дается 2-3 попытки. Способ и место подачи определяет руководитель.

Победителем будет игрок, который наибольшее количество раз попадет в поставленный предмет.

Вращающийся мяч

Руководитель становится на гимнастического козла (коня), расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч.



Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от руководителя, лицом к нему.

По команде участник должен пролезть под снарядом так, чтобы его не задел мяч, который вращает руководитель в вертикальной плоскости.

Игрок, своевременно не выполнивший команду или запятнанный мячом, выбывает из игры. Колонна постепенно тает. Кто останется последним – победитель.

За двумя зайцами

Участники аттракциона, взяв в каждую руку по мячу, принимают положение ноги врозь, руки в стороны. Их задача – не сходя с места, поймать мячи после одновременного удара ими о пол.



Причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

Кому удалось, не ошибаясь выполнить – победитель.

Достань

Участник принимает положение носки и пятки вместе, руки соединены за спиной, кисть одной захватывает запястье другой.

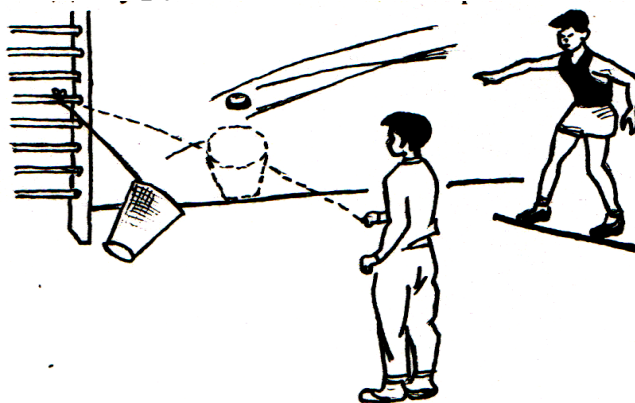
Приседая, игрок должен, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять теннисный мяч или другой предмет, находящийся возле пяток.

Побеждает игрок, который из 3-5 попыток добьется успеха.



Забрось в корзину

Корзину для бумаг подвесить на высоте 1,5 м от пола. Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой – в руках у руководителя. Для устойчивости на дно корзины положить небольшой груз.



Руководитель раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5-8 м от нее, по очереди производят броски теннисных мячей, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, имеющий наибольшее количество попаданий из 5-10 попыток.

Брось мяч ногой



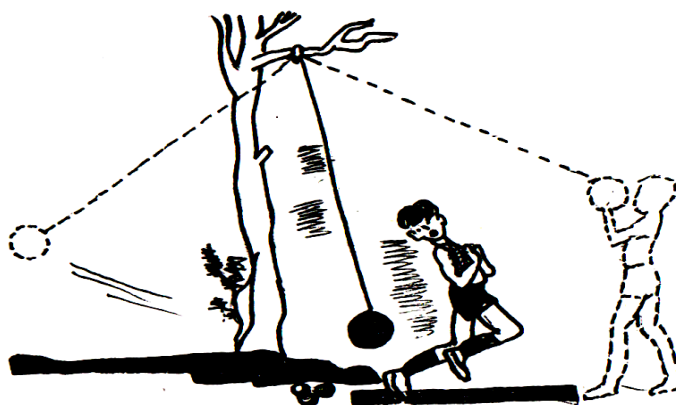
Соревнующиеся, положив руками набивной мяч (для младших школьников можно использовать надувной или легкий набивной) между голенью и стопой, производят бросок.

Побеждает участник, дальше всех бросивший мяч.

Кто больше

К перекладине, суку дерева, футбольным воротам подвесить мяч так, чтобы он не касался земли. Под ним положить 3-5 теннисных мяча.

Участник, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом.



В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебательное движение, участник стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

Кому из ребят удастся собрать все мячи и уйти от последующего, тот становится победителем.

Бросок из-за спины

Несколько играющих располагаются на одной линии с интервалом 2-3 шага. В руках у каждого за спиной набивной мяч.

Участники, резко наклоняясь вперед, бросают мяч через голову.

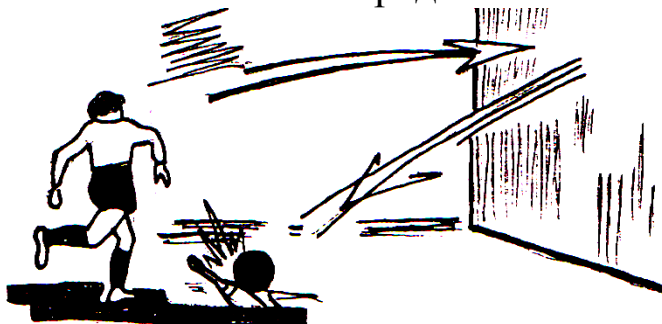
Побеждает игрок, который бросил дальше всех.



Сбей отскоком

На расстоянии 2-3 м от стены ставится булава (граната, кегля, городок).

Игрок должен бросить мяч в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил поставленный предмет.



Количество ударов можно ограничить. Побеждает участник, имеющий больше попаданий в цель.

Не урони палку



Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

Снайпер

На высоте 1,5 м от пола подвешен мяч. Участники, располагаясь на расстоянии 3-5 м от цели (младшие) и 5-8 м (старшие), бросками теннисного мяча должны поразить ее. Каждому дается право на 5-10 бросков, в зависимости от количества участников.

Побеждает самый меткий.



Варианты: для младших школьников поражать цель с укороченной дистанции, а для старших броски выполнять по качающейся мишени.

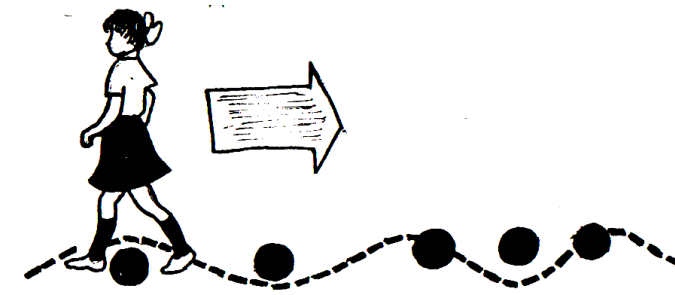
Бой

На концах рейки гимнастической скамейки лицом друг к другу становятся два игрока. По сигналу руководителя они сближаются и ударом ладонь о ладонь стремятся заставить противника потерять равновесие и сойти с рейки. Обманные движения допустимы. Побежденный уступает место следующему игроку.

Кто выиграет в 2-3 боях, тот и победитель.

Обойди мячи

Пять-шесть набивных мячей разместить на одной линии с интервалом 0,5-1,5 м. Участник запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача - обойти и не задеть мячи.



Победителем является игрок, которому удалось выполнить это задание. Расположение мячей нужно менять после каждого соревнующегося.

Попади в летящий мяч.

Руководитель подбрасывает мяч (волейбольный или баскетбольный). Участник, стоящий в 5-10 м от него, стремится попасть теннисным мячом в цель. Количество попыток определяет руководитель.

Побеждает самый меткий.

Переставь булавы

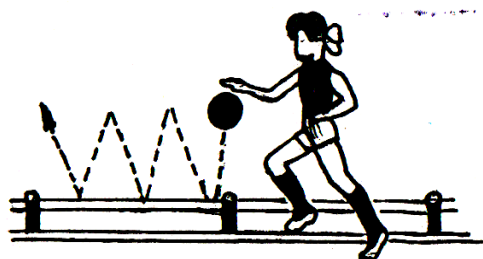
Расстояние между стартом и финишем 2-3 м. За линией старта расставлены с интервалом 2 м два ряда булав по 5-8 штук в каждой. Соревнующиеся занимают место у булав и по сигналу руководителя начинают переставлять их (последнюю – перед первой, вплотную к ней и т.д.), пока булавы не переместятся за линию финиша. Уронив булаву, игрок поднимает ее и продолжает состязание.

Побеждает ученик, первым закончивший перестановку булав.

Проведи мяч

Участник должен провести мяч баскетбольным дриблингом по рейке гимнастической скамейки. Сам он движется по полу.

Побеждает игрок, которому удалось это сделать.



Варианты: то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу; продвигаясь по доске наклонной скамейки, провести мяч вверх и вниз.

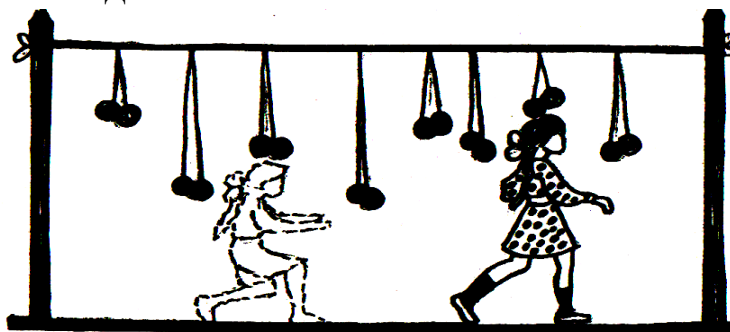
Бой

На концах рейки гимнастической скамейки лицом друг к другу становятся два игрока. По сигналу руководителя они сближаются и ударом ладонь о ладонь стремятся заставить противника потерять равновесие и сойти с рейки. Обманные движения допустимы. Побежденный уступает место следующему игроку.

Кто выиграет в 2-3 боях, тот и победитель.

Не задень мяч

Вдоль натянутой веревки подвесить на разной высоте и с различными интервалами 10-12 мячей, связанных парами. Участник, запомнив расположение мячей, должен пройти спиной вперед, не задев ни одного из них.



Игроки имеют право двигаться только по прямой, приседая под мячами.

Побеждает игрок, выполнивший это задание.

Варианты: продвигаться вперед можно с завязанными глазами, проходя между подвешенными мячами змейкой.

Выкрут

Участник держит гимнастическую палку за концы перед собой. Движением рук вверх вперед переводит палку за спину и обратно. Затем руководитель предлагает участникам проделать это упражнение, постепенно сближая руки. Наименьшее расстояние между кистями отмечается на палке.

Победителем будет тот, кто сделает выкрут при наименьшем расстоянии между кистями.

Затяжной прыжок

Встав на гимнастическую скамейку (стул, козла, коня) и, захватив руками канат, отведенный в крайнюю точку, участник летит в противоположную сторону и приземляется на маты.



Побеждает участник, который приземлился дальше всех.

Вариант: если прыжок выполняется с продольно стоящего коня или гимнастической скамейки, допустим разбег.

Попади в след

Участник стоит на полу. Руководитель очерчивает мелом (с некоторым запасом) его стопы.

Игрок, прыгнув вверх и сделав в воздухе поворот кругом, должен приземлиться на прежнем месте.

Побеждает ученик, выполнивший задание.

Шайбу в круг

На полу чертятся два круга диаметром 20-30 см с интервалом 2 метра. Участники располагаются в 2-3 м от своего круга. Их задача – забросить шайбу в круг (попадание на черту

не засчитывается). Каждому предоставляется право на 3-5 бросков.

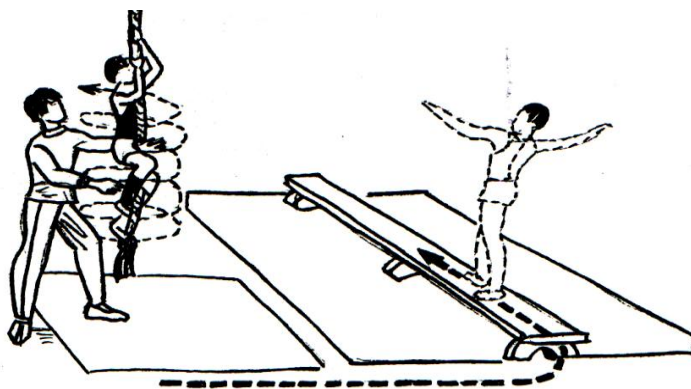
Побеждает игрок, имеющий больше попаданий.

Годишься ли ты в космонавты

На висящем канате в полуметре от пола завязывается узел или петля.

Участник, захватив канат двумя руками и опираясь ногами на узел (или садясь, продев ногу в петлю), группируется и закрывает глаза.

Руководитель вращает (не быстро) ученика 10-12 раз. Затем отпускает его и, пока тот раскручивается, ведет счет виткам и страхует.



После 10-12 оборотов руководитель останавливает вращение и предлагает участнику пройти по гимнастической скамейке, не потеряв равновесия.

Победителями будут игроки, которым удалось выполнить задание.

Точный укол

На гимнастического коня, козла или стол положить теннисный мяч или другой мелкий предмет. Участник с завязанными глазами находится в 1,5 м от коня. Сделав выпад, он должен уколом гимнастической палки сбить предмет. Предварительно ученик запоминает его расположение.

Побеждает игрок, сделавший точный укол.

Поставь булаву

На пол ставится перевернутая табуретка. Четыре участника аттракциона с булавами в руках располагаются в 3 шагах от табуретки, каждый против ножки.

Завязав глаза, они по команде руководителя направляются к табуретке и стремятся поставить одной рукой булаву, каждый на свою ножку.

Побеждает игрок, первым поставивший булаву.

Не урони палку



Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

Пролезь в обруч

Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать несколько поворотов кругом.

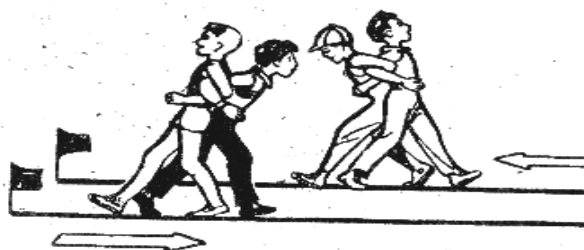


После этого игрок должен, отмерив десять шагов, пролезть в обруч.

Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Вперед - назад

Участники становятся парами спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками.



По команде руководителя пары устремляются к флажку, находящемуся в 5-8 м от линии старта-финиша. Достигнув флажка, возвращаются.

На первом этапе один участник движется лицом вперед, а другой – спиной. На обратном пути положение игроков меняется.

Побеждает пара, первой закончившая дистанцию.

Зааркань булаву

Связать две резиновые скакалки и сделать аркан. На расстоянии, несколько меньшем длины аркана, поставить булаву.

Участник аттракциона должен заарканить булаву, подтянуть ее к себе и поднять до пояса. Касаться булавы руками нельзя.

Побеждает игрок, выполнивший все условия.

10. НАРОДНЫЕ ИГРЫ – В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛЫ



Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, нацио-

нальные устои, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяют использовать народные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Предлагаемые игры можно использовать на уроках физической культуры, а также помогут организовать свободное время младших школьников. Среди них можно выбрать подходящие для самых разных условий и, особенно, для уроков физической культуры.

Публикуемые материалы могут представлять интерес для учителя физической культуры, студентов факультетов физкультуры и всем тем, кто не равнодушен к физическому воспитанию детей при использовании народных подвижных игр.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ



РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Посигутки

Играющие распределяются на две команды, одна из них – водящая. Игроки этой команды образуют пары, которые встают коридором друг к другу лицом на расстоянии 1-2 м одна пара от другой. Играющие одной команды садятся, выпрямляют ноги, ступнями касаются друг друга.



Играющие другой команды поочередно перепрыгивают через ноги сидящих. Водящие стараются осалить прыгающего игрока. Каждый осаленный встает за спиной того водящего, кто его осалил.

Игроки меняются местами после того, как прошли все играющие, и игра повторяется.

Правила:

- Осаленный не должен прыгать дальше той пары, которая его осалила.
- Водящий салит игрока только тогда, когда он перепрыгивает.

Малечина – калечина

Играют школьники разного возраста (2-5 человек и более). Гимнастическую палку держат вертикально на кончике одного или двух пальцев руки. Нельзя поддерживать палку другой рукой. Чтобы палка не упала, приходится делать балансирующие движения и рукой, и всем телом, шагать вперед,

назад, в сторону, наклоняться и т.д. При этом следят, сколько секунд удержится палка до падения, или проговаривают речетативом стишок:

*Малечина – калечина,
Сколько часов до вечера?
Раз, два, три...*



Когда палка падает, ее надо подхватить второй рукой, не допуская окончательного падения на пол. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на пол.

Победителя определяют по величине числа, до которого он досчитал, прежде, чем уронил палку.

Правило. Счет ведет сам держащий палку, причем с оговоренной скоростью, иначе его результат не засчитывается.

Варианты:

- палку держат на тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове, на большом пальце ноги и т.д.;
- слегка подбрасывая палку вверх, перемещают ее по руке, продолжая удерживать вертикально;
- удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут по начерченной линии и т.п.;
- держат одновременно 2 палки (например, одну на ладони, другую на голове).

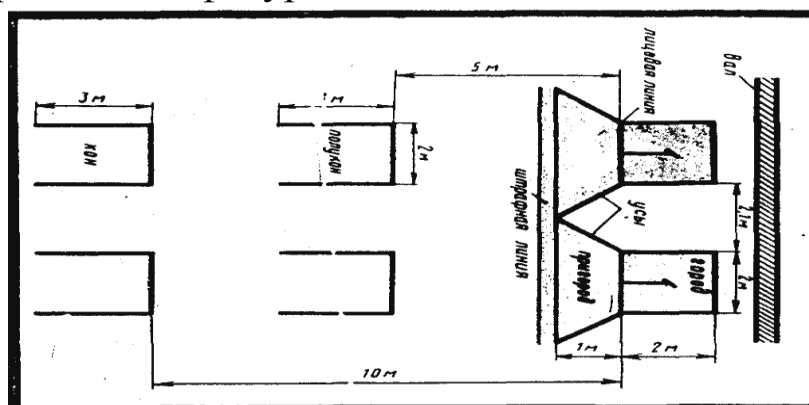
Городки

Для игры в городки требуются биты и собственно городки (рюхи). Рюхи делаются из круглых березовых брусков диаметром 4–5 см и длиной 12–15 см. Биты тоже лучше всего сделать из твердых пород дерева. Длина бит 75–80 см, диаметр – 4–5 см.

Опытные спортсмены соревнуются на специально оборудованных площадках. Для новичков достаточно выбрать ровную асфальтовую или земляную площадку 15 x 30 метров и разместить на ней игровую площадь.

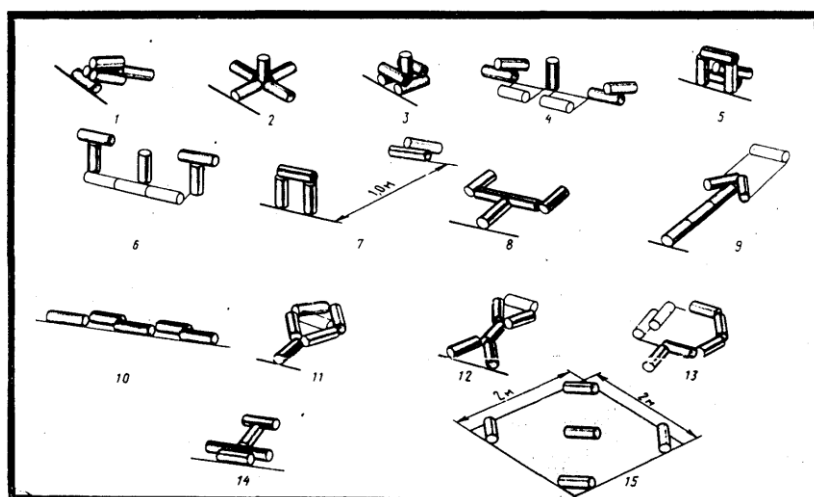
На площадке размечаются два города размером 2 x 2 метра. Перед городом находится пригород, ограниченный «усами» и штрафной линией (засыпается слоем песка толщиной 5мм),

расположенной на расстоянии 1 м от лицевой линии города, на которой выстраиваются фигуры.



Штрафная линия так называется потому, что, если во время броска бита упадет на землю до этой линии или заденет ее, игрок штрафуется: удар считается потерянным, а выбитые городки устанавливаются на прежние места. Смысл штрафной линии состоит в том, чтобы игрок не бросал биту накатом по земле. Правильно пущенная бита должна лететь по воздуху и приземляться в площади пригорода, не задевая штрафной линии.

Каждый игрок имеет по две биты. Длина биты не более 1 метра, а вес ее и диаметр произвольные. Правилами обусловлено 15 фигур. Каждая фигура выстраивается из 5 городков. Для начинающих, чтобы чрезмерно не затягивать игру, рекомендуется выбивать не 15, а только 6 фигур – 1, 4, 5, 11, 14 и 15-ю.



Фигуры:

1. Пушка. 2. Звезда. 3. Колодец. 4. Артиллерия. 5. Пулеметное гнездо. 6. Часовые. 7. Тир. 8. Вилка. 9. Стрела. 10. Коленчатый вал. 11. Ракетка. 12. Рак. 13. Серп. 14. Самолет. 15. Письмо.

Все фигуры начинают выбивать с дальнего расстояния – кона, расположенного в 10 м от лицевой линии города. Как только за линию города вылетит хотя бы один городок, все оставшиеся городки выбиваются с ближнего расстояния – полукона. Фигура «письмо» является исключением из общих правил и выбивается полностью только с дальнего расстояния, причем начинать выбивать фигуру со среднего городка – «марки». «Марка» считается выбитой только в том случае, если при этом не задеты другие городки. При несоблюдении этого условия удар не засчитывается, а городки устанавливаются на прежние места.

Каждая игра состоит из трех партий. Победительницей считается команда, победившая в двух партиях. Если проводятся личные соревнования, победитель определяется по наименьшему количеству бит, затраченных на обусловленное число фигур.

Правила:

- Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии города или «усов».
- Если после удара городок выкатится на штрафную линию или остановится на ней, он выставляется в пригород на расстоянии 20 см от линии штрафа или на расстоянии 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок.

Вариант. В городки можно играть один против одного и команда на команду. В каждой команде должно быть равное число игроков – от 2 до 5. Бросают битую по очереди сначала все игроки одной команды, затем все игроки другой. Партию выигрывает команда, затратившая на выбивание установленного числа фигур, меньшее число бит.

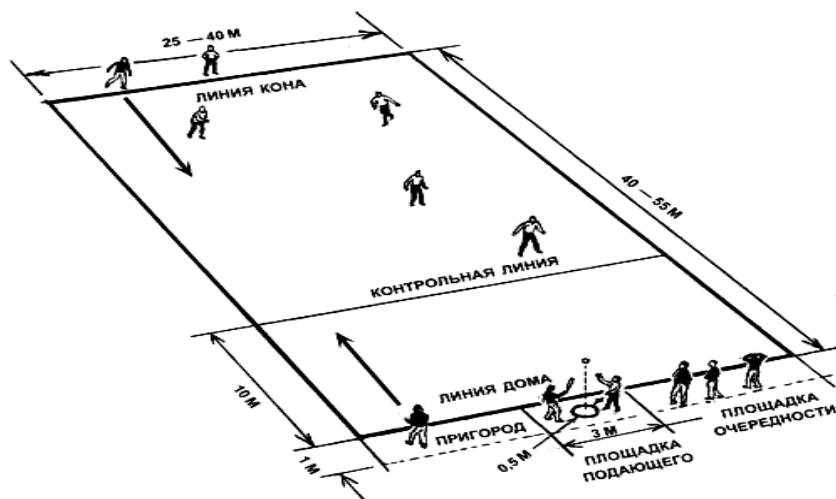
Русская лапта (упрощенные правила для учащихся)

Суть игры в лапту (имеет также названия «матка на выкуп», «сговорка», «на матки», «хлапта», «тяга» и др.) состоит в следующем: одни игроки выбивают палкой мяч в поле и перебегают через поле и обратно; другие пытаются поймать мяч с воздуха или поднять с земли и попасть им в игроков, перебегающих поле.

Для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, поляна, просто площадка во дворе

вполне пригодны для игры. Круглая палка (бита) и небольшой мячик – вот и весь инвентарь.

С одной стороны площадки проводят линию кона, с другой – линию города. Пространство между ними (поле) может быть самым разным: в длину – 40, 60, 100 и более шагов. Все зависит от возраста и физической подготовленности играющих, возможностей вашего двора. И ширина поля – границы все же лучше обозначить – тоже не имеет принципиального значения.



Одна команда (водящие) размещается в поле, другая – становится за чертой города. Один из водящих тоже остается в городе для подачи мяча бьющим (метальщиком) Капитан команды метальщиков устанавливает очередность ударов по мячу.

Подавальщик подбрасывает мяч, метальщик стремится отбить его лаптой как можно дальше в поле. Каждый игрок, добравшийся до кона и вернувшийся обратно в город, приносит своей команде очко и получает право на очередной удар.

Особым шиком у водящих считается поймать «свечу», то есть летящий мяч. Тут уж никаких переосаливаний быть не может – команда, поймавшая «свечу», спокойно направляется в город, а бывшие «горожане» становятся водящими.

Таким образом, в лапте идет постоянная борьба за город, за возможность стать метальщиком, но и без наращивания очков (перебежек до кона и обратно) тоже не обойтись. Играть можно и на время, и до определенного счета – кому как нравится.

Правила:

- При промахе бьющего по мячу, игрок имеет право ждать

более удачного удара товарища. Сам же он права на новый удар не получает до тех пор, пока не побывает на кону и не вернется в город.

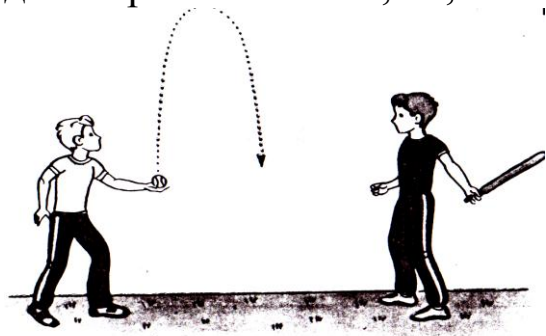
- При плохой подаче мяча подавальщиком бьющий может отказаться от удара. В случае трех неудачных подач водящая команда штрафует на одно очко.

- Нельзя метальщику бежать с битой в поле – бита должна всегда оставаться на площадке подающего.

- Перебежки можно производить из пригорода или с линии кона любыми способами – бежать зигзагами, падать, спасаясь от осаливания мячом, прыгать, возвращаться немного назад, потом рывком прорываться вперед и т.д.

Вольная лапта

На противоположных сторонах площадки проводятся две параллельные линии: линия города (за ней располагается город) и линия кона. Расстояние между ними устанавливается по договоренности – 20, 40, 60 и более шагов и называется полем.



С помощью считалки или просто по договоренности выбирается игрок, который идет в город, чтобы выбивать оттуда мяч, – это бьющий, или метальщик. Остальные участники игры свободно располагаются в поле

Обычно договариваются, что один из полевых игроков становится у самой черты города – это подавальщик. Он подкидывает мяч так, чтобы метальщику удобно было ударить по нему битой.

Если же мяч будет подброшен неудобно, метальщик имеет право не производить удар и потребовать нового подбрасывания, показав битой, в каком месте он ждет мяч. После трех неудачных подбрасываний мяча подавальщика заменяют.

Выбив мяч в поле, метальщик кладет на землю биты и бежит через поле к линии кона. Остальные игроки стараются поймать летящий мяч, пока он не коснулся земли (поймать «свечу»). Тот, кому это удалось, становится новым метальщиком

и идет в город, а прежний метальщик занимает место поймавшего «свечу».

Однако такое случается редко. Гораздо чаще никто не может поймать мяч в воздухе. Тогда делается попытка поднять упавший мяч и бросить его в перебегающего поле метальщика.

Правила:

- Бросать можно только с того места, где поднят мяч (до того, как мяч попал в руки, передвижение по полю свободное). В связи с этим игрок, овладевший мячом, может не бросать его сам, а передать другому полевому игроку, которому легче выполнить бросок.

- Если перебегающий осален мячом до линии кона, то он становится полевым игроком, а попавший в него идет в город выбивать мяч. Если же играют с подавальщиком, то попавший мячом сменяет подавальщика, а тот становится метальщиком.

- Если метальщик пересек линию кона неосаленным – значит он выиграл. Спокойно возвратившись в город, он снова выбивает мяч в поле. Интересно вести подсчет: кому из играющих удастся большее число раз выбить мяч в поле и добежать до кона.

- Если метальщик, выполнив замах лаптой, не попадает по мячу, то он теряет право на удар и должен бежать в поле.

- Если метальщик после удачного удара побежал в поле, не оставив в городе битую, то он считается осаленным и заменяется ближайшим к нему игроком (обычно подавальщиком).

Город за городом

Для этой разновидности лапты характерна особая разметка площадки. Площадка должна быть прямоугольная, размером примерно 15 x 30 м. В трех углах площадки размечаются малые города (квадраты размером 1 x 1 м), а в четвертом – большой город (размером 4 x 4 м).

Участники делятся на команды, выбирают капитанов и с помощью жеребьевки определяют бьющую и водящую (полевую) команды. Бьющая команда становится в большой город, а водящая располагается в поле между квадратами.

Капитан бьющей команды устанавливает очередность метальщиков и сам подкидывает каждому мяч для удара. Выбив мяч в поле, игрок бежит в первый из малых городов, потом – во

второй, в третий и возвращается в большой город, получая право на новый удар, когда пробьют все оставшиеся в городе. Если полевые игроки быстро поднимут упавший мяч и приготовятся салит перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбегать из большого города. Перебежку можно сделать после удачного удара другого игрока своей команды, но и слишком задерживаться нельзя. Дело в том, что в каждом малом городе может стоять лишь один игрок, поэтому оставшийся в нем задерживает следующих за ним игроков. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара.

Капитан бьющей команды регулирует перебежки игроков, однако и сами перебегающие должны рассчитывать свои силы и учитывать обстановку: в этой игре при осаливании команды меняются ролями. Смена ролей происходит также, если выбитый лаптой мяч пойман полевым игроком с воздуха («свеча») или если в большом городе не осталось игроков, имеющих право на удар.

При новой смене ролей команд каждый игрок возвращается в тот квадрат, где он оказался во время предыдущей смены.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет набрано установленное количество очков, или же играют в течение определенного времени. Побеждает команда, набравшая нужное количество очков или получившая большее число очков за установленное время.

Правила:

- Подсчет очков ведется следующим образом: одно очко выигрывает для своей команды игрок, совершивший перебежку по всем городам и возвратившийся неосаленным в большой город.

- Если выбитый в поле мяч был пойман («свеча») или же им произведено осаливание, то все перебежки, произведенные в связи с его выбиванием, считаются недействительными.

Свечи

Эта игра не командная, в ней отсутствует перебегание по полю. В нее можно играть, или устав от быстрых игр, или же при недостаточном количестве игроков для командной лапты.

Границы площадки можно не обозначать, отмечают лишь место, с которого выбивается мяч. Иногда проводится еще и штрафная линия (впереди на расстоянии 5-10 м), за которую обязательно надо выбить мяч.

Иногда проводится еще и штрафная линия (впереди на расстоянии 5-10 м), за которую обязательно надо выбить мяч, и боковые линии (расстояние между ними – 30-40 м), за которые мяч вылетать не должен.

Выбирают бьющего (метальщика). Он выбивает лаптой мяч, а остальные игроки ловят мяч, произвольно распределившись на площадке. Игрок, поймавший мяч на лету, сменяет бьющего. Если никто не поймал мяч, и он упал на землю, то его поднимает ближе стоящий игрок и бросает метальщику для новой подачи.

Как правило, договариваются выбивать мяч строго определенным способом – давать «свечу». Для этого мяч в результате удара должен лететь как можно выше и, описав крутую дугу, падать на землю почти отвесно.

Метальщику обычно дается 3-5 попыток для удара. Если за все попытки мяч не выбит, метальщика сменяет ближайший к нему игрок. Если же мяч выбит успешно и не пойман никем из игроков, то метальщик снова выполняет удар.

Удар не засчитывается в следующих случаях:

- если игрок гасит мяч, направляя его сразу к земле;
- если мяч улетит за боковую линию или не долетит до штрафной линии;
- если метальщик промахнется.

При достаточном количестве играющих (три и более), можно выбрать и подавальщика. В этом случае поднятый с земли мяч бросают подавальщику. Если он поймает мяч, то становится метальщиком; игрок, бросивший мяч, - подавальщиком, а прежний метальщик занимает его место.

Можно вести подсчет «свечей», поданных каждым игроком, чтобы в конце игры определить чемпиона.

Пронзи кольцо

За нитку (1,5 м длиной) подвешивается небольшое металлическое кольцо. В руках у играющего «копье» (гимнастическая палка).

Играющие по очереди и с определенного расстояния быстро идут кольцу и, не останавливаясь, стараются пронзить его «копьем».

Игра продолжается до выявления одного – самого меткого, с твердой рукой – игрока.



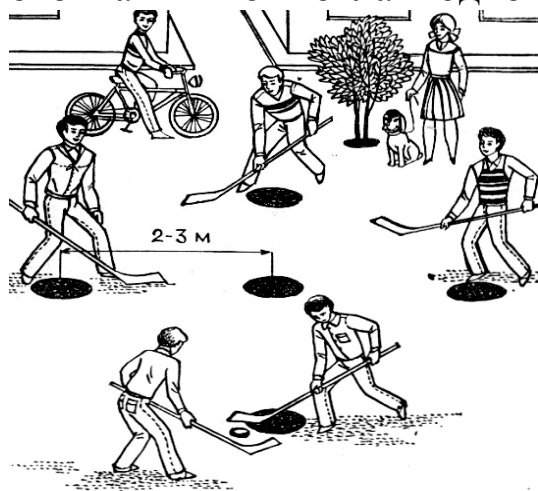
Правила:

- Пронзившие кольцо с первого раза продолжают игру.
- Промазавшие игроки выбывают из игры.

Котел

В центре площадки роется котел (неглубокая круглая лунка-ямка 20-30 см в поперечнике). Вокруг котла, отступив от него на 2-3 м, делаются лунки поменьше.

Задача водящего – загнать мяч в котел. Играющие клюшками (можно использовать биты) препятствуют ему в этом, отбивая мяч от котла и одновременно охраняя свои лунки.



Лунка считается в безопасности, если в нее опущена клюшка.

В тот момент, когда кто-нибудь из играющих вынет клюшку из лунки для удара по мячу, водящий может занять лунку своей клюшкой. Игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

Правила:

- Если водящий сумеет загнать мяч в котел, все обязаны поменяться лунками.
- Мяч можно отбивать только клюшкой.
- Нельзя охранять свою лунку ногой.

Ловись рыбка!

Играющие привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце.



Задача – как можно больше наловить рыбок (то есть наступать на волочащую по земле палочку и оборвать ее. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто больше всех оборвет палочек и, ловко увертываясь, сохранит свою.

Отбивалы

В зависимости от числа играющих необходимо нарисовать вокруг водящего круги диаметром 1-1,5 м. У водящего в руке теннисный мяч, у игроков – палки (можно взять биты от городков). Игроки становятся в центр каждого круга. Водящий бросает мяч в любого из них, а игрок в круге пытается отбить его. Если это не удалось и мяч коснулся игрока – надо идти водить, а если игрок оказался ловок и ему удалось битой отбить мяч подальше – не повезло водящему. Он бежит к тому месту, куда улетел мяч, и уже оттуда пытается осалить игроков.

Штандер

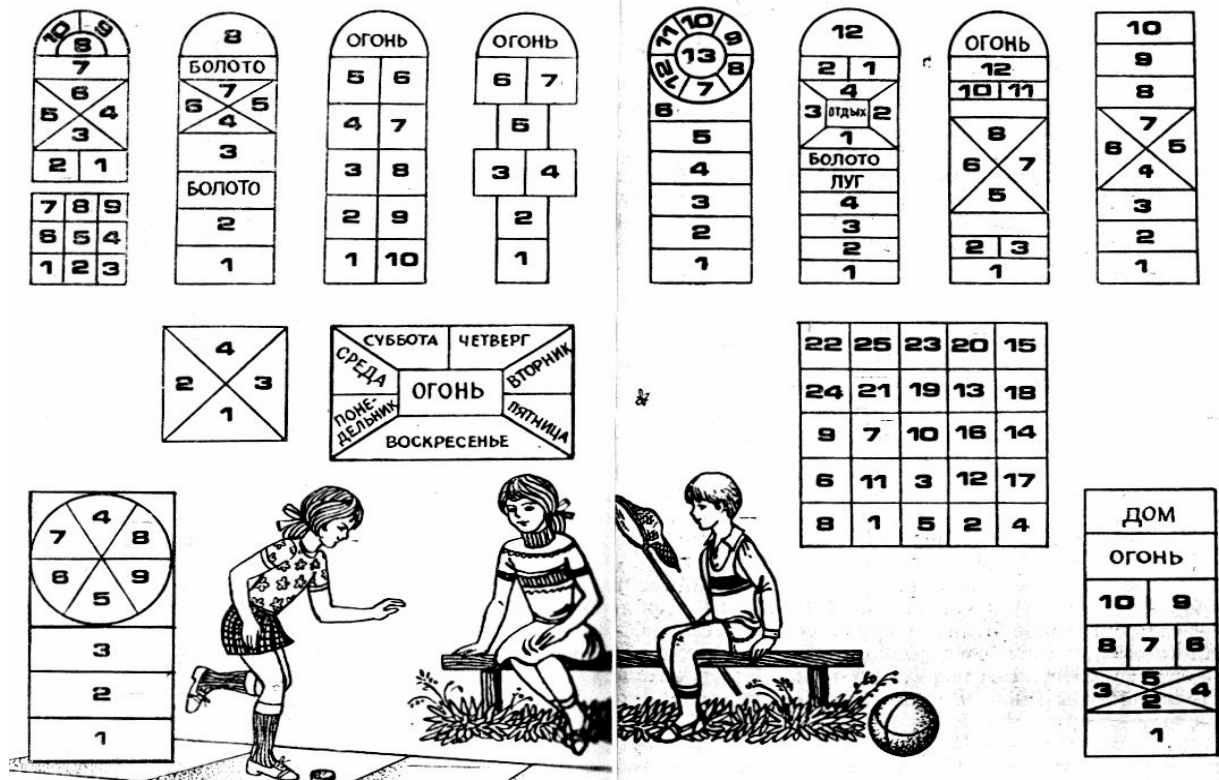
Водящий подбрасывает мяч вверх имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету или поднимает его с земли (пола) и старается попасть им в кого-либо из убегающих. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» – тогда все замрут и можно будет спокойно прицелиться и запятнать ближнего.

Правила:

- Запятнанному назначают штрафные очки или же он выбывает из игры (по договоренности перед игрой).
- Пойманный в воздухе мяч дает право поймавшему тут же бросить его вверх и выкрикнуть кого-либо из играющих.
- Если игрок, которого пытались запятнать, поймал мяч – он зарабатывает себе призовое очко и может тут же пятнать другого игрока.
- Игроку, в которого целятся мячом, разрешается приседать, уклоняться, подпрыгивать вверх и т.д., но сходить с места он не имеет права.

Классики

Играющий становится перед передней чертой и бросает шайбу (можно плоский камешек) в первый четырехугольник – первый класс. Затем необходимо на одной ноге прыгнуть в первый класс и ударом ноги выбить шайбу за пределы фигуры, перепрыгнув черту назад. Затем шайбу бросают во второй класс, допрыгивая до него на одной ноге, и тоже выгоняют шайбу за черту. Так проходят все классы.



В «дом», где разрешается встать на обе ноги, можно попасть, только перепрыгнув на одной ноге через «огонь». Вогнавший шайбу в «огонь» подвергается «экзаменам» – зажав шайбу под коленом, он должен проскакать на одной ноге все классы. Если шайба уйдет не в тот класс или ляжет на черту, то промахнувшийся уступает место другому играющему. Такому же наказанию подвергается наступивший на черту.

Горелки

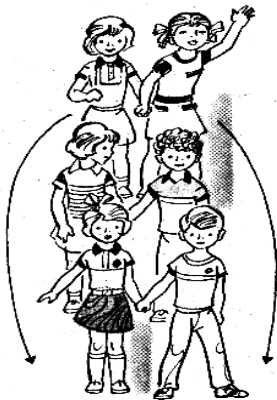
Для этой старинной народной игры специальную приговорку написал С.Я.Маршак:

*Косой, косой.
Не ходи босой
А ходи обутой,
Лапочки закутай.*

*Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут,
Не найдет тебя медведь.
Выходи, тебе гореть!*

Часто играющие применяют и другую приговорку:

*Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь.*



Игра начинается по сигналу водящего. Играющие, держась за руки, становятся парами в затылок друг другу. Впереди колонны – водящий. Как только сказана приговорка, последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один – по левую, другой – по правую сторону колонны. Задача играющих – увернуться от водящего и успеть взяться за руки.

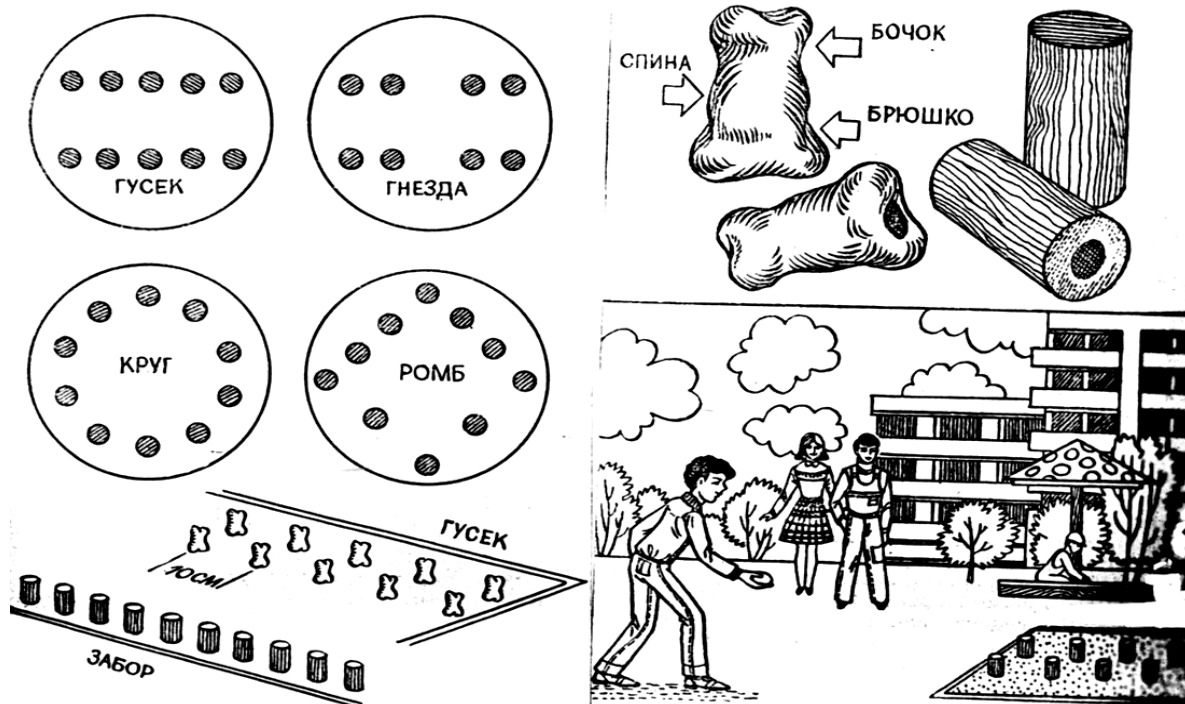
Если водящему удастся поймать одного из игроков, он вместе с пойманным становится первой парой колонны, а водить идет оставшийся без пары. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки, то они идут в голову колонны. Водящий же начинает все сначала.

Вариант (двойные горелки). В этом случае уже две колонны становятся одна против другой на расстоянии до 30 шагов. Водящих тоже двое. По сигналу или считалке последние пары из каждой колонны разъединяются и бегут к противоположной колонне. В отличие от простых горелок здесь необходимо соединиться в пару с игроком противоположной

колонны. Задача водящих та же – запятнать бегущих, не дать им взяться за руки.

Бабки

Существуют десятки вариантов этой игры. Но все они подчинены основной задаче – сбить битком бабку, стоящую на линии кона. Бабки (можно заменить деревянными чурками) ставят на линию кона и выбивают с расстояния 2-3 м.



Играющие делятся на две команды по 3-4 человека в каждой. Перед каждой командой за линией кона в определенном порядке и последовательности расставляют фигуры – «забор» и «гусек» из бабок. Каждая команда стремится сбить поставленные бабки меньшим количеством битков.

«Забор» ставится вдоль коновой черты, «гусек» – перпендикулярно ей.

Правила:

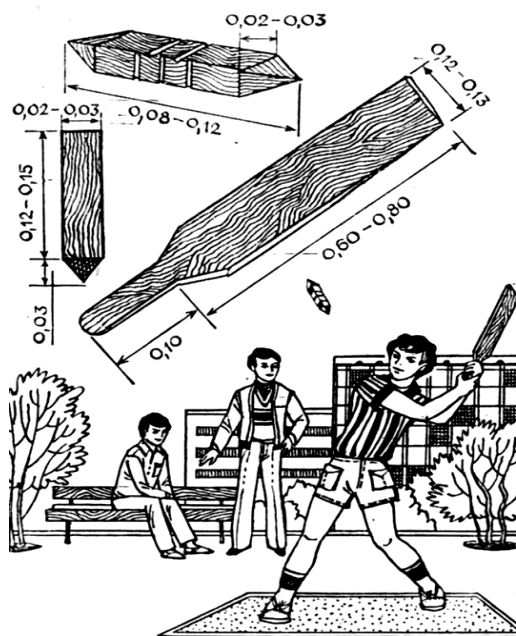
- Сбивать «забор» можно с любого конца, но не более двух бабок на каждый бросок битка.
- «Гусек» необходимо сбивать, начиная с последнего от коновой черты ряда.
- Если битком бабки выбиты не подряд или сбито более двух бабок, все фигуры восстанавливаются вновь.

Вариант. Усложняя игру, бьют по кону из различных положений – стоя, с колена, боком и т.д. Можно разнообразить и расстановку бабок – поставить их в круг, ромбом, квадратом и т.д.

Чиж

Для игры в чижа нужна бита и собственно «чижик» – маленькая круглая палочка, концы которой заостряются или косо срезаются.

На земле чертят круг (город) поперечником в один шаг, в двух шагах от круга проводят линию кона, за которой начинается поле – место, куда следует направлять полет «чижика».



Водящий становится за линией кона, а метальщик – возле круга. «Чижик» устанавливается в центре круга заостренным концом в сторону поля. Ударив битой по острому концу, метальщик отбивает подскочивший «чижик» как можно дальше за линию кона.

Задача водящего – поймать «чижик» или, если ему это не удалось, с места, где «чижик» упадет на землю, попасть им в круг-город.

Метальщик в это время имеет право отбивать битой летящий в город «чижик». Если водящий не попадет в круг, то метальщик снова бьет по «чижику».

Водящий и метальщик меняются ролями, если:

- После удара «чижик» не вылетит из города или ляжет между кругом и линией кона.
- Водящий поймает летящий «чижик».
- «Чижик», брошенный водящим, ляжет в городе.

Обычно играющие заранее определяют число очков, до которых будет идти игра. Каждый удар по «чижику» – одно очко. «Чижик» можно выбить за линию кона, просто сильно ударив по заостренному концу (1 удар – 1 очко), а можно, ударив потихоньку (1 очко), послать подскочивший «чижик» вторым

ударом (еще 1 очко) далеко в поле. Иногда договариваются, что водящий, поймав летящий «чижик», вместе с правом на удар получает и все очки метальщика.

Если «чижик» брошенный водящим в город, будет удачно отбит метальщиком, то последнему начисляются очки – столько, сколько раз ляжет на землю бита до упавшего «чижика», при этом сам удар битой тоже считается за очко.

Вариант. В чиха можно играть и командами. Игроки бьющей команды располагаются у города и по очереди отбивают «чижик». Водящая команда находится за линией кона и ловит или задерживает «чижик». Особенности командной игры такие:

- Игрок после промаха или если он не сумеет отбить «чижик», брошенный в город, передает право на удар следующему игроку своей команды.
- Если последний из команды метальщиков сделает промах или не отобьет «чижик», команда идет водить.
- В том случае, если «чижик» будет пойман водящими, вся команда метальщиков немедленно уступает город и выходит в поле водить.
- Счет очков ведется общий, командный.

Чесало (вариант названия – «козел»)

Один из русских вариантов этой игры – игра в «козла», который отличается от обычной чехарды набором прыжковых упражнений и началом игры.

По жеребьевке выбирают водящего, которого нередко называют «козлом». Он становится, согнув спину и упершись руками в колени, в 7-10 м от линии. Остальные играющие прыгают через него, выполняя различные упражнения:

- Просто перепрыгивают, сказав: *«Привет водящему!»*.
- *«Лапта водящему»* – говорят, прыгая упираясь пальцами в спину.
- *«Колесный трактор водящему»* – упор кулаками.
- *«Гусеничный трактор водящему»* – упор, соединенными в замок, пальцами рук.
- *«Петух с одной шпорой водящему»* – прыгает, ударя одной ногой.
- *«Всадник с двумя руками водящему»* – запрыгивает и

сидит, пока водящий его не спине, подкидывая его всем телом вверх (руками подкидывать нельзя).

После всех этих упражнений игра начинается заново. Игра может прерваться и раньше, если кто-нибудь из играющих неправильно выполнит или забудет поприветствовать водящего. Тогда водящий меняется ролью с этим игроком сразу.

Заря

Играющие встают в круг и держат руки за спиной. Один из играющих – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

*Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые –
За водой пошла!*

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей и игра повторяется.

Правила:

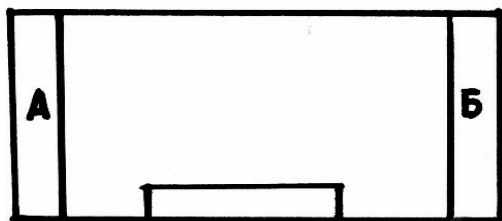
- Бегущие не должны пересекать круг.
- Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

Вашему вниманию предлагаются несколько русских народных игр из книги, выпущенной еще в дореволюционной России, почти 100 лет назад. Эти игры вызывают огромный интерес у детей. Большинство из них можно и сейчас использовать при проведении уроков физкультуры, подвижных перемен, мероприятий на свежем воздухе, тренировочных занятий.

Стиль и орфография автора максимально сохранены.

Черный человек

На двух противоположных сторонах помещения по всей его ширине игроки, которых должно быть не менее трех, отделяют места для двух городов – А и Б.



Все играющие, кроме одного, которого выбрали черным человеком, встают в одном из городов, а черный человек – в середине помещения.

Когда все встали на свои места, черный человек спрашивает у стоящих в городе: «Боитесь вы меня?». Те отвечают «Нет», – и тотчас бегут в противоположный город. В это время черный человек старается запятнать кого-нибудь. Если это ему удалось, то запятнанный становится черным человеком вместо прежнего, который идет в ряды остальных играющих, и игра продолжается.

Черный человек с помощником

Этот вид игры отличается от предыдущего тем, что черным человеком до конца игры остается один и тот же игрок. Пойманный или запятнанный им называется его помощником. Помощник становится около линии свободного города и старается помешать перебегающим перейти через нее. Во время следующих перебежек у линии свободного города становятся уже все игроки, которые были запятнаны перед этим, – они мешают проникнуть в дои другим игрокам. Новые запятнанные поступают также в число помощников, и игра продолжается прежним порядком до тех пор, пока не останется ни одного незапятнанного игрока.

Правила:

- Черный человек может пятнать только в поле.
- Помощники во время перебежки остальных игроков не имеют права отходить от линии свободного города более, чем на два шага.
- Помощники, задерживая перебегающих, не имеют права хватать их руками, но могут расставить руки в стороны или составить цепь, взявшись за руки с другими помощниками. Перебегающие не должны разрывать цепь помощников руками или сильным напором, но могут подлезать под руками или перепрыгивать через них

Волки и овцы

Число играющих – от 6 до 30.

Посредством жребия избирают одного из играющих волком, другого – пастухом. Остальные игроки называются овцами.

На двух противоположных сторонах места для игры отделяют по узкой (шага в 2-3) полосе – они называются загонами. Между обоими загонами по одной из сторон отделяют место под логовище волка. Все остальное пространство называется полем.



Когда овцы встали в один из загон, а пастух – около них в поле, волк, стоящий в логовище, обращается к пастуху со словами: «Пастух, гони стадо в поле!» - и тотчас бросается к выбежавшим из загона овцам, старающимся перебраться в противоположный свободный загон, миновав волка.

Пастух защищает овец от волка, который старается кого-нибудь поймать и отвести в свое логовище. Если это удастся волку, то пойманный становится его помощником.

После следующего обращения волка к пастуху он выходит навстречу выбежавшим овцам уже с помощником, который задерживает овец и, таким образом, помогает ему поймать их.

Когда в логовище волка будет несколько помощников, все они помогают ему ловить овец, выбегая цепью, взявшись за руки. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока волк не переловит всех овец.

Правила:

- Волк не имеет права выходить из логовища раньше, чем начнут выходить из загона овцы.
- Помощники не имеют права хватать овец руками (как и

пастух волка) – они могут задерживать их только цепью, взявшись за руки или расставив в стороны руки.

- Пойманная овца не имеет права вырываться, а став помощником, она должна помогать волку в ловле других овец.

- Задерживаемые цепью помощников овцы не имеют права разрывать цепь.

- Пастух и овцы не имеют права заходить в логовище, так же как и волк в загоны.

- Волк может ловить только в поле.

Хромая лиса

На полу чертят большой круг, в который становятся все играющие. За кругом очерчивают дом для лисы. Один из играющих избирается хромой лисой, остальные игроки называются курами. Лиса скачет на одной ноге, стараясь запятнать одного из играющих, которые в это время разбегаются по кругу в разные стороны. Запятнанный становится хромой лисой вместо того, кто его запятнал. Но, чтобы получить гнаться за курами и пятнать их, новая лиса должна вбежать в свой дом. Когда она бежит туда, куры могут пятнать ее ладонями или жгутами.

Игрок все время, пока он находится в роли хромой лисы, обязан прыгать на одной ноге. Стоять, прыгать на обеих ногах или ходить и бегать он не имеет права. Если он устанет, то может встать на обе ноги в своем доме.



Правила:

- Игроки не имеют права выходить из круга.
- Игрок в роли хромой лисы имеет право пятнать того, кем только что был запятнан сам.

Воры и жандармы

Число играющих от 8 до 40.

Снаряд для игры – носовой платок или лоскут какой-нибудь материи.

Играющие выбирают двух предводителей, которые набирают себе партии и мечут жребий, какой партии быть ворами, а какой – жандармами. На двух концах помещения чертят по дому: в одном из них становятся воры, в другом – жандармы. Между городами ближе к дому воров в нескольких шагах от середины поля кладут на стул или вешают на воткнутую в землю палку носовой платок или фуражку.

Воры стараются похитить этот платок, а жандармы – запятнать воров. Всякий запятнанный вор становится пленным жандармом, а жандарм, не догнавший и не запятнавший вора с похищенной вещью, идет в плен к своим противникам. Когда все игроки одной партии будут в плену у другой, последняя выигрывает игру.

Правила:

- Играющие разделяются на одинаковые по количеству человек партии жандармов и воров. Последние занимают тот дом, ближе к которому находится платок.
- Жандарм имеет право выбегать из дома не раньше того момента, как вышел из дома вор. Жандарм, вышедший раньше, идет в плен.
- Жандармы имеют право находиться в поле только в то время, пока в нем находится вор.
- Если вор похитил платок и был запятнан жандармом, то он идет в плен. Если не был запятнан, то догонявший его жандарм становится пленным. Если вор убежал от жандарма, не похитив платка, то догоняющий его в плен не идет.
- Предводители играют наравне с другими игроками, но вместо предводителя в плен идет один из его игроков или взятый его партией пленный.
- Игра кончается, когда одна из партий возьмет в плен всех игроков другой партии, которая и проигрывает в этом случае игру.

Колдун

Число играющих – от 5 до 40.

На двух сторонах помещения для игры отделяют чертами места для двух городов. Пространство между городами называется полем, посреди которого или сбоку отводят место под дом колдуна.

Из всего числа играющих одного избирают колдуном, двух других – сторожами. Игроки становятся в одном из городов, а сторожа с колдуном – в доме последнего.

Игра состоит в следующем: игрок из того города, в котором он стоит, старается пробраться в противоположный. В это время колдун выходит из своего дома и пятнает проходящих. Всякий запятнанный им становится его пленным и поступает под охрану сторожа. Сторож ставит пленного на линию дома, и когда игроки, побывав во втором городе, начнут возвращаться в первый, он наблюдает за тем, чтобы возвращающиеся не подходили к его пленным.

Между тем на обратном пути к первому городу одна часть игроков отвлекает внимание колдуна, старающегося запятнать новых игроков, другая часть поддразнивает сторожа, делая вид, что желает подбежать и освободить пленных. Остальные же игроки, воспользовавшись тем моментом, когда на них не обращают внимания ни колдун, ни сторожа, подбегают к пленным и ударом руки по вытянутым рукам пленных освобождает их.

Освобожденные игроки вместе с освободившими их бегут в город. Если на этом пути сторожем или колдуном будет запятнан освободившийся игрок, то он вместе с освобожденным им игроком становится пленным. Если будет запятнан освобожденный, то пленным становится только он.

Сторожа могут пятнать только тех игроков, которые освободили пленных, и тех, которые только что были освобождены из плена.

Таким образом, игроки перебегают из одного города в другой, и игра продолжается до тех пор, пока в плену не окажется условленное перед началом число игроков.

Правила:

- Колдун и сторожа имеют право пятнать только в поле.
- Колдун имеет право пятнать всякого игрока, сторожа –

только освобожденных пленных и тех, кто их освободил. И те и другие свободны от пятнания со стороны сторожей после того, как побывают в городе.

- Игрок, запятнанный колдуном или сторожем, становится пленным.
- Пленных нельзя освобождать в ту перебежку игроков из одного города в другой, во время которой они были взяты в плен.
- Освобожденный пленный, если он будет запятнан на пути к городу, становится пленным вместе с освобожденным им игроком.
- Ни один игрок, пришедший в город, не имеет права выходить из него, пока в противоположном городе или поле есть хотя бы один игрок.
- Игроки не имеют права заходить в дом колдуна или перебежать через него.
- Игра считается оконченной в том случае, когда в плену находится условленное число игроков.

Мяч в ловле

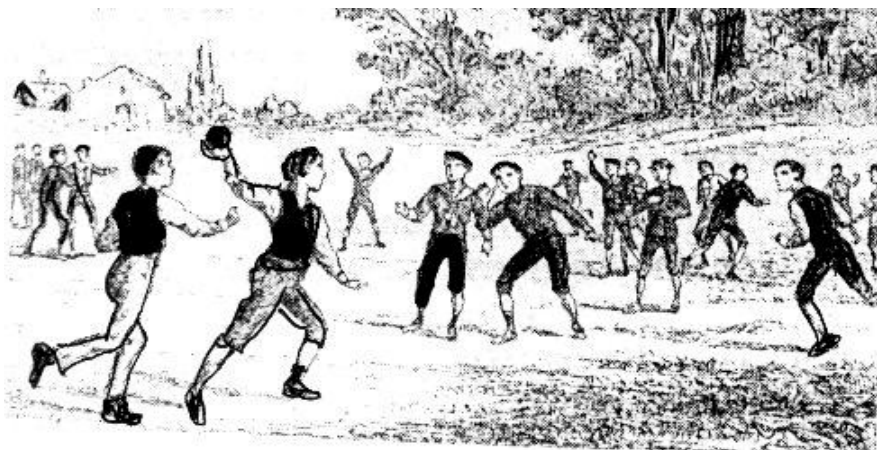
Число играющих – от 5 до 30.

Снаряд для игры – обыкновенный небольшой мяч.

Играющие избирают из своей среды одного выносливого игрока охотником. Все остальные играющие называются зверями.

Игра начинается с того, что охотник три раза подбрасывает мяч. В это время все звери разбегаются в разные стороны подальше от охотника. Охотник, поймав в третий раз подброшенный мяч, метает им в одного из зверей. Если он при этом промахнется, то поднимает мяч и снова метает до тех пор, пока не запятнает зверя.

Зверь, запятнанный охотником, становится его собакой. На нем лежит обязанность поднимать мяч и передавать его охотнику. Кроме того, с позволения охотника он имеет право пятнать мячом всякого другого зверя. Охотник и его собака могут находиться в разных концах помещения, могут передавать друг другу и перебрасывать мяч, пока не запятнают всех зверей. Каждый новый запятнанный зверь становится собакой охотника и так же, как и первая собака, поднимает мяч.



Ни один зверь не имеет права дотрагиваться до мяча руками, кроме того случая, когда ему позволено отыгаться. Но зато звери могут катать мяч ногами, что очень мешает охотнику пятнать зверей. Стоит только ему уронить мяч, как звери ударами ног начинают бросать мяч из стороны в стороны, и охотнику с его собаками приходится очень долго бегать, прежде чем они поймают мяч. Этим правом катать мяч ногами звери могут пользоваться только после того, как у охотника будет две собаки, но не раньше.

Запятнанному зверю дозволяется отыгаться, т.е. вернуть себе право быть зверем. Это возможно в том случае, если он, после того как его запятнают, тотчас поднимет мяч и, в свою очередь, запятнает им того игрока, который сам был только что запятнан.

Игра кончается, когда все звери запятнаны.

Правила:

- Охотник, начиная игру, не имеет права пятнать зверя раньше, чем подбросит мяч три раза кверху.
- Зверь, запятнанный охотником или собакой, становится собакой охотника, с разрешения которого имеет право пятнать всякого другого зверя.
- Зверь, запятнанный охотником или собакой, может отыгаться, если, подняв мяч, успеет того игрока, которым был запятнан сам.
- Зверь не имеет права дотрагиваться до мяча руками, кроме случая, когда он отыгрался. Нарушивший это правило, становится собакой охотника.
- Звери имеют право катать мяч по земле ударами ног, но не раньше того момента, когда у охотника будет две собаки.
- Зверь, прокативший мяч ногами раньше того момента, когда у охотника будет две собаки, становится собакой охотника.

- Собаки и охотник имеют право перебрасывать и передавать друг другу мяч.
- Играющие не имеют права задерживать друг друга руками или каким-либо иным способом.
- Игра считается оконченной, когда все звери станут собаками охотника.

Лошадки

Число играющих – от 9 до 100.

Играющие становятся по росту в одну линию (шеренгу) и, начиная с крайнего игрока (с правого фланга), рассчитываются на первые четыре номера. Затем шеренга поворачивается направо. Первые номера – коренники – остаются на месте, вторые номера – левые пристяжные – становятся с левой стороны, третьи номера – правые пристяжные – с правой стороны. Четвертые номера в роли кучеров снимают с себя пояса, продевают их за пояса своих коренных и берут оба конца пояса в правую руку таким образом, чтобы пряжка приходилась между большим и указательным пальцами, а другой конец пояса – между указательным и средним. Такой способ держания позволяет кучеру быстро вынуть свой пояс из-за пояса коренника.

По приказанию одного из играющих, выбранного хозяином троек, тройки начинают движение обыкновенным шагом, идя в ногу и соблюдая такт. Потом они переходят к учащению такта, к ходьбе на носках и от нее – к бегу по разным направлениям, назначаемым хозяином троек.

После одной минуты бега в указанном порядке хозяин приказывает тройкам бежать в разные стороны. Тогда тройки уже не следуют одна за другой, а каждая выбирает себе то направление, которое ей вздумается, заботясь, главным образом, о том, чтобы не сталкиваться с другими тройками.

По приказанию хозяина: «Лошади, в разные стороны!» – кучера быстро вынимают свои пояса из-за поясов своих коренников, и лошади разбегаются в разные стороны. После следующего приказания хозяина: «Кучера, взнуздать лошадей!» – кучера берутся за руки и образуют цепь. Начиная свое движение цепью с одного конца помещения, они стараются понемногу загнать лошадей в другой его конец, чтобы, окружив

цепью со всех сторон, построить их в первоначальном порядке и отвести в ту часть помещения, которая определена под конюшню.

Лошади не имеют права прорываться сквозь цепь кучеров.

Лошади понесли

Число играющих – от 9 до 100.

Играющие встают в том, порядке, как это было описано в игре «Лошадки». Сперва они идут шагом, потом – бегом по направлениям, указываемым хозяином троек, пока последний не закричит: «Лошади первой тройки понесли!» После этих слов кучер первой тройки вытаскивает свой ремень из-за ремня коренника, и лошади этой тройки разбегаются в разные стороны. Тогда хозяин приказывает кучерам взнуздать убежавших лошадей, и все кучера, оставив свои пояса за поясами коренников и выстроив лошадей оставшихся без троек одной общей цепью, стараются окружить сбежавших лошадей или загнать в один из углов помещения, чтобы удобнее переловить их и взнуздать.

Если хозяин закричит: «Понесли лошади всех троек!» - то все кучера надевают пояса, после чего ловят лошадей, разбежавшихся по разным направлениям, и отводят их в конюшню.



БАШКИРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Уральский мяч («Урал тубы»)

Игра проводится на открытых площадках с детьми среднего и старшего школьного возраста. Для игры необходим маленький резиновый мячик. На площадке чертят три параллельные линии длиной 10 м на расстоянии 5-6 м друг от друга. Первая называется линией бросания мяча, вторая – средней линией, третья – линией обхода.

Играющие делятся на две команды: бросающих мяч и ловящих мяч.

Команда бросающих становится за линией бросания, ловящие размещаются произвольно на всей площадке до линии обхода. Один игрок из команды бросающих подбрасывает мяч и с силой направляет его ударом руки в сторону линии обхода. Затем сразу же бежит за мячом к этой линии, добегают до нее и возвращается на место к линии бросания. Ловящие стараются поймать мяч и бросить его в сторону линии бросания до того, как бросивший добежит до своего исходного места. Если ловящим удастся это, то игрок, бросивший мяч, остается на том месте, до которого успел добежать. Затем мяч бросает второй игрок из команды бросающих. Игрок, добежавший до своего места, получает право бросать еще раз.

Если все игроки, бросавшие мяч, остаются между линией обхода и линией бросания, то чертится еще одна, прерывистая линия. Она разделяет на равные части поле между линией обхода и средней. На этой линии выстраиваются участники команды, бросающие мяч.

Один из команды ловящих берет мяч и, подойдя к линии бросания, считает до трех. Один из игроков, стоящих на линии, должен отбежать в любую сторону от ловящего, а то вдогонку убегающему бросает мяч. Если ловящий попадает в убегающего, то играющие меняются ролями. В противном случае команда бросающих занимает свое прежнее место.

Правила:

- Мяч отбивают примерно с середины линии бросания.
- Мяч бьют строго по очереди.
- Игрок, успевший добежать до линии обхода и вернуться на линию бросания не будучи осаленным, должен повторно бросить мяч (сразу без отдыха).
- Мяч можно ловить и брать с пола.

Юрта («Тирмэ»)

Играющие образуют круги по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами со словами:

*Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.*



Постепенно все команды перемещаются в общий круг. По сигналу они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Выигрывает команда, первой построившая юрту.

Туесок

Туесок – это круглый берестяной короб с плотной крышкой, а туесок с гостинцем – награда выигравшему.

Играющие становятся в круг. Один из них держит в руках туесок. Как только заиграет музыка, туесок передают по кругу из рук в руки. Музыка внезапно замолкает. Тот, у кого в руках оказался туесок, выбывает из игры, а музыка все убыстрится. Когда остаются двое играющих, музыка исполняется очень быстро и туесок передается все быстрее. После того, как музыка смолкнет, тот, кто не успел передать туесок, считается проигравшим. Он отдает туесок товарищу в награду, ведь он дольше всех сумел продержаться в этой игре.

Палка – кидалка («Сойош таяк»)

В круг диаметром 1,5 м кладут палку-кидалку. Считалкой выбирают пастуха.



Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет играющих.

Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени игрок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова

прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила:

- Начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг.
- Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия.
- Пленника спасает игрок, добравшийся до палки раньше пастуха.



**БУРЯТСКИЕ
НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

Табун («Хурэг адуун»)

Участники игры становятся в круг лицом к его центру, крепко держась за руки, изображая лошадей. В середине круга находятся жеребята. Они изредка издают звуки, подражающие лошадиному ржанью.

Вокруг табуна ходит жеребец, охраняющий жеребят от нашествия волков. А 2-3 волка рыскают, норовят разорвать круг, схватить жеребенка и увести его в свое логово. Жеребец, охраняющий табун, наводит страх, пугает волков. Если он осалит волка, то тот считается убитым. Игра продолжается до тех пор, пока жеребец не отгонит или не перебьет всех волков.

Ищем палочку («Модо бэдэрхэ»)

Играющие становятся по обе стороны скамейки, закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку и бросает ее подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараясь отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» играющие разбегаются в разные стороны и ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к скамейке и постучит палочкой. Если другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка

переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Стрельба по соломенным бабкам («Сурхарбан»)



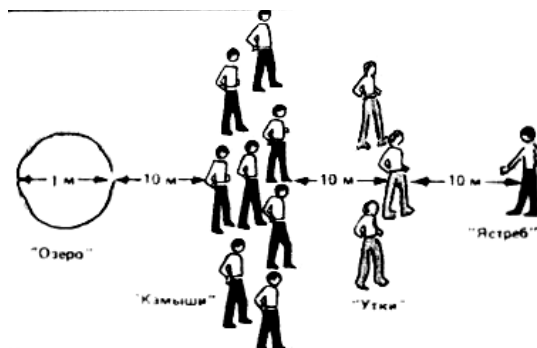
Стрельба из лука по связкам соломенных бабок или щиту, составленному из вязанок соломы или спутанных веревок, широко бытует под названием *сурхарбан*, как один из спортивных элементов национального праздника.

Другой ее вариант: стрелу пускают не на соломенную бабку, а просто вдаль. Побеждает тот, чья стрела улетит дальше.

Ястреб и утка («Нашан Нугахан»)

Играют 10-20 человек и более. 2-3 участника – «утки», а один (особенно быстрый и ловкий) становится «ястребом». В 10-15 м от них располагаются «утки», а через следующие 10-15 м – «ястреб».

Чертят «озеро» (круг радиусом 1-2 м). В 10-15 м от него становятся в ряд в 1-3 ряда произвольно (на расстоянии 0,5-1,5 м друг от друга) все играющие, изображают «заросли камыша».



Когда все играющие займут свои места, «ястреб» издает громкий крик и устремляется к «уткам», чтобы поймать (осалить) их. Иногда он взмахивает при этом руками, как крыльями. «Утки» спасаются среди «камыша», потом в «озере», в котором их осаливать уже нельзя. Та из них, которую «ястреб» осалит, выбывает из игры. Когда остальные «утки» спасутся в «озере», «ястреб» возвращается на исходную позицию. Это же делают «утки», и начинается следующий тур игры. Заканчивается она, когда «ястреб» поймает всех «уток» или убедится, что не в силах их переловить. Тогда вызывается быть «ястребом» другой участник и игра повторяется. Иногда «ястребу» заранее дают ограниченное время – 5-15 мин или 2-3 попытки.

Правила:

- Игроки, изображающие «камьши», могут раскачивать всем туловищем, мешая «ястребу» догонять «уток», но при этом они не имеют права действовать руками или сходить с места. «Ястреб» может раздвигать «камьш» туловищем, но тоже без участия рук.
- «Утка» может сразу спасаться в «озере», но должна не реже чем через раз задерживаться в «камьшах», пока «ястреб» не попытается осалить ее здесь.



КАРЕЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Я есть («Оленпа»)

Проводится на баскетбольной площадке, но ширину ограничивают – 8 -10 м. В середине площадки становятся в 3-4 м друг против друга шеренгами две равные по численности команды. Договариваются или решают по жребию, какая команда первой будет водить – догонять убегающих.

Игроки убегающих хлопают (все вместе) в ладоши, поворачиваются и бегут к своему краю площадки. Водящая команда гонится за ними, стараясь осалить хотя бы одного из убегающих прежде, чем все они пересекут черту на своем конце площадки. Осаленный должен крикнуть: «Я есть!» («Оленпа!»). После этого и он, и вся его команда поворачиваются и гонятся за игроками водящей команды, которые теперь стремятся убежать за линию на своем конце площадки. Чаще всего направление погони меняется несколько раз подряд, пока одной из команд удастся в полном составе неосаленными убежать за черту. Если это им удастся, их считают победителями. Тогда игра начинается снова и ведется до условленного заранее числа побед.

Правила:

- Осаливать можно любого игрока, в том числе игрока, только что осалившего соперника, но сначала осаленный соперник должен крикнуть: «Я есть!».

- Забежавший за боковую линию считается осаленным.

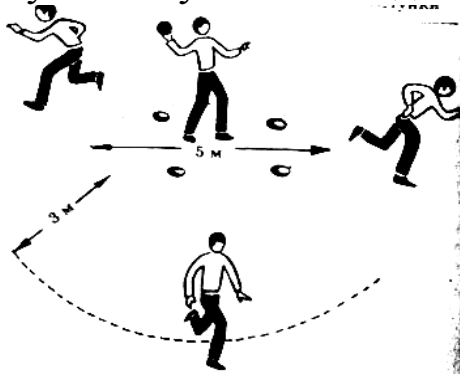
Пятнашки с мячом («Полттозил мияччук кера»)

На площадке чертят две линии – нижнюю (линию старта) и верхнюю (линию финиша). Участники располагаются вдоль нижней линии на равном расстоянии друг от друга лицом к верхней линии. Водящий с мячом и палкой (битой) становится на нижней линии последним справа. Мяч находится перед ним на площадке.

Водящий несильно бьет по мячу, направляя его вдоль шеренги играющих. Если мяч остановится напротив кого-либо из игроков, этот игрок и водящий начинают бег: игрок к верхней линии, а водящий – к мячу, чтобы взять его в руки и попытаться броском запятнать убегающего игрока. При удачном броске водящий и запятнанный игрок меняются местами.

Лунки («Хиппа»)

В центре площадки чертят круг диаметром 5 м, а в середине его в произвольном порядке чертят маленькие «лунки» (ширина лунки – чуть больше диаметра волейбольного мяча).



Играющие становятся снаружи круга у его границы. Любой игрок (по желанию) отходит от круга на 3-4 м и катит оттуда мяч к лункам. В чьей лунке мяч остановится, игрок бежит к нему и, взяв в руки, старается попасть им, не выходя из круга, в любого из разбегающихся игроков.

При попадании кладет в свою лунку метку и идет на 3-4 м от круга, откуда снова катит мяч. Если мяч не остановится ни в одной из лунок, то его катит следующий игрок. В конце игры определяется игрок-победитель, у кого больше меток в лунке.

Правила:

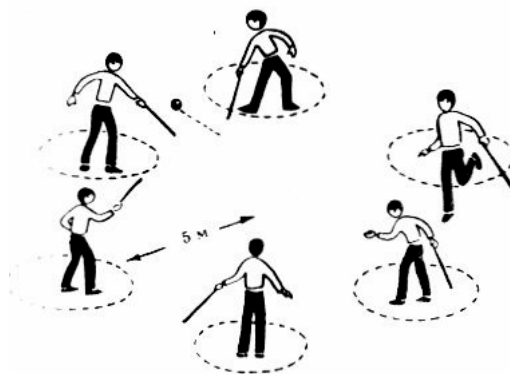
- Спасаясь от мяча водящего, игроки могут убежать или увертываться от мяча.
- Осаливать можно мячом только прямым попаданием, а не после отскока от пола.

Отбивалы («Гуризех»)

Выбрав по желанию водящего, чертят на площадке круги (диаметром 1 м) по числу игроков, не считая водящего (7-8 человек). У каждого игрока гимнастическая палка, а у водящего – теннисный мяч.

Игроки занимают места в кругах, расположенных в радиусе 5-6 м от водящего, находящегося в центре.

Водящий бросает мяч в кого-либо из игроков. Этот игрок отбивает мяч палкой, не допуская, чтобы он коснулся его тела. Следующий бросок водящий делает с того места, где поднимет отбитый мяч. Осаленный водящим, меняется с ним ролью.



Правила:

- Игрок в круге может отбивать палкой упавший около его круга мяч, допрыгав до него на одной ноге, или вставить в соседний круг, даже если в нем есть один или более игроков.
- За кругом игрок может передвигаться только прыжками на одной ноге.
- Водящий не имеет права входить в круг.



МОРДОВСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

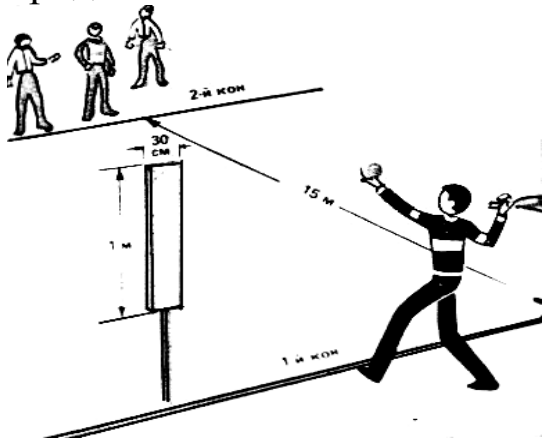
Мяч об узкую стенку («Мяч тея стенас»)

Для игры требуются теннисный мяч и бита. На площадке чертятся две линии (два кона) на расстоянии 15-20 м одна от другой. В центре первого кона ставится доска или щит. Один из играющих (по жребию) становится в 1 м от щита, не выходя за линию кона. Остальные участники свободно располагаются в поле за вторым коном.

Игрок, стоящий у щита (водящий), сильным ударом биты посылает мяч в поле, остальные игроки стараются поймать его.

Поймавший мяч подходит к линии второго кона и бросает мяч в щит.

Если он достигнет цели, то заменяет первого игрока, пославшего мяч в поле, а тот присоединяется к остальным участникам. Если мяч не пойман или не попал в щит, то водящий продолжает отбивать мяч в поле.



За каждый отбитый в поле мяч, который не пойман или не попал в щит, водящий получает очко. Каждый игрок, поймавший мяч и попавший в щит, тоже получает очко.

Выигрывает тот, кто сумел получить большее количество очков.

Если играют две команды, то бьющими являются все время капитаны, остальные участники ловят мяч в поле и бросают в щит. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила:

- При ударе битой по мячу заходить за линию кона нельзя.
- Если водящий промахнулся и не отбил мяч, то имеет право бить второй раз. Если и второй раз промахнется, то меняется ролью с очередным игроком поля.
- Бросать мяч в щит можно только из-за линии кона.

Клёк

Количество участников – до 10 человек. Для игры требуется открытая площадка не менее 20 м длиной, посередине которой чертится квадрат размером 1 х 1 м. Внутри этого квадрата чертится еще один, маленький, размером 15 х 15 см, в центре которого ставится «клёк» – городок. На расстоянии 8-10 м от квадрата чертится линия кона (1-й кон), а на расстоянии 5 м – 2-й кон. На линии первого кона каждый игрок чертит себе кружок диаметром 15 см.

По жребию определяют «сторожа», задача которого быстро сбегать за сбитым клёком и поставить его на место (в квадрат). Остальные играющие стоят на линии кона, поставив пятку в кружок. По очереди они бросают биты в клёк. Если клёк сбит, игрок должен сбегать за своей битой и вернуться на линию кона

к своему кружку. «Сторож» может успеть быстрее игрока сбегать за клёком, поставив его на место и занять кружок бывшего игрока. В этом случае они меняются ролями.

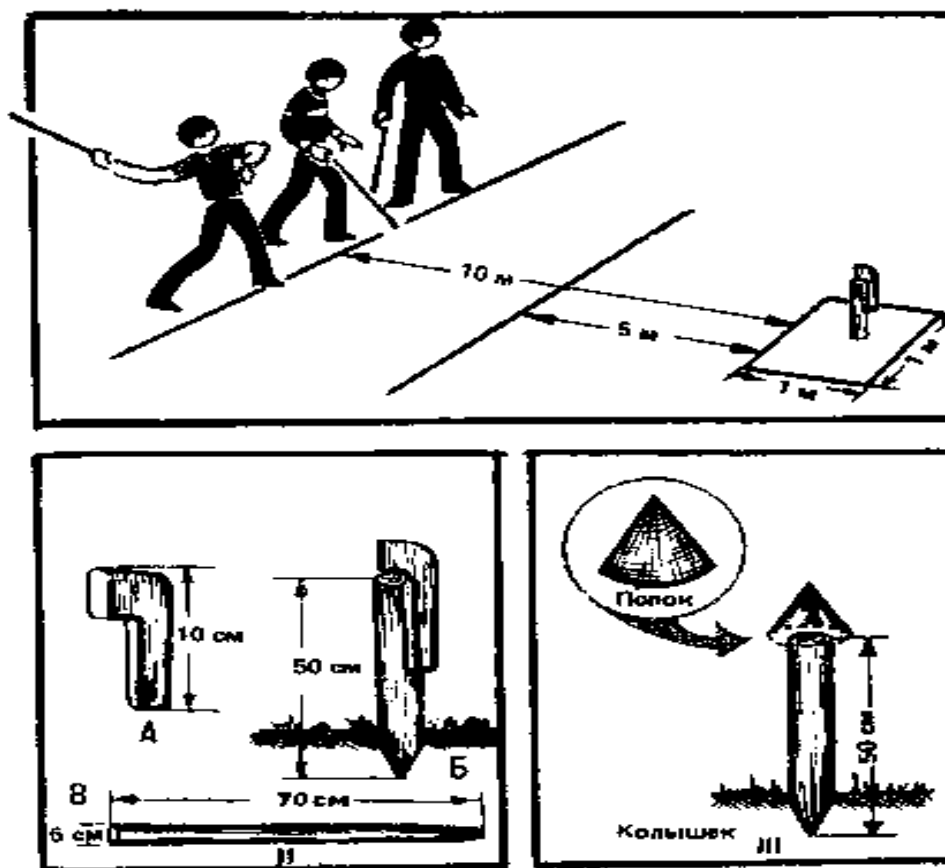
В случае, если бывший игрок промахнулся или бита упала вблизи от «сторожа», стоящего недалеко от квадрата с клёком, то имеет право переждать до следующего, более удачного, броска своего товарища.

Правила:

- Если все игроки, кроме последнего пробили, но сбегать за битами не сумели, то последний игрок переходит на линию 2-го кона и бьет по клёку и при удачном броске выручает остальных игроков.
- В случае промаха последним игроком «сторож» занимает любой кружок, пока все игроки бегут за своими битами, и игра продолжается.

Чертик («Шлыган»)

На земле на расстоянии 5 м от колышка чертят линию (2-й кон), а на расстоянии 10 м – еще одну линию (1-й кон).



Игроки становятся спиной к колышку и каждый через голову бросает свою биты как можно дальше. Тот, чья биты окажется ближе всех, становится «сторожем» возле колышка. Игрок, биты которого полетит дальше других, бьет первым с 1-го кона битой по колышку со «шлыганом» и сразу бежит за ней. Он стремится поскорее вернуться с битой на место. «Сторож» бежит за сбитым «шлыганом» и торопится поставить его на колышек, пока пробивший игрок не успел еще вернуться с битой на свое место (1-й кон). Если «сторожу» это удастся, то он меняется с пробившим игроком местом и ролью.

Если же «шлыган» улетел недалеко и «сторож» успел поставить его на колышек, то игрок, сбросивший «шлыган», добежав до своей биты, остается возле нее на месте, а следующий за ним (по порядку) бьет в «шлыган» и также стремится добежать до своей биты, поднять ее и вернуться обратно. Игрок, оставшийся ранее у своей биты, возвращается с нею на 1-й кон, а «сторож» в это время снова бежит за «шлыганом», стараясь опередить очередного игрока и успеть поставить «шлыган» на место. И так игра продолжается.

Случается, что все игроки, бросившие биты в «шлыган», кроме последнего, не успевают опередить «сторожа» и остаются у своих бит. Тогда последний игрок – «выручитель» – идет на 2-й кон и старается подальше выбить «шлыган» с колышка. Все бегут на 1-й кон, и игра продолжается. Если «выручитель» промахнулся, то «сторож» отбирает биты у остальных игроков, находящихся в поле, и с 1-го кона бьет по колышку сам. Тот, чьей битой будет сбит «шлаган», меняется со «сторожем» местом и ролью.

Правила:

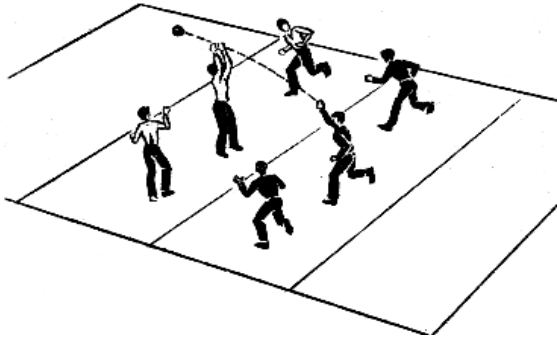
- Бить битой можно только не заходя за линию кона. В противном случае попадание не засчитывается.
- Во время бросков биты «сторож» должен находиться сбоку квадрата в таком месте, где биты не могут попасть в него.
- При удачном броске по «шлыгану» игроки, оставшиеся в поле у своих бит, имеют право бегом вернуться на свои места, если «сторож» не успеет поставить «шлыган» на колышек.



ОСЕТИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Поймай меня («Пакачи»)

На площадке проводят линию, по обе стороны от нее становятся противоборствующие команды.



Игрок одной из команд одной рукой бросает мяч в сторону соперника так, чтобы его трудно было поймать – в пустые игровые зоны, высоко вверх или сильным броском прямо на игрока.

Если соперники ловят мяч, то бросающая команда отходит (убегает) назад, сдавая свои позиции, а другая – выигравшая бросок – бежит вперед, занимает отвоеванное место и бросает мяч вслед убегающей команде. Отступающие должны на бегу поймать летящий им вслед мяч. Если им это удастся, то их команда становится нападающей, а другая – отступающей. Если нет – то все игроки остаются на своих местах, мяч поднимают с пола и вновь вводят в игру.

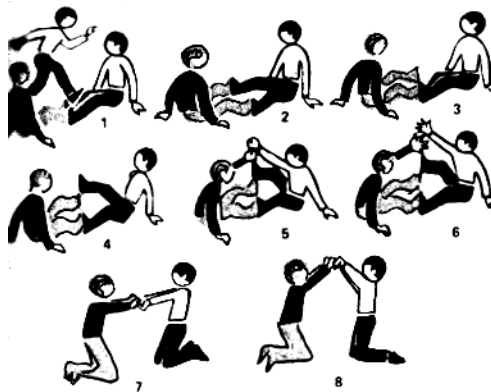
Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не загонит другую за границу игрового поля.

Вариант. Если игроки ловят мяч, то сразу же бросают его обратно. Так они перебрасываются до тех пор, пока игроки одной из команд не ошибутся, т.е. не уронят мяч на пол. В этом случае потерявшая мяч команда отбегает назад, а команда, выигравшая бросок, подбегает к лежащему мячу, поднимает его и опять бросает вслед убегающим соперникам. Отступающие должны на бегу поймать мяч. Если они опять его не ловят, то теряют и следующую игровую зону и отходят (отбегают) дальше назад, а если ловят, то их команда становится нападающей, а другая – защищающей свою игровую зону. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не загонит другую за крайние границы игрового поля.

Игра с прыжками («Гаепгаенынтаей хъэйт»)

Перед началом игры выбирают по жребью двух водящих. Они садятся на пол и вытягивают вперед ноги так, чтобы ступни касались друг друга.

Остальные игроки прыгают по очереди через вытянутые ноги водящих.



Игра включает 8 вариантов преград, через которые надо перепрыгнуть.

Побеждает тот, кто выполнит все 8 прыжков без ошибок.

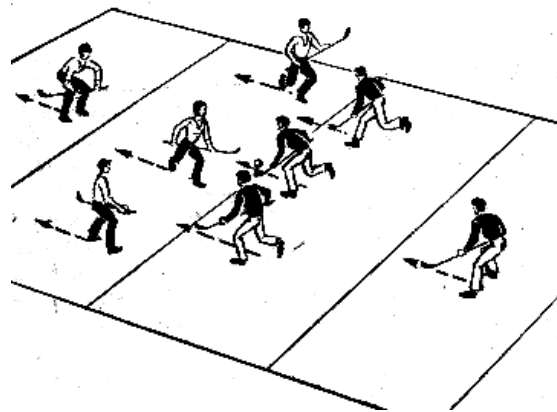
Правила:

- В момент прыжка можно отталкиваться одной ногой.
- Если прыгун коснется ногой или рукой кого-либо из водящих, то занимает его место и в следующий раз начинает участвовать в игре с того упражнения, на котором ошибся в предыдущий раз.

Играть в хоккей («Хоккейди хупиури»)

Два сильных игрока – матки – набирают себе команды. В каждой команде выбирают игрока, который может наиболее успешно выполнять вратарские функции.

Перед началом игры матки встают у средней линии, а остальные игроки располагаются по обе стороны линии так, чтобы суметь защитить своего вратаря от мяча и в то же время иметь возможность контролировать свой участок (задержать или отразить мяч).



Вратарь находится позади всех на некотором удалении. Его задача – не пропускать мяч мимо себя.

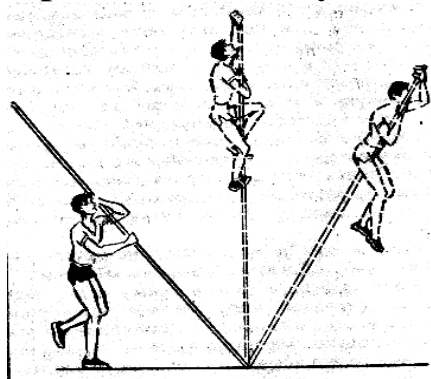
Мяч вводят в игру таким способом: кто-либо из игроков подбрасывает его вверх между матками, а они стараются клюшкой отбить мяч в сторону соперника. Команда, завладевшая мячом, двигается вперед, тесня соперников назад, и

старается забить мяч за вратаря. Обороняющаяся команда отходит назад и пытается перехватить мяч, чтобы самой перейти в нападение. Игра продолжается или до определенного количества забитых мячей или до момента, когда одна из команд будет оттеснена до заранее установленной линии (места) на площадке.

Правила:

- Мяч можно вести и передавать только клюшками.
- Если вратарь пропускает мяч, его команде засчитывается поражение.

Прыжки в длину с шестом («Тунепунди пуйкунэсиури»)



Прыжок выполняется с места. Игрок ставит заостренный конец шеста на линию, слегка наклоняет его к себе, делает 1-2 быстрых шага и отталкивается ногой. Подтягивается на руках и старается как можно дальше выбросить ноги при приземлении.

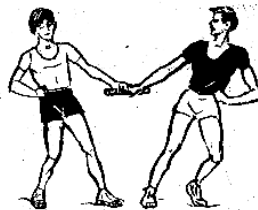
При этом шест из рук не выпускают. Преодоленное расстояние измеряют. Прыжки с разбега выполняют так же. Сложность их выполнения в том, что шест на отметку надо поставить на бегу.

Победителем считается игрок, который приземлился дальше всех.

Отобрать палочку («Читумэчиури»)

Два игрока становятся напротив друг друга боком, одну ногу выдвигают вперед, берутся каждый одной рукой за палочку и крепко ее сжимают, другую руку закладывают за спину.

По команде игроки начинают тянуть или вырывать палочку из руки соперника. Сходить с места при этом запрещается.



Вырвавший палочку становится победителем и сам выбирает себе партнера. Игру проводят до выявления победителя среди всех ее участников.

Игра для девочек («Акоанланди»)

Участницы произвольно, расположившись на площадке, приседают на корточки, упираются ладонями в бедра, расставляют локти в сторону, изображая птицу.



Затем, подпрыгивая, они двигаются навстречу друг другу, выбирая каждая себе пару для боя. При этом прыгают и имитируют согнутыми руками движение крыльев, и подражая крику птицы.

Встретившись, участницы, толкаясь согнутыми в локтях руками, пытаются сбить одна другую с ног.

Упавшая птица выходит из игры, оставшаяся становится победительницей пары. Она ищет себе следующую соперницу для боя.

Так игру продолжают до тех пор, пока останется только одна птица. Она и становится победительницей игры.

Правила:

- Сбивать с ног можно, только подталкивая друг друга локтями-крыльями.
- Бой проходит только в парах.
- Толкать игрока грудью, ногами, рукой не разрешается.
- Нельзя наскакивать на игрока вдвоем-втроем.

Ямочки («Дэнхьытаей хьазт»)

Играющие образуют тесный круг, соприкасаясь друг с другом плечами. Перед каждым вырыта ямка. У всех участников – по палке. Один конец ее игрок ставит в свою ямку. Водящий стоит в центре круга (у него нет ямки).

По сигналу играющие толкают друг друга плечами, стараясь вытеснить соседа, чтобы он убрал конец палки из ямки. Толкнув соседа, надо сохранить самому равновесие. Водящий должен воспользоваться моментом и занять свободную ямку своей палкой.



Тот, кто останется без ямки, становится водящим.

Правила:

- При толкании нельзя отрывать конец палки от дна ямки.
- Во время игры толкать можно только плечом.

Гаккарис

По кругу на расстоянии 40-50 см друг от друга чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть Кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за чертой круга. Игра продолжается по договоренности играющих.



Правила:

- Игрокам разрешается время от времени касаться пола руками.
- Водящий не должен ударить ногой сидящего, а слегка только подтолкнуть его.
- Сидящим не разрешается поддерживать друг друга.

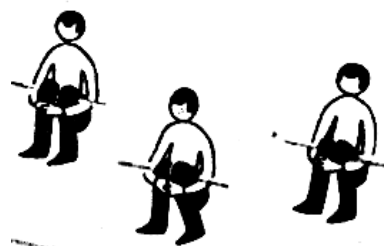


ЧЕЧЕНО – ИНГУШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Игра в голубя («Кхокках ловзар»)

Чертится стартовая линия, и на расстоянии 30-60 м от нее – линия финиша.

Все участники, став у линии старта, приседают, ноги вместе, руки опущены до уровня коленей; под коленями и на согнутых руках – гимнастическая палка.



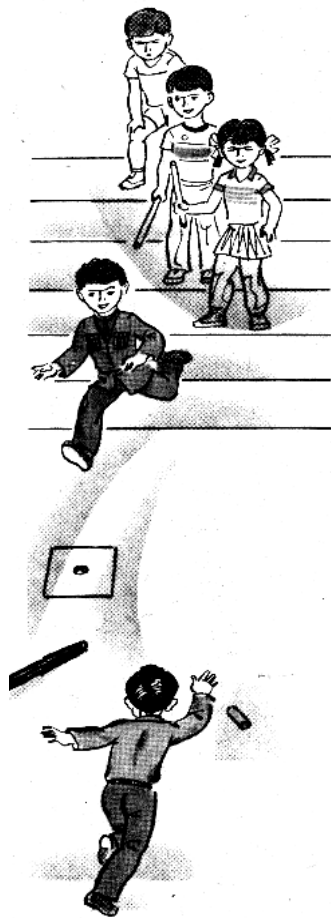
Кисти сцеплены впереди в замок. В таком положении участники по сигналу должны прыгать или бежать до линии финиша. Кто раньше добежит, тот выигрывает.

Правила:

- Не разрешается держать палку кистями рук. Кто это допустит, тот проигрывает.
- Во время движения нельзя толкать друг друга.

Игра в башню («Гдалах ловзар»)

На площадке чертится квадрат 50 х 50 см. От квадрата на расстоянии 1,5-2 м проводится черта – это первый полукон. От полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг.



В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т.е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата.

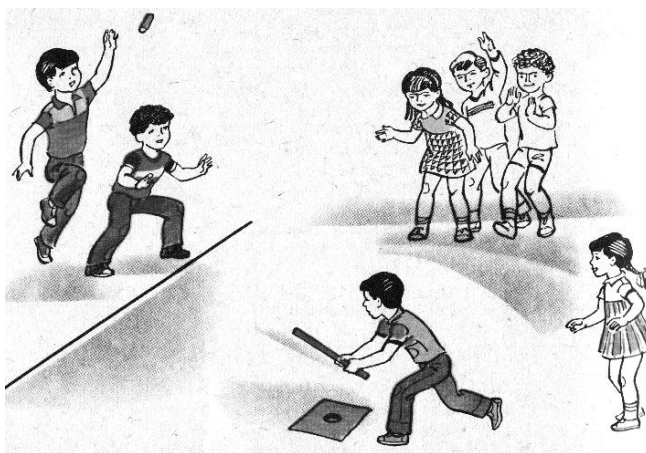
Водящий стоит с противоположной стороны квадрата на таком расстоянии от него, чтобы его не задела бита и палочка. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «башня», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же к квадрату раньше подбежал играющий и успел сказать «башня», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить.

Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т.е. на первую черту от квадрата. Выигравшему дается право начинать игру.

Чиж («Кул»)

Играют 4 человека по два в каждой команде. У одной из сторон квадрата стоят двое играющих, двое других располагаются с противоположной стороны. По договоренности, стоящие у квадрата начинают игру, т.е. дважды выбивают палочку из ямки.



Игроки на противоположной стороне ловят палочку. Если они сумеют поймать ее одной рукой, то набирают 5 очков. Если поймали двумя руками – 1 очко.

Затем играющие бросают палочку обратно, в квадрат. Если попадают в него, засчитывается 1 очко, если нет – очко не засчитывается.

Правила:

- Ловить палочку надо, не мешая другому игроку.
- При ловле палочки можно сходить с места.
- Игрок, не выбивший палочку за пределы квадрата, пропускает ход.

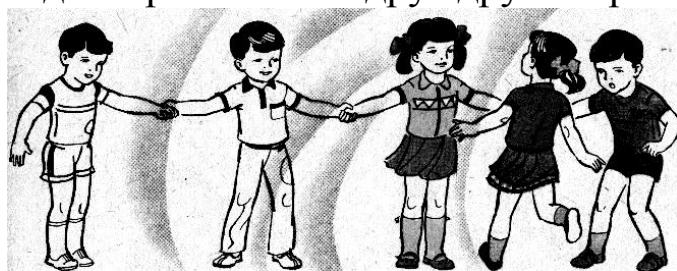


ЧУВАШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Кого вам? («Тили – рам»)

В игре участвуют две команды, которые строятся лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м. Первая команда говорит хором: «Тили-рам, тили-рам?» («Кого вам, кого вам?»). Другая команда называет любого игрока из первой команды. Он бежит и старается грудью или плечом прорвать цепь второй команды,

взявшейся за руки. Потом команды меняются ролями. После вызовов команды перетягивают друг друга через черту.

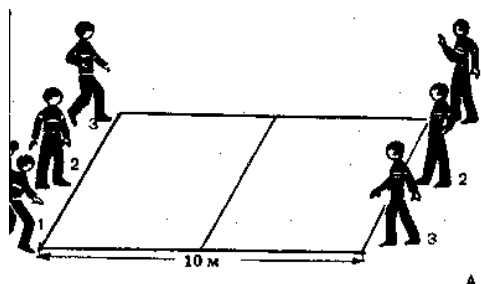


Правила:

- Если бегущему удастся прорвать цепь, то он уводит одного игрока в свою команду.
- Если бегущий не прорвал цепь, то он сам остается в этой команде.
- До начала игры устанавливается количество вызовов.
- Победившая команда определяется после перетягивания.

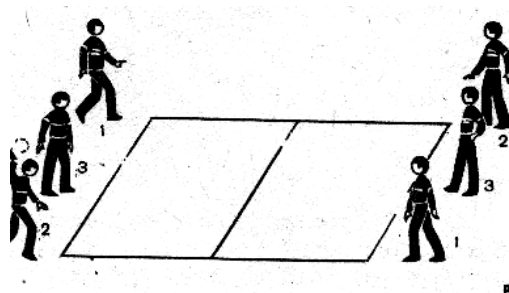
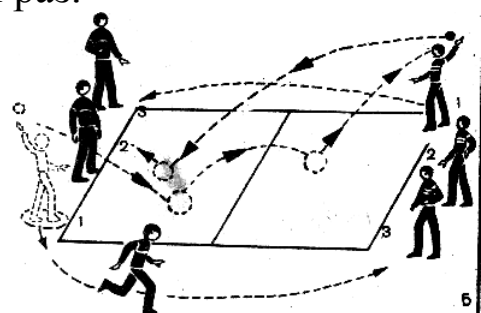
Шарманка («Шарманка»)

Для игры требуется небольшой резиновый (теннисный) мяч. Играющие располагаются поровну на каждой стороне площадки, установив, кто за кем бьет.



После этого первый игрок команды № 1 бьет мяч рукой так, чтобы он, ударившись на своей стороне площадки, перелетел на другую половину и ударился там один раз.

После этого первый игрок команды № 2 должен сразу перебить мяч на противоположную сторону. После этого мяч отбивает уже второй игрок из команды № 1.



Первый игрок, ударив мяч, перебегает на противоположную сторону площадки и ждет своей очереди отбивать мяч (рис. В), после чего снова переходит на другую сторону.

Если он не попал мячом на противоположную площадку или допустил двойной удар на своей, то получает 1 очко (получивший 3 очка выбывает из игры). Постепенно игроков становится все меньше и меньше, а перебегать приходится все чаще и чаще. Игроки начинают крутиться, как «шарманка». Отсюда, вероятно, произошло название игры. Так играют, пока не останутся только два игрока, которые уже не перебегают, просто играют до получения 3 очков (на победителя). Игра повторяется. Победитель прошлой игры имеет 1 запасное очко и выбывает из игры, получив 4 штрафных очка.

Правила:

- Перебегают с одной стороны площадки на другую только против часовой стрелки.
- Ударять мяч можно всеми частями тела, но обычно это делают только руками.
- Очки начисляются как в настольном теннисе.

Хищник в море («Сёткан кайак тинэсрэ»)

Один из играющих выбирается хищником, остальные – рыбки. На одном конце веревки (2-3 м длиной) делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее.



Правила:

- Задетые веревкой рыбки входят из игры.
- Веревка должна быть постоянно натянута.



УКРАИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Печки («Пички»)

На площадке на одной линии недалеко друг от друга нарисованы кружочки. Количество печек (кружочков) соответствует количеству играющих.

Игроки становятся с двух сторон линии, каждый около своей печки. Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру. Крайний игрок прокатывает мяч по печкам. Если мяч не остановился ни в одной из печек, то второй катит его назад. Когда же мяч остановится около какой-либо печки, все участники игры разбегаются в разных направлениях, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в любого игрока. Побитый ловит мяч и бьет им в другого игрока с того места, где мяч настиг играющего.

Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру сначала.



За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сажают палочку-квочку. За каждый дальнейший промах около печки втыкают палочку-цыпленка.

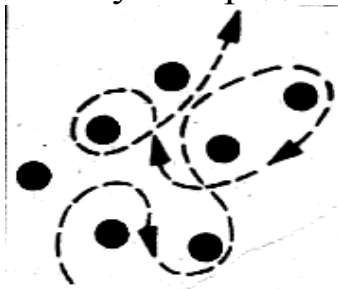
Когда у кого-нибудь наберется 5 цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать другим игрокам, т.е. догнать и дотронуться палочкой.

Правила:

- У каждого своя печка, где отмечают промахи.
- Салить мячом надо только с места и только в ноги.
- В конце игры хозяин квочки салит до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

Иголочка – ниточка («Голочка – ныточка»)

Выбирают водящего – «иголочку». К нему присоединяются (по желанию) 3-7 человек (в зависимости от количества играющих), которые составляют «ниточку». Остальные произвольно размещаются по площадке, стоя по одному. Игроки, составляющие «ниточку», и «иголочка» берутся за руки, образуя цепочку. Впереди – «иголочка».



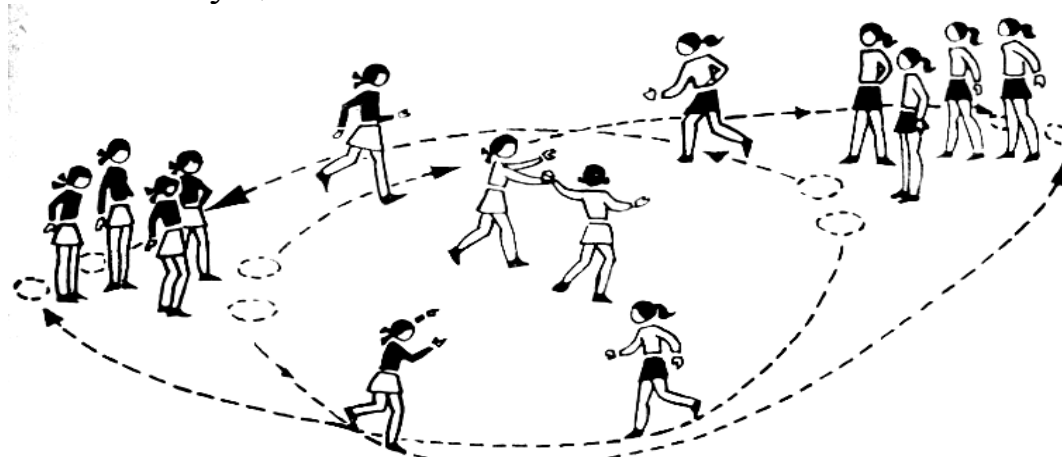
«Иголочка» бежит между стоящими, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить ее путь. Те, кто оторвался от цепочки, получают штрафные очки. Играют по уговору до 5-10 очков.

Правило: если цепочка разорвалась, то штрафные очки получают игроки, расцепившие руки.

Полотенчико («Рушнычок»)

Две пары игроков становятся на расстоянии 20 м друг от друга, а посередине между ними – пара водящих.

По счету водящих «раз, два, три» правая и левая пары разъединяют руки и бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами, а средняя пара ловит, не разъединяя рук, любого из бегущих.



По счету водящих «раз, два, три» правая и левая пары разъединяют руки и бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами, а средняя пара ловит, не разъединяя рук, любого из бегущих. Пара, один из игроков которой пойман водящими, меняется с ними местом и ролью. Если водящим никого не удалось поймать, они водят снова.

Правила:

- Водящим достаточно коснуться бегущего одной рукой (осалить). Но если при этом они перестали держаться за руки, то осаленный ими не считается пойманным.
- Выбежавший за пределы площадки считается пойманным.

Кувырчалки («Койструбки»)

Участники выстраиваются на линии кона. У каждого играющего в руках гимнастическая палка. Поставив палку на носок ноги и придерживая ее рукой, каждый выбрасывает ее вперед махом ноги. Делают это все одновременно. Тот, у кого палка оказалась ближе всех к кону, становится первым водящим, у кого немного подальше – вторым и т.д.

Первый водящий поднимает свою палку и с того места, где она первый раз коснулась земли (это место называют «дуло»), бросает вперед так, чтобы она «койструбала», т.е. летела вперед, переворачиваясь и ударяясь о землю то одним, то другим концом.

Остальные игроки согласно очереди бросают с того же места (от «дула») свои палки так, чтобы они, «койструбая», попали в лежащую. Если кто-нибудь попал, то прежний водящий бросает снова свою палку от «дула» и все повторяется. Если никто не попал, начинает следующий по очереди водящий (второй и т.д.).

В этой игре не выявляют победителей: подростки находят удовольствие в самом процессе игры, развивая меткость и силу броска.

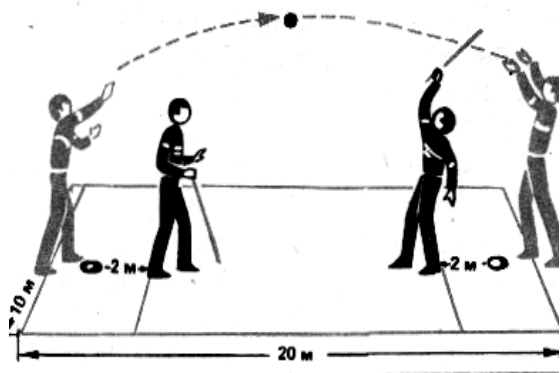
Правила:

- Если палка водящего «койструбала» от «дула» на расстояние менее трех стоп, то остальные игроки бросают в нее свои палки не от «дула», а с кона.
- В лежащую палку игроки могут бросать свои палки и другими способами (по договоренности).

Тыч

Играют на ровной площадке 20 x 10 м, на дальних концах которой выкопано по одной лунке диаметром 8-10 см. В 2 м перед каждой из лунок проведено по черте. Для игры нужны мяч и 2 биты.

Разделившись на две команды по 2 человека, игроки по жребью решают, кому водить. Водящие берут биты и становятся на линии впереди лунок. Два других игрока встают около лунок. У одного из них мяч. Он бросает его своему партнеру, который должен поймать его и положить в свою лунку (если это ему удалось, команда получает 1 очко и остается на месте).



Вторая пара препятствует этому: игрок на линии перед лункой, к которой летит мяч, старается отбить его подальше в поле и, пока стоящий у этой лунки бежит за мячом, занять битой лунку (ткнуть в нее палку).

Если он не сумел это сделать, то пара, стоящая перед лунками, получает 1 очко и занимает места у лунок, получая право кидать мяч, а стоявшие у лунок становятся водящими и занимают места перед лунками. Игрок, находящийся у линии, может иногда занять лунку и в том случае, если не попадет по мячу. Это возможно сделать тогда, когда игрок у лунки, не поймав мяч, отбежит, чтобы поднять его.

Тут оба торопятся занять лунку – один палкой, другой мячом. Кто опередит, тот и получает право встать у лунок. Иногда удастся опередить и поймавшего мяч игрока, пока тот кладет его в лунку. Но если лунку занимают одновременно мячом и палкой, то смены не происходит и очко не засчитывается никому.

Игра ведется до определенного счета (обычно до 10 очков).

Правила:

- Бросающий мяч не должен отходить от лунки, но может шагнуть одной ногой в любую сторону.
- Ловящий мяч может отходить от лунки.
- Игрок на линии не имеет права переступить ее в сторону лунки, пока мяч не коснется рук или земли. За нарушение снимается 1 очко.

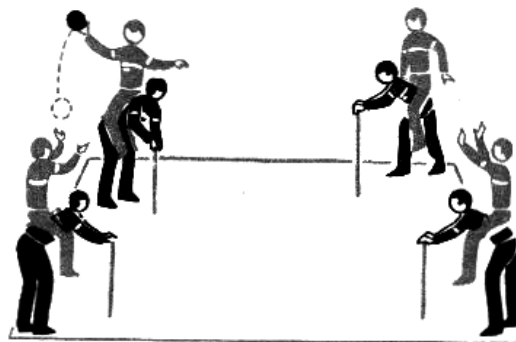
Гусары, на коней! («Гусары, на кони!»)

Для игры требуются мяч и 4 палки высотой до пояса играющего.

Чертят на земле квадрат со стороной 2 м. По жребью делятся на «коней» и «гусаров». Четыре игрока становятся по углам квадрата и, изображая коней, наклоняются, опираясь на палки «Гусары» с криком: «Гусары на коней!» - садятся верхом на спины наклонившихся и начинают перебрасывать по порядку один другому мяч.

Если мяч сделает три круга, не упав на землю, то «гусары» меняют своих «коней» и снова бросают по кругу мяч.

Если кто-то из «гусаров» уронит мяч, то все они, соскочив с «коней», спешат убежать подальше от квадрата, потому что упавший мяч тотчас подхватывает один из игроков, находившихся под «седоками», и старается осалить им убегающих.



Если брошенный вдогонку мяч осалит кого-нибудь из «гусаров», то команды меняются местами. Если же ни один из «гусаров» не будет осален, то все занимают свои прежние места и игра повторяется.

Правила:

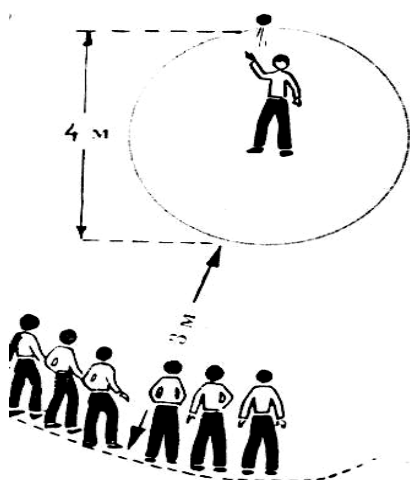
- «Кони» должны стоять под «седоками» спокойно и не мешать ловить мяч, иначе падение мяча не засчитывается.
- Чтобы осалить мячом убегающих «гусаров», бросают его с того места, где он был поднят.



БЕЛОРУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Маялка («Маять»)

Играющие выбирают водящего. Рисуются на земле круг диаметром 4-6 м, в который становится водящий, и в 3-4 м от него – полукруг. Затем все, кроме водящего, становятся на линии этого полукруга. Водящий подкидывает вверх над кругом мяч и быстро называет имя кого-либо из играющих.



Названный должен подбежать, поймать мяч и вернуть его водящему. Тот, кто не поймает мяч, выбывает из игры. Когда на полукруге останется только 3 игрока, водящий говорит: «Все!». Это означает, что все трое одновременно должны ловить мяч.

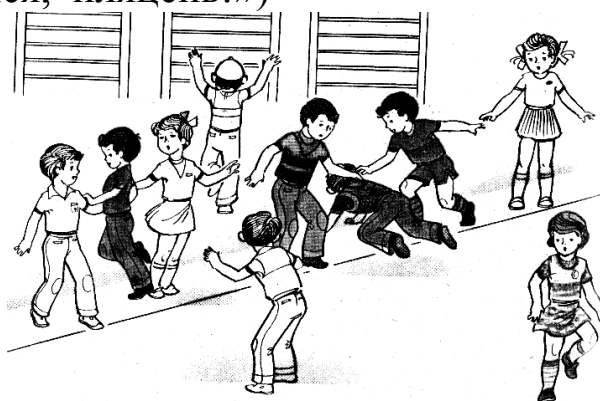
Кто поймает, тот и выиграл.

Правила:

- Водящий может вызывать одного и того же игрока не более 3 раз подряд.
- Если подброшенный водящим мяч упадет за пределами круга, значит водящий сам «замаялся». В этом случае игру приостанавливают и выбирают нового водящего.

Заплетись, плетень! («Запляцисся, пляцень!»)

Играющие делятся на две команды – зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии – коридор шириной 10-15 см. Игроки – плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы на одно из концов площадки.



Дети-плетень читают:

*Заяц, заяц, не войдет
В наш зеленый огород!
Плетень, заплетайся,
Зайцы лезут, спасайся!*

При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками играющих. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора.

А тем, кого задержали, говорят: «Иди назад, в лес, осину погрызи!», и они выбывают из игры. Дети-плетень, поворачиваются лицом к зайцам и читают:

*Не войдет и другой раз,
Нас плетень от зайцев спас.*

Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого играющие меняются ролями.

Побеждает команда, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве запевов.

Иванка

На полу чертят круг диаметром 5-10 м – это лес, а в середине квадратик – дом лесовика, где помещают Иванку. Остальные – лебеди. Лебеди, залетев в лес, пробуют забрать Иванку.



Лесовик старается поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удалось вывести Иванку из леса, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Правила:

- Забегать в дом лесовика нельзя.
- Пойманные лебеды выбывают из игры до смены ролей.
- Лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

Посадка картошки («Посадка бульбы»)

Играют две команды. Игрок, стоящий первым – капитан, он держит в руках мешочек с пятью мелкими предметами (картофелинами). На расстоянии 10-15 м от каждой колонны чертятся пять кружков.



По сигналу капитаны бегут к кружкам и «сажают» картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который бежит собирать картошку и т.д.

Правила:

- Капитаны стартуют по сигналу.
- Игроки не выходят за линию без мешочка.
- Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать.

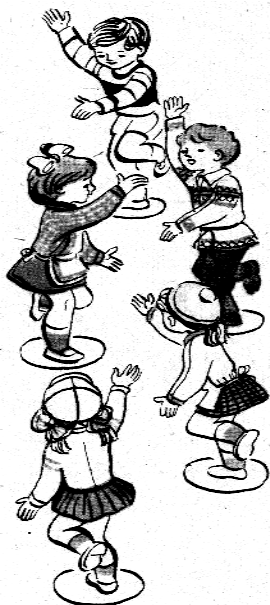
Колечко («Пярсценок»)

Играющие стоят по кругу, держат впереди открытые ладони. В руках у водящего лежит колечко. Он идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит:

*Вот по кругу я иду,
Всем колечко я кладу,
Ручки крепче зажимайте
Да следите, не зевайте!*

Одному из детей он незаметно кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». Тот, у которого в ладошках окажется колечко, выбегает, выбегает, а дети должны постараться задержать его.

Ленок («Лянок»)



На площадке рисуют кружки – гнезда, которых на 2-3 меньше, чем участников игры. Все становятся в круг, берутся за руки. Водящий в кругу делает разные движения, все повторяют их.

По команде «Сажай лен!» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры

Побеждает тот, кто займет последнее свободное место.



АБХАЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

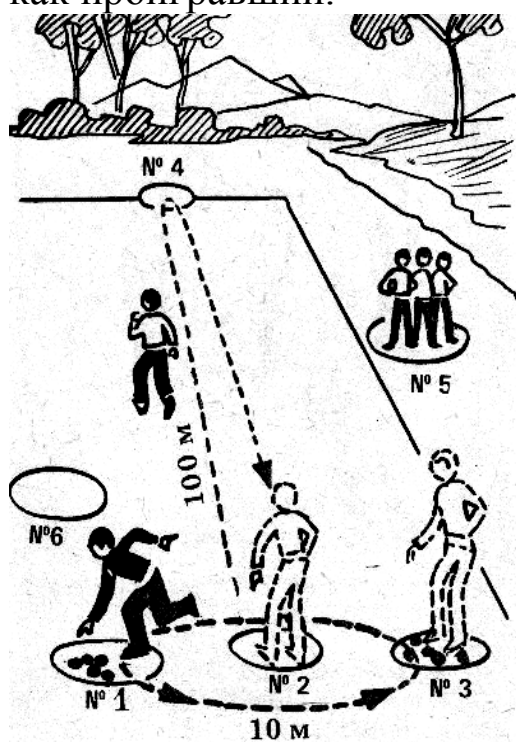
Игра с башлыком («Ахтарпа хумарра»)

Для игры необходимы 10 башлыков (национальный головной убор) или 10 иных предметов (палки, кегли, мячи).

На площадке обозначают 3 круга (диаметром 1 м) в одну линию. Расположение остальных кругов показано на рисунке.

Круги № 5 и № 6 – это круги для штрафников. 10 башлыков или других предметов кладут в круг № 1.

По сигналу игрок, стоящий в круге № 3, бегом переносит предметы из круга № 1 в круг № 3 по одной штуке, а игрок из круга № 2 в это время бежит в круг № 4 и обратно. Если игрок, стоявший в круге № 3, успел перенести все предметы до возвращения игрока, то он выиграл, а игрок из круга № 2, становится как проигравший в круг № 5 или 6 (штрафники одной команды занимают круг № 5, а другой – № 6). В противном случае игрок из круга № 3 сам становится в круг штрафников, как проигравший.



Затем играют другие пары, и так продолжается до тех пор, пока в круге штрафников не окажется больше половины игроков какой-либо команды. Именно она и считается проигравшей. И команды меняются ролями.

Игра состоит из трех партий.

Правила:

- Запрещается начинать игру до сигнала.
- Не разрешается брать предметы из одного круга и бросать их в другой, не став в круг обеими ногами.

Затем играют другие пары, и так продолжается до тех пор, пока в круге штрафников не окажется больше половины игроков какой-либо команды. Именно она и считается проигравшей. И команды меняются ролями.

Игра состоит из трех партий.

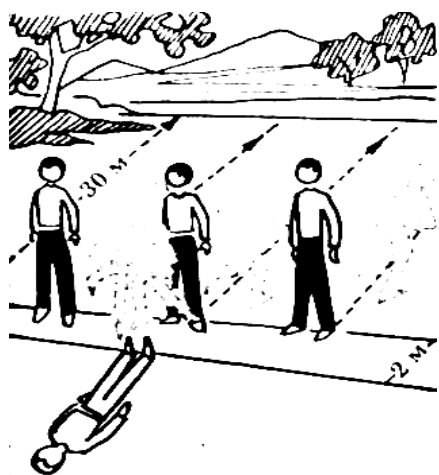
Варианты:

- Выигравший в очередной паре освобождает штрафника своей команды, и тот снова включается в игру.
- Можно также играть индивидуально. Тогда каждый выигрыш будет давать определенное количество очков самому выигравшему. Проигравший выбывает. Игра также состоит из трех партий.

Не дать уйти («Ашапуксра»)

На площадке обозначаются линии: две лицевые (начальная, конечная) и две боковые. Между лицевыми линиями расстояние от 30 до 60 м (в зависимости от возраста играющих), между боковыми – от 10 до 25 м.

По жребию один из игроков ложится лицом вверх, закрыв глаза, так, чтобы пятки касались начальной линии. Остальные выстраиваются параллельно этой линии в 2 м от ног лежащего, лицом к нему.



Один из игроков должен коснуться руками ноги лежащего, после чего все бегут в сторону конечной линии. Лежащий, почувствовав прикосновение, вскакивает и гонится за убегающими, чтобы поймать (осалить) кого-либо. Если он осалит убегающего, то меняется с ним ролью. В случае неудачи снова ложится, и игра продолжается.

Правила:

- Игроки не имеют права начинать бег до прикосновения к лежащему.
- Игрок считается пойманным, если догоняющий коснулся его руками.
- Ловить за один забег можно только одного играющего.
- Нельзя хватать за одежду, ставить подножку, выходить за пределы боковых линий.

Овладеть шапкой («Ахылпахас»)

На площадке устанавливают палку (в зале ставят стул), сверху на нее надевают шапку (платок). От палки по обеим сторонам отмечают контрольные (лицевые) линии – в одну сторону на 15 м (ближняя линия), в другую на 20 м (дальняя линия) и боковые линии, ограничивающие площадку.

Игроки, разделившись на две команды, становятся на противоположных (лицевых) линиях друг против друга.

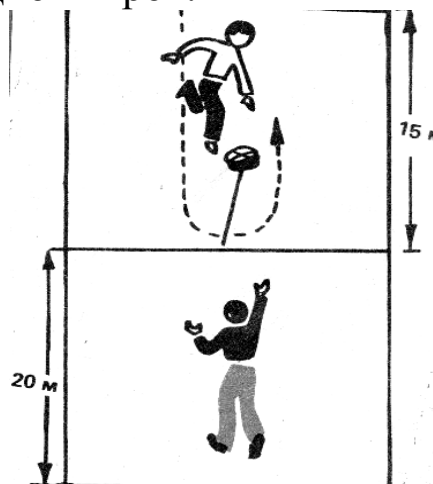
По сигналу одновременно бегут по игроку от каждой команды к палке. Бегущий от ближней к палке линии должен

схватить шапку и вернуться на свое место, а игрок, бегущий от дальней линии, должен поймать (коснуться) игрока с шапкой, пока тот не пересечет контрольную линию.

Пойманный выходит из игры. Если же ловящий не поймаёт бегущего, то он покидает поле игры. Вместо выбывшего на контрольную линию выходит очередной игрок.

Правила:

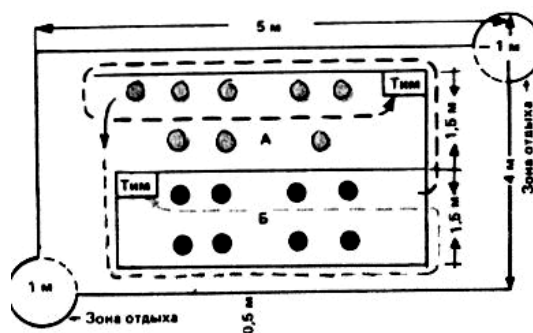
- Пойманным считается игрок, которого ловящий коснулся рукой выше пояса.
- Нельзя выходить за боковые линии, ставить подножку, хватать за одежду.



**УЗБЕКСКИЕ
НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

Тим

В игре участвует четное количество игроков, не более 20 человек. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых располагается в своей зоне, для чего заранее чертится лабиринт.



По сигналу игроки обеих команд одновременно пытаются выбраться (выбежать) из своей зоны через лабиринт ходов «на свободу», затем подойти к выходу на территории соперника и через его «коридор» проникнуть в его зону, наступить там на заштрихованный квадрат «Тим» и громко крикнуть: «Тим!»

Тим!». Это сделать непросто, так как игроки обеих команд одновременно выполняют и другую роль: стараются вывести любого соперника из игры, вытолкнув бегущего по «коридору» игрока за наружную линию или перетянув его в свою зону.

Выигрывает команда, игрок которой сумеет проникнуть из своей зоны в зону соперника и поставить ногу в квадрат «Тим», при условии, что он ни разу не был вытолкнут за наружную линию.

Правила:

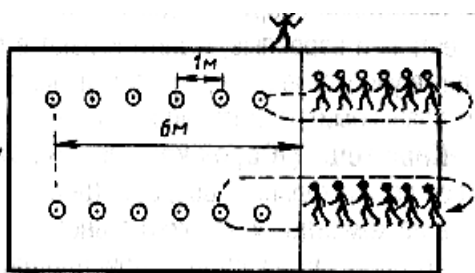
- Игрок считается вышедшим из игры, если его вытолкнули за наружную линию или втянули рукой в зону соперника.
- Выталкивать соперника можно плечом, туловищем, а затачивать в свою зону только руками.
- Игрок, бегущий по «коридору», может одновременно помогать своим игрокам перетягивать соперников.
- Игрок, сумевший беспрепятственно пройти через лабиринт «коридоров» на свободу, получает право вытягивать своих соперников из «коридоров» за руки с внешней стороны чужой зоны.
- Игрок любой команды может выйти на свободу, не пробегаая лабиринт «коридоров», а сделав прыжок из своей зоны через чужую зону наружу.
- В «зоне отдыха» игроков трогать нельзя. Находиться там можно не более 1 мин. В противном случае игрок выходит из игры.

Сорок камушков («Кирк тош»)

Разделившись на команды, участники становятся в колонну у стартовой линии спортивной площадки, длина которой 10-15 м. От стартовой линии перпендикулярно ей по прямой линии на расстоянии 1 м друг от друга размечаются несколько точек. Каждый участник держит в руке камушек (или теннисный мяч).

По сигналу первые игроки команд пробегают 1 м, кладут камушки на любую точку-отметку и тут же возвращаются в свою команду, касаются ладонью очередных игроков и уходят в конец колонн.

Все игроки команд должны занять своими камушками все свободные точки игровой площадки, при этом в одну и ту же точку нельзя класть два и более камушков.

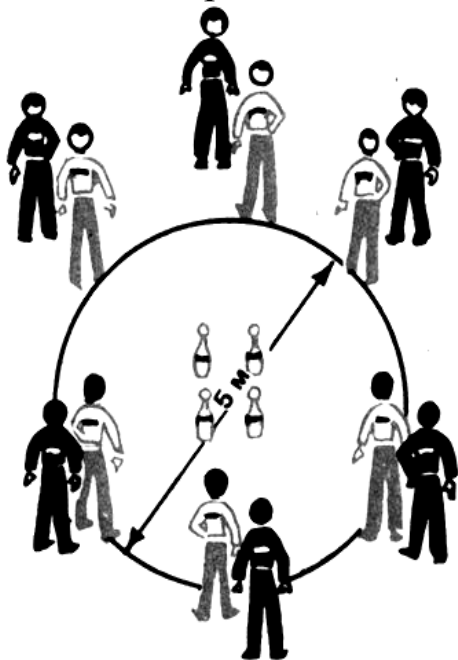


Когда все точки окажутся занятыми, все игроки команд должны повторно пробежать дистанцию, взять свой камушек с точки и вернуться с ним на прежнее место в колонне.

Победительницей считается команда, первой закончившая эстафету.

Ловкие всадники («Кувнок чавандозлар»)

В середине площадки чертится круг диаметром 4-6 м. В центр его кладут кегли. Играющие становятся по кругу парами в затылок один к другому, лицом к центру. Первые в парах – «кони», вторые – «всадники».



По первому сигналу «всадники» садятся на «коней», по второму сигналу «кони» со «всадниками» бегут 1 или 2 круга в указанном направлении и останавливаются на прежних местах. «Кони» расставляют ноги шире плеч, а «всадники», спрыгнув с «коней», пролезают под их ногами и бегут к центру круга, где берут по одной кегле каждый, а затем возвращаются на свои места. «Всадники», не сумевшие овладеть кеглями, проигрывают.

Тогда участники меняются ролями и игра проводится сначала.

«Выигрывают «всадники», которые большее количество раз смогли завладеть кеглями.

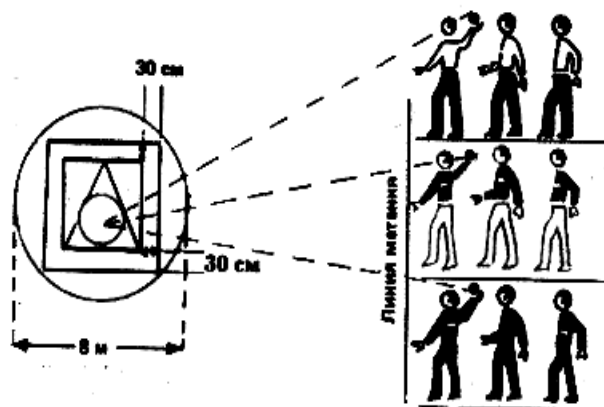
Правила:

- Во время бега по кругу разрешается обгон впереди бегущих, но только с внешней стороны.
 - Если «всадник» нарушает правило, согласно которому обязан пролезть под ногами своего «коня» перед тем, как побежит за кеглей, взятая им кегля не засчитывается.
- «Конь» не имеет права сдвигать ноги.

Набери 20 очков («Йигирмага етгиз»)

На одной стороне площадки чертится круг диаметром 8 м, внутри него – квадрат, углы которого касаются окружности. Отступая к центру от линии квадрата на 30 см, чертят малый квадрат, а внутри него – треугольник, в центре которого находится маленький кружок. На расстоянии 10-15 м от круга проводят линию метания. Играющие, разделившись на команды, выстраиваются колоннами за этой линией.

Игроки каждой команды один за другим метают мяч, стараясь попасть в маленький кружок. За это начисляется 5 очков; за попадание в треугольник дается 4 очка, в малый квадрат – 3, в большой квадрат – 2 и в большой круг – 1 очко.



После броска игрок сам должен подобрать свой мяч и передать его очередному игроку, а затем встать в конец своей колонны.

Выигрывает команда, которая быстрее наберет большее количество очков.

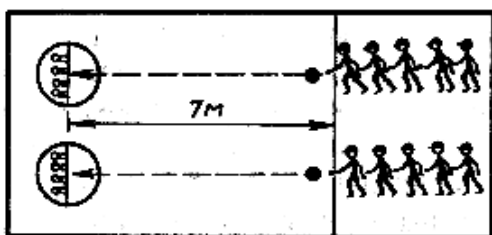
Правила:

- Игрок каждой команды имеет право метать только один раз.
- При броске не разрешается наступать на линию метания. В противном случае попадание не засчитывается.

Пирамида – 1 («Кубба – 1»)

Для проведения игры необходимы 8 булав (или кеглей) высотой 15 см и диаметром 5 см, а также по одному обручу и баскетбольному мячу для каждой команды.

На баскетбольной площадке от лицевой линии или линии штрафного броска проводится параллельная им стартовая линия. От стартовой линии перпендикулярно ей определяется расстояние в 5-7 м. В конце отмеченного расстояния кладут обруч или чертят круг такого же диаметра, куда ставят булавы в ряд.



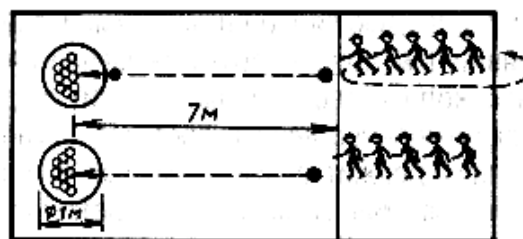
Игру начинает любая команда. Игроки ее по одному, внимательно прицелившись, катят мяч по направлению поставленных булав.

За каждую сбитую булаву начисляют 1 очко. Всем командам предоставляется одинаковое количество бросков (попыток). Команда-победительница определяется по большей сумме набранных очков.

Пирамида – 2 («Кубба – 2»)

Игра проводится на волейбольной или баскетбольной площадке. От лицевой линии определяется расстояние в 5, 7, 10 м до того места, куда метают теннисный мяч. Цель метания – пирамида, собранная из 10-12 тряпичных мячей в круге диаметром 1 м.

По сигналу каждый игрок должен бросить мяч с линии броска и в случае попадания определить, сколько он сшиб с пирамиды мячей, взять их и уйти в сторону.



Затем то же проделывает следующий игрок и так до последнего.

Правила:

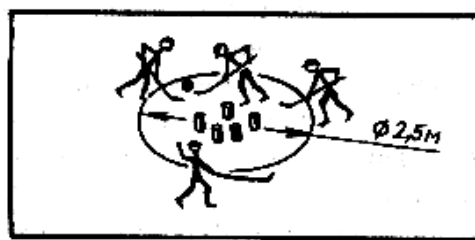
- Каждой команде предоставляется одинаковое количество бросков, даже если одна из команд уже полностью разрушила пирамиду.
- Команда считается выигравшей и тогда, когда уже первый ее игрок с одной попытки полностью разрушил пирамиду.

Чабан («Чупон»)

Для проведения игры необходимо приготовить следующий инвентарь: клюшки по числу играющих и 4-5 городков. На игровой площадке размечается круг диаметром 2,5 м, в центре круга ставят городки.

Игроки распределяются на команды. В каждой команде по 4-5 человек, 1 или 2 защитника и 3 нападающих.

Защитник становится в центре круга и охраняет городки от удара в них мячом, который направляют нападающие другой команды.



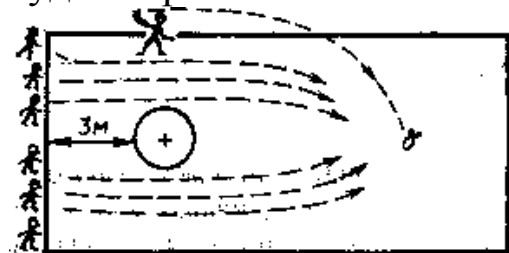
При этом нападающим не разрешается входить в круг.

Игра обычно ведется на время: кто быстрее собьет все городки, тот и выигрывает. Количество попыток оговаривается заранее.

Буря («Буран»)

Внутри баскетбольной площадки на расстоянии 3 м чертят круг диаметром 1,5 м, куда игроки бросают небольшой платок-связку с песком.

Участники игры, разделившись на две команды по 6 или 12 человек, выстраиваются рядом в шеренги на лицевой линии справа и слева от воображаемой осевой линии, делящей площадку вдоль на две равные части. Одновременно со свистком судья вбрасывает платок-связку вперед на 10-15 м на площадку.



В этот момент игроки обеих команд вбегают на площадку, пытаются завладеть платком-связкой и, передавая его друг другу, положить на отметку в круге.

Команде, которой удалось это сделать, начисляют 1 очко.

Победительницей считается команда, которая в течение определенного времени (5-10 мин.) наберет большее количество очков.

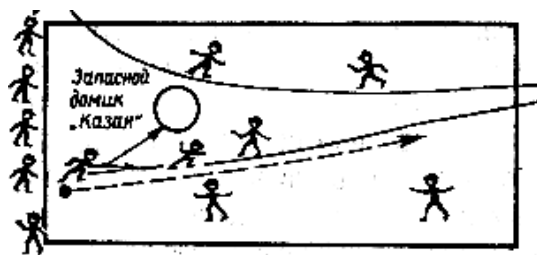
Бей – беги («Отиб кочар»)

Для игры нужен тряпичный плотный мячик чуть больше теннисного и также немного тяжелее.

Одна команда – водящая, и ее игроки располагается в поле так, чтобы легче было осаливать пробегающих игроков другой команды.

Один игрок водящей команды передает мяч игроку противоположной команды, выходящему на удар. Ударив по мячу ладонью и послав его в поле, игрок со всех сил бежит к противоположной линии площадки.

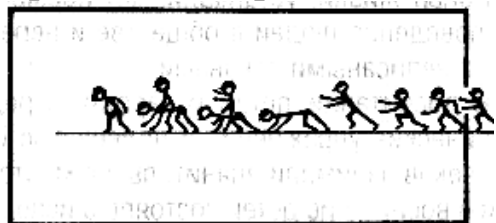
Если ситуация не позволяет ему это сделать, он может забежать в специальный круг («казан»), чтобы спастись от удара мячом.



Если ситуация не позволяет ему это сделать, он может забежать в специальный круг («казан»), чтобы спастись от удара мячом. Игрок, добравшийся до противоположной линии и благополучно вернувшийся обратно, приносит своей команде 1 очко. В игре допускается и обратное осаливание мячом, но не более одного раза.

Садись на ишака («Эшак минди»)

Когда игроки, а играют только юноши, разделяются на две команды, судья проводит жеребьевку для определения, игроки какой команды будут прыгать первыми. После этого на середину площадки выходят игроки противоположной команды. Они принимают исходное положение наклона вперед, т.е. изображают ишака. Один из юношей (самый рослый и крепкий) должен первым принять исходное положение наклона вперед, а остальные один за другим, взявшись за пояс предыдущего игрока, тоже принимают исходную позицию наклона вперед.



Игроки второй команды («всадники») разбегаются по одному и, оттолкнувшись в прыжке, садятся на «ишака» как можно дальше.

Этим они обеспечивают места для других, которые будут прыгать вслед.

Когда все участники прыгающей команды усядутся на спины «ишаков», они пытаются не «развалиться». При этом нижняя команда должна сделать 7 шагов вперед.

Выигрывает команда, не сделавшая ни одной ошибки.

Кураш на плечах («Елкада кураш»)

Соревнуются две равные по физической подготовленности команды. Игроки (только юноши) разбираются по парам так, чтобы один из двоих был более сильным, крепким и устойчивым на ногах, чтобы не уронить сидящего на его плечах верхнего

игрока, который в этом положении будет бороться с соперником из другой пары.

В ходе борьбы нижний участник ни в коем случае не должен делать попытки вмешаться в единоборство верхних игроков.



Он может только помогать ему своими передвижениями и устойчивой позой. При этом он удерживает своего верхнего партнера руками.

По сигналу судьи в центре площадки (ковра), куда приглашаются пары, начинается борьба. Верхние участники могут применять захваты и другие силовые приемы, стремясь стянуть соперника вниз. Тот, кто, не удержавшись падает и при этом первым касается хотя бы частью тела ковра, считается побежденным. После этого в борьбу вступают другие пары, а победители через какое-то время соревнуются между собой.



АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Метание мяча («Зангу»)

На площадке чертят два квадрата со стороной 5-8 м (в зависимости от количества играющих) на расстоянии 8-12 м один от другого. Участники делятся на две команды, и каждая занимает (по жребию) один из квадратов.

Начинающая (по жребию) команда бросает мяч вверх в сторону команды соперника (повыше и подальше). Игроки, стоящие в противоположном квадрате, стараются поймать мяч и затем бросают его также вверх в сторону противоположного квадрата и т.д. За пойманный мяч дается 1 очко. Игрок, который наберет раньше других 5 очков, берет себе из чужой команды любую «лошадь» (игрока, выполняющего роль лошади) и, приведя ее к себе в квадрат, садится ей на спину и продолжает играть, сидя на «лошади». Игрок, находящийся в роли лошади,

также имеет право ловить мяч. Если поймает его, то становится «всадником» и уводит свою «лошадь» (бывшего «всадника») в квадрат своей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет условленное количество очков (30-50). Выигрывает та из них, которая раньше наберет это количество очков.

Правила:

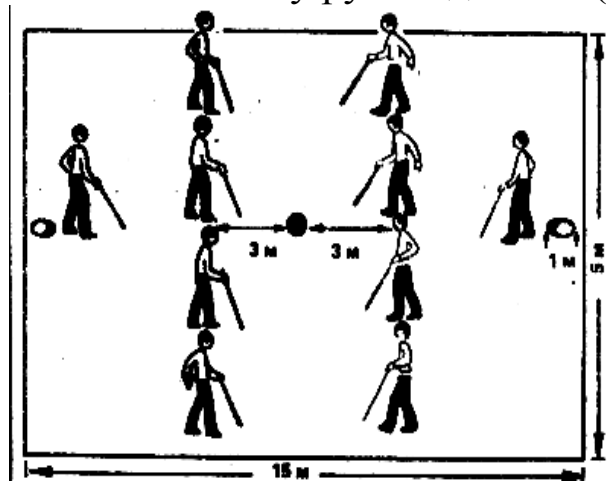
- Бросать мяч можно только из квадрата. Кто вышел, тот теряет право на бросок.
- «Всадникам» и игрокам – «лошадям» запрещается мешать друг другу ловить мяч.

Дай мне шар («Шар вер мене»)

На двух сторонах площадки у лицевых линии рисуют круги диаметром 1 м. Шар (набивной мяч) кладут в центр площадки.

Играющие, разделившись на две команды, становятся лицом друг к другу в шеренгах. В 3 м от них находится шар. У каждого игрока – палка. У кругов на двух концах стоят по 1-2 защитника (в зависимости от количества играющих).

По сигналу руководителя (вожака) начинается игра.



Играющие стараются, катя палкой шар, ввести его в круг соперника. Соперники же отбивают шар и, в свою очередь, стремятся ввести его в круг противоположной команды. Удар по шару и закатывание его в круг разрешается делать только стоя на одной ноге.

Команда, которой удастся попасть в круг, выигрывает 1 очко. Играют до условленного количества очков или определенное время. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Если игрок при ударе по шару и закатывании его в круг станет на обе ноги, то попадание не засчитывается.
- Защитник, охраняя свой круг, должен отбивать шар только палкой.

- Толкать друг друга в игре запрещается.
- Если шар вылетит за линию площадки, его вбрасывает игрок другой команды.

Со спины лошадки («Ат бели»)

С помощью считалки выбирается игрок, который ложится на ковер лицом вниз на вытянутые вперед руки и кладет свою шапку себе на спину.

Играющие по очереди прыгают через лежащего, предварительно положив свою шапку на шапку водящего. Если при прыжке шапка упадет, то прыгающий должен заменить лежащего, если нет, то после прыжка он берет свою шапку, а прыжок выполняет следующий игрок.



Отдай платочек («Дэсмалы вер»)

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают водящего, которому дают платочек.

Водящий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из игроков. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!».

Играющие с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему.

Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Правила:

- Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу.
- Платочек надо каждый раз давать другим игрокам.

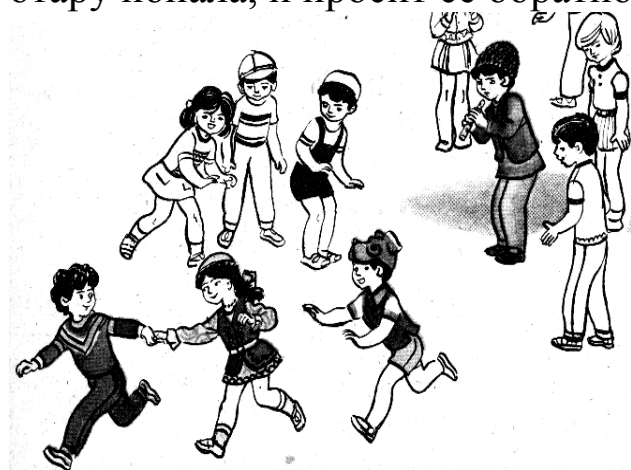


Изюминка («Кишмиши»)

На площадке чертится круг. Играют две команды, одна из которых входит в круг, а вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Играющие с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все движутся по кругу. Водящий называет номер одного из игроков, который быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока в кругу. Осаленный выбывает из игры. Если кидавший мяч не попадет в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один играющий – победитель.

Черный паша («Гара паша»)

Из числа играющих выбираются пастух, собака и врун. Остальные изображают овец. Пастух играет на свирели, собаки сидят в засаде, овцы гуляют и как будто едят траву. Вдруг врун зовет пастуха: «Эй, эй, эй, пастух, пастух». Пастух отзывается: «Чего тебе?». Врун: «Братец пастух, мой дядя, Черный паша, говорит, что наша черная овца (называет приметы овцы) в вашу отару попала, и просит ее обратно».



Пастух подводит вруна к отаре. Тот неожиданно хватается одну из овец (берет игрока за руку) и убегает. Увидев это, собака бежит за ним. Если врун с овцой добежит до своего дома, то собака возвращается, а если собака догонит, то овца возвращается в стадо.

Правила:

- Собака начинает ловить только тогда, когда врун схватил овцу.
- Ловить в доме вруна нельзя.



ЛИТОВСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Квинта

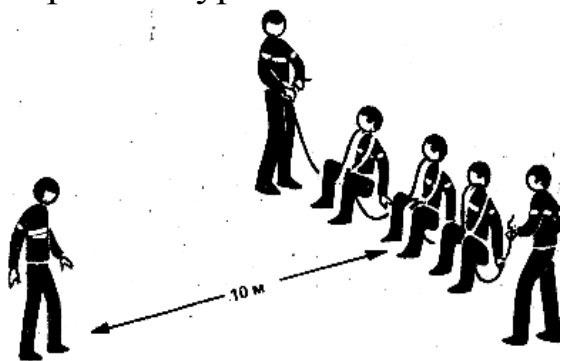
Количество играющих – 5, площадка – квадрат 8 x 8 м. По углам квадрата – круги. Такой же круг в центре (диаметр кругов 1,5 м).

Один из играющих становится в центральный круг (он считается «квинтой», т.е. мишенью), остальные занимают круги по углам. Задача угловых игроков, перебрасывая мяч друг другу, в удобный момент метнуть его в «квинту» и осалить его. Центральный игрок (мишень) должен уклоняться от мяча.

Время игры устанавливается заранее, например, можно условиться, что «квинта» находится в центре квадрата 3 мин. Если центральному игроку удалось продержаться это время, то он остается в круге, а место угловых могут занять другие игроки. Тот, кто попал в «квинту», получает право занять его место.

Ловля куропаток («Курапку гаудимас»)

Несколько игроков садятся на землю в ряд – это «куропаточки». В 10-15 м перед ними сидит или стоит еще один игрок – «куропатка».



Двое участников, которые посильнее, ставят западни на «куропаточек»: просовывают веревку каждому под левым коленом, надевают на шею и потом тот же самый конец веревки изнутри просовывают под правым коленом.

Все «куропаточки» должны махать «крыльями» (руками). Ловцы «куропаточек» говорят: «Западни поставлены» – и сильно подтягивают веревку вверх. Все «куропаточки» переворачиваются на спину. Они стараются быстрее выпутаться, добежать до «куропатки» и коснуться ее. Отставший от других

попадает в руки ловцов. Игра повторяется до тех пор, пока останется один непоиманный игрок. Он будет «куропаткой».

Король зверей («Жворю каралюс»)

Все играющие – звери, один из них король зверей. Каждый зверь должен сказать королю свое название, но так, чтобы другие не слышали.

Звери выстраиваются в один ряд напротив короля, за несколько шагов до него. У ног короля лежит мяч. Король называет какого-нибудь зверя, то должен бежать, а король старается попасть в него мячом.

Если мяч попадет в зверя, тот идет к королю и помогает ему. После того, как король наловит 2-3 зверей, он говорит: «Ловлю всех зверей!». Все убегают, а он старается мячом попасть в кого-нибудь.



Правила:

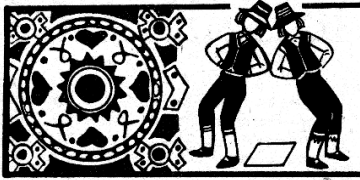
- Король бросает мяч, не выходя за очерченную линию.
- Новый король выбирается после пойманных 3-4 зверей.

Ригу – рагу

Выбирается водящий игры, который стоит перед играющими. У всех пальцы согнуты в кулак.



Водящий трясет перед собой кулаками и приговаривает: «Ригу – рагу, ригу – рагу...» Затем высовывает большие пальцы, изображая рога, и называет, например: «Коза с рогами» или «Дом с рогами». Если названо животное с рогами, то все должны таким же образом показать рога. Если названо животное без рогов или какой-то предмет, то играющие не показывают рога. За ошибку – штрафное очко.



ЛАТЫШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Куб

В качестве инвентаря используется специальный куб с гранями в 15-20 см. На гранях куба наносятся очки. Кроме куба необходимы 4 биты.

На открытой площадке чертят круг диаметром 1,5 м, в центре круга – еще один маленький диаметром 20-25 см.. В 7-10 м от большого круга под прямым углом проводят две прямые линии, с которых производят броски по кубу. По жребию определяют команду, начинающую игру. Куб размещают в маленьком кружке так, чтобы его грани располагались к командам, а вверх была направлена грань с одним очком. Игрок, получивший право начинать броски, метает биту так, чтобы выбить куб из большого круга, при этом его команда получает столько очков, сколько их расположено на верхней грани. Не меняя положения куба, его вновь ставят в маленьком круге, и право удара получает команда противника. Бросок можно осуществлять с любой из двух линий, расположенных друг к другу под прямым углом. Следующий бросок осуществляет игрок другой команды и т.д.

Побеждает команда, набравшая первой условленное количество очков.

Правила:

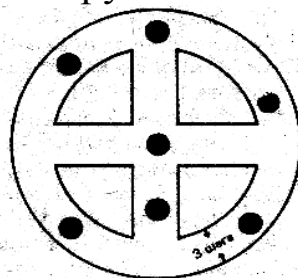
- Если после броска куб остается в пределах большого круга, очки бросившей команде не присуждаются.
- При неудачном броске команда штрафует на 5 очков.
- Если бросавшая команда очков не набрала, то очки присуждаются команде-противнику.
- Количество бросков устанавливается по договоренности.

Заколдованный круг («Айбуртайс ринькис»)

Играющие образуют разомкнутый круг (на расстоянии 2-3 м друг от друга).

Перед ногами игроков чертится круг (внутренний) на расстоянии 3 шагов от этого круга (сзади играющих – наружный круг. Внутри малого (внутреннего) круга рисуют 4 сектора. Одной стороной каждого сектора является часть круга.

Выбирается водящий. Он становится в центр. По сигналу игроки начинают бегать по кругу и перекресткам (коридорам), образованным нарисованными секторами внутри малого круга.



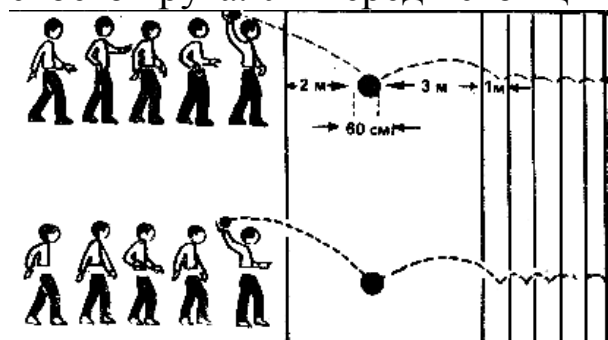
Водящий старается догнать убегающих и осалить их. Игрок, которого он осалит, меняется с ним ролью.

Правила:

- Можно бегать только по коридорам, не заступая линий секторов и наружного круга.
- Нельзя умышленно выталкивать за линии участников игры. Кто это сделает, исключается из игры или становится водящим.

Прыгающий мяч («Лекаёша бумба»)

На одной стороне площадки чертят линию старта, в 2 м от нее – 2 круга диаметром 60 см. В 3 м от кругов отмечают первую контрольную линию, в 1 м от нее – вторую и т.д. – всего шесть контрольных линий. Последняя линия находится в 8 м от кругов. Участники делятся на две команды. Каждая команда становится в колонну по одному за линией старта напротив своего круга. У впереди стоящих по мячу.



По сигналу руководителя (вожака) игроки обеих команд, стоящие впереди, с силой бросают мяч в свой круг так, чтобы после отскока он упал как можно дальше.

Если мяч коснется земли (пола) за первой контрольной линией, команда получает 1 очко, за 2 контрольной линией – 2 очка и т.д. Бросивший мяч бежит за ним и, возвращаясь в свою команду, передает его следующему игроку. Вслед за первыми

игроками бросают вторые в колоннах, а первые идут в конец своих колонн и т.д.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- При броске мяча не разрешается заходить за линию старта.
- Если мяч не попал в круг, результат не засчитывается.

Квадратики («Де-а пэтрэцелеле»)

Для игры требуется квадрат 2 x 2 м, разделенный на 36 квадратиков. Каждый квадратик нумеруется.

Первый по очереди участник игры бросает с любого места битку (камешек, баночка и т.п.) в квадратик 1 и прыгает в него на одной ноге. Из этого квадратика он бросает битку в следующий по номеру квадратик и прыгает в него и т.д.

1	5	3	34	19	36
8	33	7	32	18	35
6	2	20	4	31	28
12	9	22	11	23	25
10	16	13	26	17	27
14	21	15	24	30	29

Победа присуждается тому, кто пропрыгает все квадратик. Если игрок ошибся, то битку бросает следующий игрок.

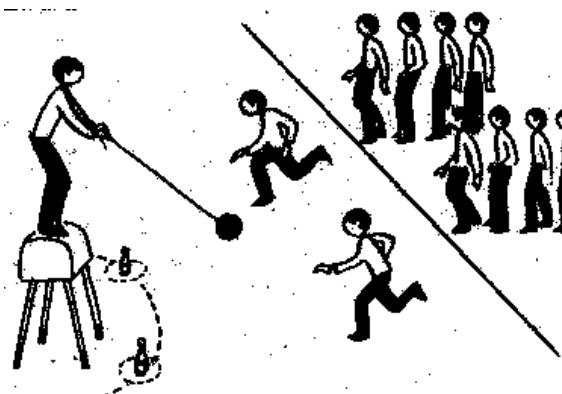
Правила:

- Не разрешается попадать битком на черту и нарушать очередность прохождения квадратиков.
- Нельзя наступать на черту или, прыгнув в квадратик, передвигать ногу.

Будь осторожным («Узманиес»)

Соревнуются две команды. Расположение играющих показано на рисунке.

По сигналу руководителя первые игроки из команд бегут каждый к своему кругу и стараются схватить булаву (кеглю), выбрав удобный момент, чтобы вращающийся мяч не коснулся игрока.



Взяв булаву, игрок бежит к своей команде, передает ее очередному, а сам становится в конец колонны. Следующие бегут к кружкам и ставят в них булавы и т.д.

Правила:

- Если игрок долго не осмеливается взять булаву, руководитель считает до трех. Если в течение этого счета игрок не выполнит задание, то получает штрафное очко.
- Игрок, ставящий булаву, обязан поднять ее, если она упадет, и только после этого может вернуться в свою команду.

Вариант. У игроков в руке булава, которую они должны обменять с булавой, находящейся в кружке, а ту передать следующему игроку.

Угловой мяч («Стура бумба»)

Игра проводится на четырехугольной площадке шириной 20 м и длиной 25 м. Она делится линией на две равные части. На каждой половине площадки в правом углу чертится квадрат размером 50 х 50 см – это ворота. Участники делятся на две команды и назначают капитанов. Каждый из капитанов выбирает «сторожа», который становится в угловом квадрате («воротах») на площадке соперника.

По жребию определяют, какой команде начинать игру. Капитаны дают указания игрокам о расположении их на своей площадке, и игроки занимают свои места.

Капитан начинающей команды сам или кто-либо из его игроков бросает мяч через площадку соперника своему «сторожу», находящемуся в квадрате в углу площадки соперника. Если «сторож», не выходя из своего квадрата, поймает мяч, то его команда получает 1 очко. Поймав мяч, «сторож» старается перебросить его своей команде. При удачном броске продолжается перебрасывание мяча между тем же «сторожем» и его командой. Если бросок был неудачным и мяч перехватил игрок другой команды, то этот игрок бросает мяч своему «сторожу», находящемуся в углу площадки команды соперников.

Выигрывает команда, сумевшая за определенное время получить больше очков или заранее установленное их количество.

Правила:

- Игрокам разрешается передвигаться по своей площадке в любом направлении.
- Запрещается переходить за линию границы площадки.
- Игрокам, находящимся в квадратах («воротах»), не разрешается во время ловли мяча переходить границы квадрата.
- Игрокам команды соперников нельзя переступать границы угловых квадратов.
- При любой ошибке мяч передается капитану соперников.

Путешественник («Целетайс»)

Играющие садятся в круг. Один лишь путешественник остается в центре круга. Сидящие по кругу тихо так, чтобы путешественник не слышал, выбирают для себя наименования городов. Путешественник вслух называет города, откуда и куда он хочет поехать. Участники игры, выбравшие эти названия городов, встают и меняются местами. Путешественник старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, продолжает путешествие.



ТАДЖИКСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Бросок мяча в круг («Тубхасак»)

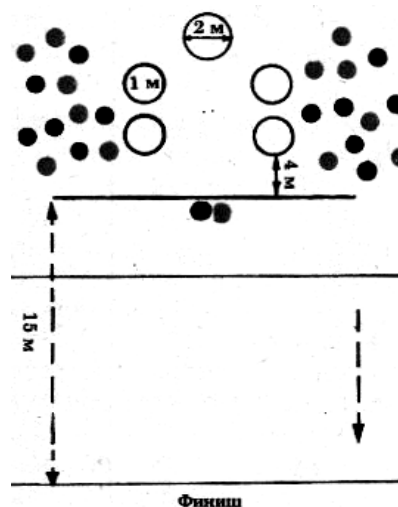
Площадка делится поперечной линией пополам. На одной стороне площадки в середине слева чертится круг диаметром 2 м. На расстоянии 1,5 – 2 м от него по обе стороны в 1,5 м друг от друга чертятся два круга диаметром 1 м.

На расстоянии 4 м от боковых кругов к центру площадки проводится линия броска, откуда начинается игра. На другой стороне площадки на расстоянии 15-20 м обозначается линия финиша. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера из обеих команд становятся на линию броска, все остальные размещаются в произвольном порядке около кругов.

Первый игрок начинающей (по жребию) команды, находясь у линии броска, садится на спину игрока второй команды и по сигналу бросает мяч в большой круг.

Если он попадает в него, все игроки его команды и он сам убегают назад за линию финиша. Игроки другой команды захватывают в этот момент мяч и пятнают им убегающих.

Если мяч попадет в кого-нибудь из соперников, не успевших убежать за линию финиша, то команды меняются ролями. Если мяч не попадет в круг, то бросавшая команда имеет право попытаться попасть еще раз, поручив это другому игроку.



Если и второй раз мяч не попадет, то команды меняются ролями. Если мяч попадет в малый круг, то игроки бросавшей команды имеют право перебросить его своему подающему, который бросает мяч второй раз.

Выигравшей считается команда, которая чаще попадала мячом в большой круг.

Правила:

- Игрок бросает мяч по сигналу.
- Пока мяч не попадет в круг, никто не имеет права брать его и пятнать игроков.
- Пятнать можно только до линии финиша, иное попадание не засчитывается.
- Пятная убегающих, можно передавать мяч своим партнерам, находящимся ближе к соперникам.
- Игрок, держащий на спине бросающего мяч, не имеет права мешать ему.

Горный козел («Нахчирбози»)

Двух-трех играющих назначают охотниками, остальные – горные козлы. Играющие, изображающие горных козлов, ходят или бегают по всей площадке.

По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (бросают мячи). Осаленный садится на пол, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман.

Игра повторяется несколько раз.



Правила:

- Осаленный игрок должен сесть там, где его осалили.
- В одного игрока могут бросать мяч сразу два охотника.

Тетка – наседка («Холла – холла»)

Из играющих выбираются двое водящих – орел и курица. На одной из сторон площадки чертится круг – это гнездо орла. Орел находится в гнезде, а курица – в поле. Остальные играющие – цыплята, ходят за курицей и собирают зернышки.



По сигналу орел, разводя руки (крылья) в стороны, летает и старается поймать цыпленка. Курица не дает ему этой возможности, защищая их. Цыплята обманывают орла, разбегаясь в разные стороны.

Если орел поймал больше половины цыплят и унес к себе в гнездо, курица начинает звать цыплят: «ко-ко-ко». Услышав ее голос, цыплята бегут в сторону курицы. Орел не пускает их. Они увертываются и любыми путями убегают.

Цыпленок, который не был пойман, при повторении игры становится орлом. Выигрывает тот цыпленок, который ни разу не был пойман или тот, орел, который быстрее поймал цыплят.

Правила:

- Орел начинает летать только по команде.
- Цыплята должны следовать за курицей и друг за другом.

Когда же они окажутся в трудном положении, то могут разбежаться в разные стороны, но не выходить за пределы поля.

- Курица имеет право сопротивляться и мешать ловить своих детей.

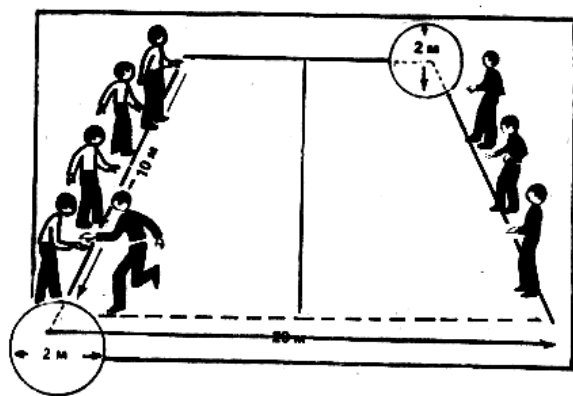
- Цыплята не должны выбегать из гнезда орла, пока не услышат голос курицы.



АРМЯНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Пленник («Героцик»)

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 30-40 м чертятся линии, между ними – средняя (центральная) линия.



У каждой боковой линии с правой стороны – круг диаметром 2-5 м, который называют «местом плена». В нем во время игры размещают пленных. Играющие делятся на две команды, и каждая располагается за линией одна против другой.

Бросается жребий, какой команде начинать. По сигналу руководителя один из игроков начинает игру. Он идет к первой команде и становится перед игроком 1, который протягивает вперед руку. Подошедший игрок имеет право сделать 3 удара по ладони протянутой руки, после чего быстро поворачивается и убегает к своей команде. Вызванный игрок после третьего удара бежит за убегающим, старается поймать его до того, как он пересечет линию своего дома, и забрать его в плен. Если догоняющему не удастся поймать игрока, то он подходит к игроку 2 и также вызывает его тремя хлопками по ладони. Так поочередно игроки обеих команд принимают участие в игре

Команда, набравшая больше пленных, считается победительницей.

Правила:

- Дотрагиваться выше кисти нельзя.
- Пленных можно освободить: игрок после третьего удара по ладони, прежде, чем побежать назад, может (если он уверен в своих возможностях) подбежать к пленнику и подать ему руку. Освобожденный пленник быстро бежит к своей команде.
- Пленным не разрешается выходить за черту круга.
- Один из убегающих назад игроков может войти в круг и освободить несколько игроков, подав поочередно руку партнерам-пленным.
- Игрок, задумавший освободить пленных, после того, как коснется 3 раза ладони соперника, может на пути возвращения в свою команду внезапно резко повернуться и побежать в «круг пленных». Это разрешается, если игрок не пересек центральную линию площадки.
- Игроки, стоящие в шеренгах, не имеют права заступать за линию или наступать на нее.

Вариант. По сигналу руководителя игрок 1 идет навстречу к игроку другой команды. Пришедший трижды касается руки соперника и быстро убегает от него. Игрок, руки которого коснулся соперник, преследует его до линии нейтральной зоны. Если он не догонит соперника до нейтральной линии, то быстро поворачивается и убегает в свою зону. В этот миг игрок 2 противоположной команды по сигналу капитана выбегает вперед и преследует игрока противоположной команды до его нейтральной зоны. Таким образом, роли игроков меняются: преследователь становится убегающим. Если преследующий не догонит его до нейтральной зоны, то в игру вступает игрок 2 противоположной команды. Без перерыва все поочередно участвуют в игре. Пойманный в процессе игры, становится пленником.

В данной игре пленников не выручают. Игра заканчивается, когда все примут участие в ней.

Козлик – козлик («Эц – эц»)

У всех играющих палки длиной 1 м. Играющие становятся шеренгой в центре площадки перед прямой линией. Один конец

палки они ставят на носок ноги, а другой ее конец поддерживают указательным пальцем правой руки.

По сигналу игроки отрывают правую ногу от пола, отводят ее немного назад и с силой отбрасывают ее каждый свою палку. Чья палка упадет ближе, тот, очень быстро повторяя «козлик – козлик», собирает все палки и передает ведущему и игру начинают сначала. Играют два раза подряд.

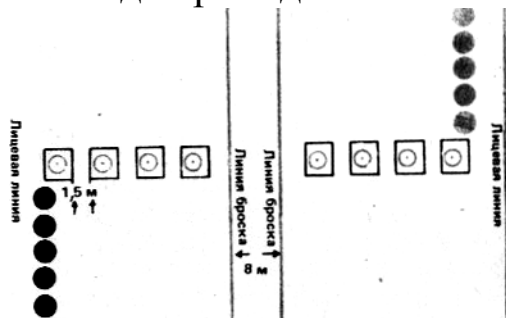
Правила:

- Бросать палки только по сигналу.
- Проигравший выбывает из игры.



Мишени («Тирахнен»)

Посередине площадки на расстоянии 8-10 м одна от другой чертятся две параллельные линии (линии бросков). Каждой команде принадлежит половина поля.



За своей линией бросков последовательно каждая команда ставит 2-6 мишеней на расстоянии 1,5 м одна от другой. Команды выстраиваются в шеренги справа у своих лицевых линий.

Жеребьевкой определяется, какой команде начинать. Первый игрок команды становится на свою линию броска и бросками мяча старается поразить мишени соперника (количество бросков устанавливается заранее – 2 или 3). За ним бросают игроки его команды по очереди. Когда одна команда закончит броски, к игре приступает другая.

Выигрывает команда, которая наберет больше очков. За каждое попадание начисляются очки.

Правила:

- Броски совершаются в следующем порядке: если после первого броска мишень поражена, то игрок приобретает право второго удара, и так до конца. А если промахнулся, то уступает место следующему игроку.

- За поражение первой (ближайшей) мишени игрок получает 1 очко, второй – 2, третьей – 3 и т.д.

- Если от удара мишень опрокидывается, то количество очков удваивается.

- Бьющий игрок не имеет права заступать за линию броска, в противном случае бросок не засчитывается, и мяч считается потерянным.

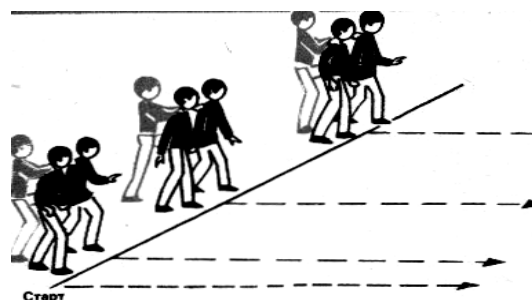


ТУРКМЕНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Хромая курица («Агсактовук»)

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м (линии старта и финиша).

Все играющие разбиваются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки, а средний закидывает одну ногу на руки своих товарищей.



Все тройки выстраиваются в одну линию на старте.

По сигналу руководителя все тройки бегут к финишу, причем в каждой из них средний игрок прыгает на одной ноге, опираясь на плечи товарищей. Тройка, прибежавшая первой, выигрывает.

Правила:

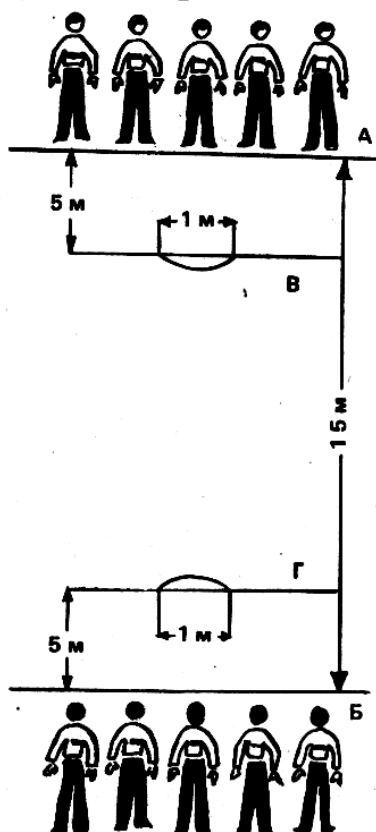
- Тройки начинают бег только по сигналу руководителя.
- Если играют командами, то на линии финиша следует поставить какие-то предметы (кегли, булавы, набивные мячи и т.д.) против каждой тройки. Каждая тройка должна обежать их и возвратиться на линию старта.

- Среднему игроку нельзя опускать поднятую ногу и становиться на нее. В противном случае эта тройка проигрывает.

Ловля пояса («Гушакгапды»)

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой (А и Б). Параллельно каждой

черте на расстоянии 5 м проводят еще по небольшой черте (В и Г). В центре линий В и Г чертят полукруги.



Играющие делятся на две равные команды и выбирают капитанов. Команды выстраиваются за линиями А и Б. Игрок из команды, начинающий игру (по жребию), бросает мяч в сторону соперников, которые стараются поймать его. Если соперники не поймают мяч, то он переходит к ним и они бросают его. Игрок, поймавший мяч, переходит на площадку соперника и становится в начерченный полукруг. Впереди него приседает на корточках игрок из команды соперника, который обхватывает за своей спиной руками его ноги, не давая ему возможности подпрыгивать во время ловли мяча.

Команда игрока, находящегося в полукруге на стороне соперника, берет мяч, и игроки ее по очереди бросают ему мяч, а игроки противоположной команды препятствуют этому, отбивая или ловя мяч. С этой целью они могут выбегать в поле и возвращаться на свое место.

Если мяч будет пойман игроком, стоящим в полукруге, то вся его команда садится на спины игроков другой команды, которые должны перенести их на противоположную сторону.

Проигрывает команда, которой пришлось большее количество раз переносить соперников на спине.

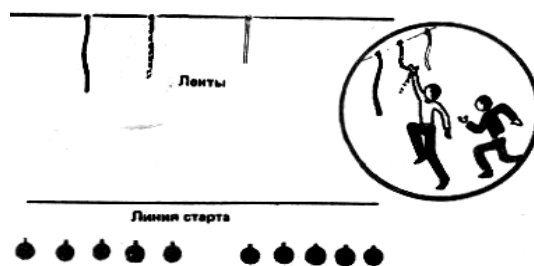
Правила:

- Если мяч не достиг противоположной стороны, где стоит команда соперника, то игрок идет за мячом и повторяет бросок.
- Если мяч отбит, то бросок повторяется.
- Игроки, перехватывающие мяч, не могут входить в полукруг и толкать игрока, ловящего мяч. Они могут выходить только на площадку игры.
- Каждый раз после броска они возвращаются на свое место.

Попробуй достань («Ярлыга товусмак»)

Ленты привязываются посередине зала за гимнастические кольца, перекладину и т.д. Концы лент должны находиться на разной высоте от пола.

Играющие делятся на две команды и становятся шеренгами в 5-6 м от подвешенных лент. Перед ними в 4 м от лент чертится линия старта.



По жребию первый игрок начинающей команды подходит к линии старта и ждет сигнала, по которому он с ходу или бега должен достать в прыжке рукой ленту, расположенную на наибольшей высоте. Если это ему трудно, он достает ленту, конец которой ниже. Если игрок достает ленту, расположенную выше других, то ему присуждается 3 очка, за ленту, конец которой находится посередине – 2 очка, за ленту, расположенную ниже других – 1 очко. Затем выходит на стартовую линию первый игрок второй команды и проделывает то же самое. Так продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие в прыжках.

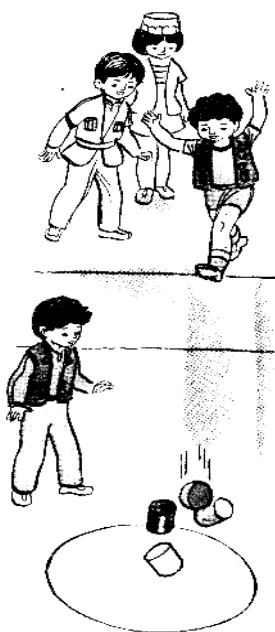
Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- Каждый игрок имеет право на одну попытку.
- Игрок, не дотронувшийся до ленты, не получает очков.
- Ленту срывать нельзя, можно только коснуться ее рукой.

Банки разрушились («Банка блвав»)

В центре начерченного круга ставятся одна на другую 3 банки. Выбирают водящего, который стоит у круга. Другие отходят на 3-5 м за линию, откуда бьют мячиками по банкам. Впереди этой линии отмечают границу другой линией, до которой водящий может ловить игрока. Не попав в банку, игрок бежит к своему мячику, берет его и старается вернуться на свое место. Если водящий поймает его в этот момент, они меняются ролями. Если игрок добежит до мяча и поставит на него ногу, водящий не должен ловить его, но он может поймать игрока, когда тот побежит с мячом обратно. Если же игрок попал в банки, он получает право спокойно вернуться на свое место.



В течение игры можно несколько раз попадать в башню из банок, разрушая ее. Разрушенную башню складывает водящий. Пока башня не восстановлена, водящий не имеет права бежать за игроками, поэтому игроки стараются отбить банки как можно дальше.

Если водящий не успевает никого поймать, то все возвращаются на свои места и снова бьют по банкам. Но если он успеет поставить башню и поймать и поймать кого-нибудь из игроков, то меняется с ним ролями.

Правила:

- В башню из банок бьют, не заходя за линию.
- Преследовать игрока можно до условной линии.
- Игроки должны брать только свой мячик.

Крепость («Берд»)

Игроки делятся на две команды – нападающие и защитники. В центре поля кладут доску – это и есть крепость.

По сигналу защитники окружают крепость на расстоянии 2-3 м и защищают ее от нападения соперников. Нападающие расходятся в разные стороны. Крепость считается завоеванной, если кто-нибудь из игроков наступит ногой на доску и не будет пойман защитником.

Нападающие составляют различные планы осады, подходят к защитникам и заговаривают с ними, стараясь отвлечь. Когда нападающие сжимают кольцо защиты, представители последней стараются поймать их.

В такой момент нападающие прорываются в крепость по прямой линии, и тогда защитники, оставшиеся за прорванной линией, выбывают из игры. Нападающий, прорвавший цепь



защитников, но не успевший поставить ногу на доску до того, как его поймают, тоже выходит из игры.

Правила:

- Нападающим засчитывается 1 очко, если они завоюют крепость.
- Если всех нападающих поймают защитники, то они меняются местами, но никто очко не получает.

Беспокойный мяч («Анангист гндак»)

Играют две команды – защитники и нападающие. В центре поля чертится круг диаметром 3-4 м, куда входят защитники, а нападающие окружают их за чертой.



Получив мяч от ведущего, защитники три раза подряд перебрасывают его над кругом – это начало игры. В это время нападающие не имеют права ударять находящихся в кругу защитников, а те не могут прыгать и ловить мяч.

После трех перебросов нападающие стараются уловить момент и ударить по кругу. Защитники стараются избежать ударов, т.е. ловят мяч или стремятся удержать его в кругу. В случае удачной защиты играющие меняются ролями.

Правила:

- Если удар нападающих достиг цели и мяч вылетел из круга, то защитник, в которого попал мяч, выбывает из игры.
- Если мяч не достиг цели, из игры выходит тот нападающий, который бросал мяч.

Три камня («Ерек кар»)

На площадке в кругу положены три плоских предмета. В 3-5 м от них проводится линия, откуда игроки должны ударить мячом по этим предметам.

Около предметов находится водящий. Сбив предметы, игроки разбегаются и прячутся.

Водящий, собрав предметы, идет искать спрятавшихся. Увидев кого-нибудь, он называет его имя, бросает в него мяч и бежит к кругу. Если он успеет вернуться в круг раньше найденного игрока, тот выходит из игры.

Если названный игрок окажется раньше, он сбивает предметы и снова прячется. Пока водящий ищет игроков, любой из них может выбежать и сбить предметы. Если это удастся сделать, то все пойманные игроки имеют право опять прятаться. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает всех игроков.



Правила:

- Прятаться можно только тогда, когда сбиты предметы.
- Водящий ищет игроков после того, как соберет предметы и положит их на место.
- Назвав имя игрока, водящий должен успеть прибежать к предметам.
- Если названный игрок сумеет обогнать водящего, тот мячом выбивает его из игры.



ЭСТОНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Лисий силок («Рэбасэпююдминэ»)

Играющих трое: двое из них – «ловцы», третий – «лиса». Берут веревку длиной 3-4 м и из нее делают затягивающуюся петлю («силок»), чтобы «лисе» можно было на четвереньках через нее прошмыгнуть.

«Ловцы» ставят свои левые ступни на нижние углы петли, левой рукой берутся за верхние ее углы, а правой рукой – за концы веревки. Задача «лисы» - проскользнуть через петлю. «Ловцы», в свою очередь, стараются в этот момент, затянув петлю, поймать «лису». «Лиса» вертится на четвереньках вокруг

петли, отвлекая внимание «ловцов». Улучив благоприятный момент, она старается проскочить через петлю. Если же «ловцы» успеют затянуть петлю и поймать в нее «лису», то они – победители.

Правила:

- «Ловцы» должны держать петлю неподвижно, не набрасывая ее на «лису».
- «Лиса» может, чуть войдя в петлю, отскочить назад. Если при этом «ловцы» затянут петлю, они проиграли.

Черное и белое («Марья – магдалеэна»)

Две команды – черные и белые – стоят в шеренгах лицом друг к другу. Ведущий бросает диск, у которого одна сторона черная, другая – белая.



В зависимости от того, какая сторона при падении окажется наверху, одна команда начинает ловить другую. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома.

Побеждает команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных противников.

Правила:

- Ловить противников можно только после слов ведущего «Белые» или «Черные».
- Догонять убегающих можно только до линии дома.
- Пойманные за линией дома не засчитываются.

Сторож («Рыngu»)

Играющие ложатся на пол и делают вид, что спят. Сторож бегаёт между лежащими, касается всех подряд палочкой и говорит: «Становись за мной!». Те игроки, до которых дотронулась палочка, выполняют команду. Когда все встали, сторож неожиданно кричит: «Ночь!». Все играющие должны как можно быстрее лечь, а сторож следит за ними.

Правила игры:

- Команду следует выполнять быстро и безоговорочно.
- Тот, кто лег последним, становится водящим.

Король мавров («Рапла»)

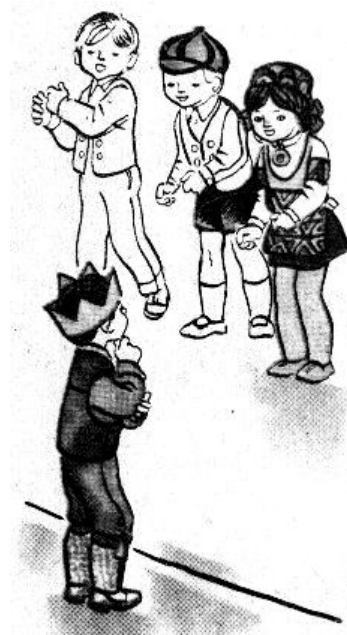
Один из играющих становится королем мавров, все остальные – мавры. Король встает за одной чертой, мавры – за другой на расстоянии 5-10 м. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку:

- *Здравствуй король мавров!*
- *Здравствуйте! Кто вы?*
- *Мы – мавры!*
- *Что вы умеете делать?*
- *Любую работу.*

Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются (пилят, колют, копают и т.п.). Если король отгадывает, что они делают, игроки разбегаются, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

Правила:

- Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы).
- Проигравшие переходят на сторону короля.



Щелчок («Нипсумянг»)

Играющие садятся по кругу и играют 5 маленькими камешками. Первый с ладони подбрасывает камешки. Когда они падают, он подставляет тыльную сторону ладони: камешки, ударяясь о нее, раскатываются по полу. Необходимо направлять их так, чтобы они легли подальше друг от друга.



Играющий одной рукой берет любой из камешков и подбрасывает его вверх. Пока тот находится в воздухе, игрок старается схватить другой камешек и поймать в ту же руку летящий камешек. При этом камешки должны щелчком удариться друг о друга.

Затем игрок выкладывает один камешек с ладони, а с остальными продолжает действовать до тех пор, пока не будут подняты все 4 камешка.



УДМУРТСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Ловушка

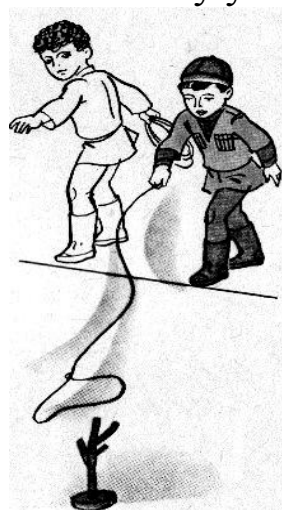
Все участники делятся на две равные по числу команды. По жребию одна команда изображает «ловушку». Держа друг друга за руки, играющие образуют круг, овал или квадрат. А вторая группа – «пташки» – располагаются за пределами «ловушки».

По сигналу участники первой команды опускают руки, а «птахи» начинают вбегать и выбегать из «ловушки». По второму (неожиданному) сигналу все «птахи», оказавшиеся внутри «ловушки», – пленницы. За каждую «птичку», попавшую в «ловушку», команда получает очко

По три раза каждая команда бывает «ловушкой» и «птахами». Кто наберет больше очков, то и выиграл.

Охота на лося («Лосьесты кутон»)

Играют две команды, которые становятся за чертой на расстоянии 1,5 м от лосиных рогов (их количество соответствует количеству участников в команде).



Все стараются заарканить лося (набросить аркан на рога). Выигрывают те охотники, кто поймал больше лосей, т.е. большее число раз набросил аркан.

Правила:

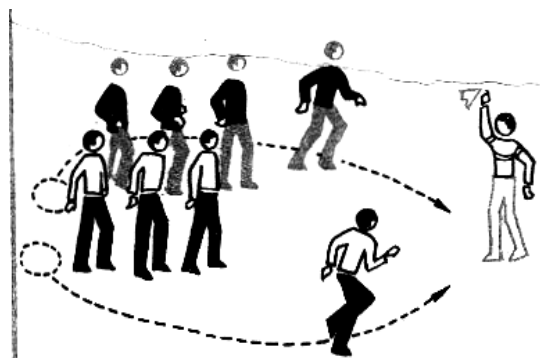
- Начинать игру следует по указанию ведущего поочередно в обеих командах.
- Прежде, чем проводить игру, следует научиться определенному способу набрасывания аркана.

Удмуртские горелки («Плипуры»)

Несколько пар становятся одна за другой вереницей. Впереди – один из играющих, который держит над головой платок или пояс. Составляющие последнюю пару разделяются и бегут к игроку с платком и стараются взять его. Взявший платок заменяет державшего его, но переходит на 1 м назад, чтобы освободить место впереди себя для новой пары. Ее образуют, взявшись за руки, игрок, державший до этого платок, и тот, кто подбежал к нему вторым.

Если оба бежавших игрока возьмутся за платок одновременно, то он остается у державшего его, а прибежавшие становятся первой парой.

Потом бежит другая пара с конца колонны и т.д.



Правила:

- Бежать последняя пара начинает сразу же после разъединения рук (без специального сигнала).
- Вырывать платок друг у друга не разрешается.

Серый заяц («Пурьсь кечпи»)

На площадке чертят квадрат 6 х 6 м – это забор. У одной из сторон забора сидит заяц. Собаки (10 игроков) располагаются полукругом в 3-5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?».

На последние слова заяц делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Правила:

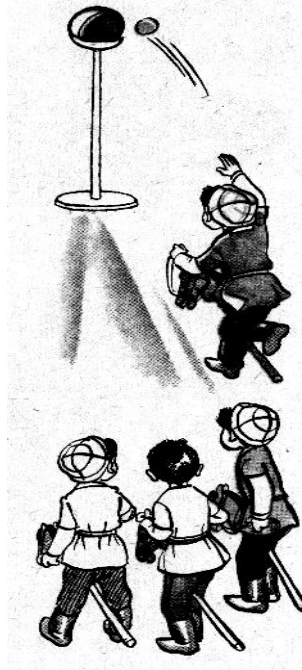
- Заяц считается пойманным при полном смыкании круга.
- Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.



ГРУЗИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Конно-спортивная игра («Кабахи»)

В середине площадки ставится стойка, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2-3 м проводятся линии метания.



Игрок первой команды «скачет» к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч и возвращается на свое место.

В игру вступает первый игрок из второй команды и т.д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Переступить за линию метания запрещается.
- Игроки команд вступают в игру поочередно.

Лахти

В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на 2 команды по 4-6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются местами.

Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, наскокивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперника мячом (если при этом мяч

задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию). Разрешается действовать вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т.д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.

Правила:

- Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается.

- Запрещается перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга.

- Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе.

- Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.

Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

Захвати палку! («Джохитациоба!»)

Две команды строятся в колонны. Перед ними проводится стартовая линия. От нее на расстоянии 2-3 м по обе стороны площадки втыкают палки, которые очерчивают кружками диаметром 25-30 см. (В условиях зала можно использовать кегли, булавы).



По сигналу первые игроки обеих команд бегут к своим палкам, оббегают их, после чего спешат к палке соперника. Ее тоже оббегают. Затем вынимают палку из земли и, пробегая между обеими командами, втыкают в кружок, где находилась (или еще находится) палка своей команды.

Затем игрок бежит к следующему партнеру по команде, касается рукой его вытянутой ладони и становится в конец своей колонны. Игру продолжает следующий игрок команды и т.д.

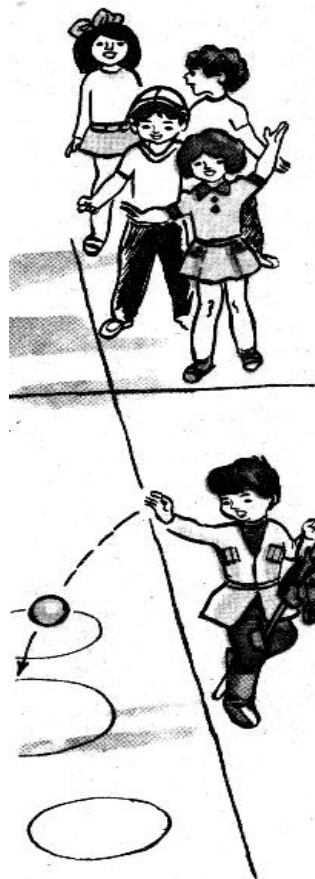
Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Правила:

- Следующий игрок вступает в игру лишь после того, как предыдущий коснулся его вытянутой ладони.
- Если игрок нарушил последовательность игры, он должен вернуться на то место, где допустил ошибку, и продолжить игру.

Конное поло («Цхенбурти»)

В середине площадки на расстоянии 1 м друг от друга чертят 2 круга диаметром 40-50 см. Между стартовой и финишной линиями вдоль этих кругов с обеих сторон проводят линии метания.



Команды строятся у стартовой линии в колонны. У каждого игрока мяч малого размера. По сигналу игрок первой команды «скачет» вдоль линии метания и на ходу старается попасть в один из кругов, после чего скачет до линии финиша и останавливается за ней.

Игру продолжает второй игрок и так далее, пока все игроки первой команды не выстроятся в колонну за финишной линией. Затем в игру поочередно вступают игроки второй команды.

При повторении игры всадники скачут в обратном направлении и вновь выстраиваются за стартовой линией. Каждое попадание в круг дает команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Последующий игрок вступает в игру только после того, как предыдущий пересечет линию финиша.
- Метание мяча в круг должно происходить в движении.
- При броске нельзя заступать за линию метания.

Ударь жгутом! («Кочинчара!»)

Игроки становятся диаметром 6-10 м. Один из них (по жребию) на одной ноге преследует игроков и ударом мягкого жгута (шарф) старается их осалить.



Игроки, используя обманные движения, стараются избежать ударов. После осаливания 2-3 игроков избирается новый водящий. Если водящему не удалось в течение 10-20 сек. осалить кого-нибудь из игроков, его заменяют другим.

При смене водящего новому игроку передается жгут, а старый игрок присоединяется к остальным играющим.

Правила:

- Игрокам, кроме водящего, не разрешается выходить за пределы круга.
- Кто выйдет за круг считается осаленным и он временно выходит из игры до смены водящего.
- Осаливать жгутом разрешается только ниже колена.

11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЕ



В данной главе рассматриваются методические особенности организации и проведения подвижных игр учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры в малокомплектной школе.

Общеизвестно, что в работе по физическому воспитанию в начальной малокомплектной школе есть специфические особенности. Проведение уроков физической культуры одновременно с двумя-тремя классами, где присутствуют дети различного возраста, является сложным и трудным делом не только в методическом, но и в организационном плане.

Особенно большие трудности встречает учитель физической культуры, работающий в малокомплектной начальной школе, при проведении подвижных игр, так как состав занимающихся имеет неодинаковую физическую подготовленность, различную степень владения двигательными навыками, разный уровень знаний и интересов. Кроме того, во многих, особенно сельских, школах этого типа низка наполняемость классов, порой отсутствуют оптимальные условия для занятий. Все это требует умелого подбора игрового материала и постоянного контроля за игровой деятельностью младших школьников.

Выработанная с годами практика показывает, что в уроки по разделу «Подвижные игры» следует включать те из них, которые соответствовали бы количеству занимающихся, были доступны ученикам 1 класса и одновременно вызывали повышенный интерес у учеников 3–4 классов.

Нередко хорошая игра, но не соответствующая интересам и развитию детей, не дает ожидаемого результата. Так, например, игра «Космонавты» в программном варианте для 1 класса вряд ли будет иметь успех в 4 классе у более старших ребят. И

наоборот, эстафета с элементами владения мячом для 3–4 классов будет сложной для первоклассников-семилеток.

В связи с этим выбор подвижных игр в малокомплектной начальной школе – важное условие эффективности урока физической культуры. От этого зависит решение многих воспитательных и двигательных задач. В одном случае учителю необходимо объединить детей, организовать их, в другом – содействовать выявлению детской инициативы, в третьем – совершенствовать те или другие физические качества.

Безусловно, во многие подвижные игры, включенные в учебную программу, можно с успехом играть со всеми младшими школьниками, независимо от их возраста и пола. Это, главным образом, игры с одним или несколькими водящими («Волк во рву», «Салки», «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Зайцы в огороде») и все игры на внимание.

Такие подвижные игры интересны как первоклассникам, так и более старшим по возрасту младшим школьникам.

Они предоставляют хорошую возможность ученикам 3–4 классов продемонстрировать свое умение играть, а младшим школьникам перенимать их опыт в игровой деятельности, брать с них пример. Таким образом, общими играми, с едиными правилами для всех, могут быть только те, что предварительно были изучены на уроках физической культуры во всех классах. Лишь в таком случае умело проведенные общие подвижные игры положительно влияют на сплочение всех возрастных участников подвижных игр в единый ученический коллектив.

Опыт подтверждает, что в некоторые совместные игры надо вносить различные изменения, включать элементы соревнования, ставить перед старшими по возрасту ребятами более сложные задачи, чтобы они не имели преимущества перед младшими товарищами.

Если в классе-комплекте находится больше первоклассников, то целесообразнее проводить подвижные игры, предназначенные для этой категории учащихся, но при этом усложнять игровую ситуацию для более старших учеников. К примеру, всем знакомую игру «Космонавты» можно проводить в следующих вариантах:

- ученики разных классов занимают только свои места в «ракете»;

- для учеников 3–4 классов соответственно увеличивается расстояние от круга до «ракет»;
- командный вариант, когда ученики разбиваются на две команды, в каждой из которых находятся играющие разных возрастов.

Подобные изменения можно вносить и в другие подвижные игры, связанные с бегом, прыжками, метаниями. Так, в игре «Конники-спортсмены» (1 класс) вместо одного круга ученики образуют два: внутренний круг, в котором располагаются ученики 3–4 классов, и внешний круг, образованный для малышей 1–2 классов и расположенный ближе к «конюшням».

В игре «Лиса и куры» (1 класс) вместо гимнастических скамеек для образования «курятника» можно использовать скакалки, которые подвешивают к четырем стойкам: две – на высоте 30-35 см и две – на высоте 40-45 см. Ученикам 3–4 классов, спасаясь от «лисы», разрешается прыгать только через веревочки, установленные на большей высоте.

При проведении совместных игр для 3–4 классов первоклассники выполняют игровые действия и движения в упрощенной ситуации. Например, в игре «Подвижная цель» играющие располагаются в шахматном порядке: в первом ряду, ближе к водящему, – ученики 1 и 2 классов, во втором – 3–4 классов. Подобная расстановка возможна и в подвижной игре «Охотники и утки».

В некоторых программных играх с участием всех младших школьников целесообразно соблюдать очередность выполнения игровых действий, усложняя условия игры для более старших игроков. Возможен вариант, когда в игре «Заяц, сторож и Жучка» (1 класс) сначала в игру вступают игроки, старшие по возрасту – ученики 3–4 классов («серые зайцы»). Вот им-то, прежде чем попасть в «огород», а затем убежать от водящего, надо вначале перепрыгнуть через веревочку или подлезть под нее. После этого игра продолжается, но в «огород» отправляются представители другой возрастной группы играющих («белые зайцы») из числа учеников 1–2 классов, при этом веревочка, как препятствие, убирается.

Таким же способом многие учителя физической культуры преобразуют игру «Попрыгунчики-воробышки» (1 класс), «Зайцы в огороде» (2 класс). Сначала начинают на одной ноге

впрыгивать в круг и выпрыгивать из него ребята постарше, затем на обеих ногах прыгают малыши. Такая очередность в игре позволяет делать паузы для отдыха и дает возможность регулировать нагрузку играющих.

Чтобы разные группы детей играли в равных условиях, можно в одной и той же подвижной игре давать играющим разные роли. Например, в игре «Мышеловка» одна группа детей (1–2 классы) изображает «мышеловку», другая (3–4 классы) – «мышей». Потом играющие меняются местами. В данном случае каждая из двух возрастных групп не вступает во взаимодействие между собой, но одновременно получает возможность сравнивать достигнутые результаты друг с другом.

Это относится и к распределению ролей водящих. Во многих подвижных играх требуется один или несколько водящих. Их роли могут быть разные: догнать и осалить убегающих, узнать по голосу, отгадать, кто подходил, и т.д. Одна роль требует от водящего ловкости, другая – быстроты, третья – сообразительности. От наличия определенных качеств у водящего зависят успех и темп подвижной игры. Поэтому выбор водящего не должен носить случайный характер. Водящими в играх, где нужно проявить сноровку и инициативу, назначаются более подготовленные ребята из числа учащихся 3–4 классов. Однако нельзя полностью лишать этой роли и первоклассников. В начальной школе все дети хотят быть водящими, в том числе и малыши. Чтобы удовлетворить их желание, надо время от времени назначать водящими и младших ребят. Лучше всего это делать тогда, когда в игру вступают несколько водящих, которых соразмерно выбирают из числа учеников 1–4 классов.

От выбора игры зависит и активность детей. Игра, построенная на соревновательных элементах, вызывает повышенный интерес у всех играющих. Если игра носит командный характер, то всех учеников разных классов надо равномерно распределять по командам во главе с опытным капитаном. Самое главное требование в командных играх – обеспечить равноправное участие детей всех возрастных групп.

При проведении эстафет, в которых участвуют смешанные команды, необходимо определить задание для каждой возрастной группы. Так, в эстафете с использованием

гимнастических скамеек первоклассник может получить задание пробежать по скамейке, второклассник – проползти по скамейке на четвереньках, а учащиеся 3–4 классов – преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении лежа с помощью рук. В эстафете с большими мячами первокласснику можно дать задание обвести препятствие, второкласснику – два, и т.д.

Различные варианты подвижных игр следует применять не только в целях обеспечения ученикам равных условий по отношению друг к другу, но и для обогащения игр новыми действиями, широким диапазоном движений. Вот, например, в каких вариантах можно проводить игру «Охотники и утки»:

- «утки» стоят парами (первоклассник с четвероклассником, второклассник с третьеклассником);

- бросать мяч в «утку» только после пяти передач;
- в присевшую «утку» мяч не бросать;
- «утка», поймавшая мяч, продолжает игру;
- «утки» стоят в колонне, обхватив руками пояс партнера.

Выбор подвижных игр на уроке связан также с наполняемостью малокомплектных классов. Класс с малочисленным составом учащихся часто не позволяет успешно провести игру, рассчитанную на массовое участие играющих. В данном случае надо проводить игры с поочередным выполнением задания или типа игры типа аттракционов.

На выбор подвижных игр влияет и место проведения, время года. В узких рекреациях, длинном приспособленном помещении лучше проводить игры с линейным построением – «Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах» и др. В небольших классных комнатах, выделенных для уроков физической культуры, надо отдавать предпочтение играм, в которых играют небольшие группы, стоящие по кругу («Шишки-желуди-орехи», «Третий лишний», «Пустое место»). На открытых площадках хорошо проводить игры с бегом, салки, которые требуют большого пространства («День и ночь», «Невод», «Мы – веселые ребята»). Если игра предназначена для проведения на площадке, то необходимо учитывать погоду и температуру. При холодной погоде следует проводить игры с большой подвижностью, включающие одновременно всех занимающихся.

При выборе подвижных игр надо учитывать и их воспитательные возможности. Вся организация и ход игры строятся так, чтобы способствовать созданию эмоционального подъема, товарищеской атмосферы, дружного, единого коллектива. Строгое соблюдение правил игры всеми участниками, оказание помощи со стороны старших, взаимовыручка в трудной игровой ситуации – вот такой воспитательный заряд несут подвижные игры.

Большую помощь в проведении подвижных игр учителю физической культуры оказывают помощники из числа наиболее подготовленных учеников 3–4 классов. Они помогают педагогу в раздаче инвентаря, в подсчете очков, размечают линии границ.

Правильный выбор подвижных игр и умелое их проведение в малокомплектной начальной школе повышают качество уроков физической культуры, способствуют решению педагогических задач, расширению двигательных возможностей младших школьников.

12. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ



Трудно переоценить значение детских массовых соревнований ребят к регулярным занятиям спортом. Благодаря им дети имеют возможность проверить себя, найти то, что более всего их привлекает в спорте.

По подвижным играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них – это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований – это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Пионербол», «Русская лапта» и др.

Не умаляя значения соревнований по отдельным играм, важно отметить, что наиболее ценны в педагогическом значении соревнования по комплексу подвижных игр, типа «Веселые старты», «Спортландия», «Делай с нами», «Спортивная семья» и т.п.

Соревнования по подвижным играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов – вожаков игр, внедрению подвижных игр в повседневный быт. Но прежде всего, они должны содействовать укреплению здоровья детей, нормальному физическому развитию и росту физической подготовленности.

Использование упрощенных правил, многоступенчатость соревнований и система розыгрыша дают возможность участвовать в них каждому желающему. Массовые соревнования необходимо проводить, соблюдая принципы целенаправленности, традиционности и соответствия возраста и пола соревнующихся. Особенно важно, чтобы соревнования были разнообразными и доступными.

Центром организации соревнований по подвижным играм является школа. Активное участие в подготовке и проведении принимают учителя физической культуры совместно с классными руководителями. Соревнования могут проводиться внутри классов, между классами и на первенство школы с зачетом по следующим возрастным группам: 7 лет, 8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет. Это, конечно, не значит, что для каждой возрастной группы обязательно проводить соревнования по особым подвижным играм. Вполне возможно, что по одной и той же подвижной игре соревнования могут проходить во всех возрастных группах, различаясь по правилам и условиям организации.

Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста.

Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6-10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек (что педагогически более ценно), но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки – ударяя рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды.

При проведении соревнований в одних играх определяются личные первенства, в других – командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где отдельные участники поочередно или одновременно небольшими группами выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу и т.д. Достижения каждого оцениваются путем простого сравнения показанных результатов. Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть раздельными и смешанными по полу. В последнем случае в команду следует включать одинаковое количество девочек и мальчиков.

Состав команд не должен превышать 10 человек. В каждой команде выбирается капитан, обычно лучший игрок команды, пользующийся авторитетом у своих товарищей.

Соревнования по подвижным играм проводят на основе специально подготовленных положений, кроме того, заблаговременно комплектуются комиссии, организационные комитеты, которые занимаются подготовкой и проведением соревнований. В организационном комитете создают главную судейскую коллегию, назначают ответственных за агитационно-массовую работу, открытие и закрытие соревнований.

Главная судейская коллегия подбирает и готовит судей, составляет календарь и протоколы соревнований, обеспечивает медицинский персонал и инвентарь для соревнований.

Группа агитационно-массовой работы отвечает за художественное и музыкальное оформление мест соревнований, подбор сувениров и призов, оповещает о результатах соревнований.

Составление сценария торжественных ритуалов и их осуществление возлагается на группу лиц, ответственных за открытие и закрытие соревнований.

Соревнования можно проводить по круговой или смешанной системам. Если количество команд свыше 6, лучше применить смешанную систему. Например, при 12 командах все коллективы разбиваются на три подгруппы, при этом команды, занявшие в своих подгруппах 1 и 2 места, составляют первую группу, которая разыгрывает по круговой системе 1-6 места; занявшие 3-4 места в своих подгруппах, составляют вторую шестерку, которая разыгрывает по круговой системе с 7 по 12 места. Не исключена и система с выбыванием (олимпийская), особенно при большом количестве команд.

Необходимо добиться, чтобы каждое детское соревнование проходило в торжественной обстановке, являлось праздником. Поэтому, помимо основных состязаний, в них включают веселые конкурсы, забавные старты, конкурсы самых ловких, сильных и смекалистых. На этих соревнованиях учатся и те, кто непосредственно не принимает участия в спортивной борьбе, - многочисленные зрители. Пусть многие из них не имеют еще спортивных разрядов, не занимаются под руководством тренеров, но сегодняшние зрители завтра сами попробуют

применить полюбившиеся им приемы. Ведь детский глаз очень зорок.

Началом соревнований по подвижным играм является выход на площадку команд участников и их приветствие. У каждой команды должно быть название и своя эмблема. Капитаны команд обмениваются вымпелами, а участники – сувенирами. После этого ведущий предлагает командам принять участие в первом конкурсе старта.

За победу в игре или эстафете каждая команда получает три очка, за ничью – два очка, за поражение – одно очко. Победа определяется лучшей суммой набранных очков.

Специальное жюри подбирается из известных спортивных специалистов, которые после окончания конкурса подводят итоги и объявляют результаты.

В перерывах между конкурсами обычно проводят показательные выступления лучших спортсменов, номера художественной самодеятельности, а также конкурсы болельщиков. В конце конкурсов жюри подводит окончательные итоги, определяет команду-победительницу и проводит награждение команд и участников.

13. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

13.1. ДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

Собери открытку

Перед игрой готовятся открытки по количеству будущих команд. Одну открытку организатор разрезает на столько частей, сколько человек должно быть в одной команде. Предварительно перемешав разрезанные открытки, ведущий раздает их учащимся. По сигналу команды организуются, составляя картинки.

Одинаковая фигура

Необходимы разноцветные фигуры, количество цветов зависит от количества команд, количество фигур – от числа игроков в команде. Учащиеся, выбравшие одну и ту же фигуру, образуют одну команду.

По цепочке

Выбирают несколько человек по числу нужных команд. Каждому из них по очереди предлагается выбрать себе пару из числа оставшихся. Затем двое выбирают себе в команду третьего, трое – четвертого и т.д.

Что в имени тебе моем?

До проведения игры преподаватель анализирует имена и фамилии учащихся и предлагает составить команды по:

- Количеству букв в имени.
- Близости или сходству первых букв фамилии
- Количеству гласных или согласных в имени.

13.2. КАК ВЫБИРАТЬ ВОДЯЩЕГО

Во многих играх есть водящий: в одной игре это медведь, в другой – коршун, в третьей – челночок. Чтобы начать игру, нужно выбрать водящего. Его назначают или выбирают по считалке.

Тот, кто произносит считалку, при каждом слове, а иногда и в слоге прикасается поочередно рукой к играющим, не исключая

самого себя. На кого выпадет последнее слово, тот становится водящим.



Если участников игры немного, то считаются по-другому: произнося считалку, и на кого попадает последнее слово, тот выходит из круга, а считалку повторяют до тех пор, пока не останется последний играющий. Он должен водить – ловить мяч, догонять и салить убегающих, быть коршуном или наседкой.

Некоторые считалки содержат вопрос, ответ на который предполагает продолжение расчета, например:

*Ехал мужик по дороге,
Сломал колесо на пороге,
Сколько гвоздей, говори поскорей,
Не задумывайся!*

На кого попали последние слова «не задумывайся!», тот должен ответить, сколько нужно гвоздей, но большие числа не стоит называть, иначе придется долго считаться.

Если в игре выбираются двое водящих, например, в игре «Кошки и мышки», то сначала по считалке выбирают мышку, затем считаются еще раз и выбирают кошку.

Часто в играх все участники делятся на две группы, и нужно решить, какой из них начинать игру. В таком случае два игрока, по одному из каждой группы, меряются на палке («копаются»). Для этого подбирают палку длиной 40-50 см, один из играющих берет ее за конец, другой, плотно прижимая свою руку к руке товарища, захватывает ее выше. Затем первый переносит свою руку выше руки второго и т.д. Какой игрок захватит конец палки, тот выигрывает для своей команды право начать игру.

Есть и более простой способ выбора очередности – угадывание. В какой руке лежит предмет? Какой из двух концов платка с узелком? Которая из двух палочек (или соломинок), выставленных одним концом, длиннее, которая короче? Так

можно выбрать водящих или решить, какой группе первой начать игру.

13.3. СЧИТАЛКИ

Но есть игры, где водящим может стать любой, тем более что в процессе игры он будет часто меняться. В этих случаях лучший способ - прибегнуть к считалке. Сам процесс выбора водящего при помощи считалки является для детей игрой.



Считалки всегда бывают рифмованными, иногда их придумывают сами дети, но чаще всего дети Пользуются теми, которые специально написаны поэтами. Они могут быть поучительными, и веселыми.

Последние больше всего нравятся детям.

Процедура выбора водящего при помощи считалок не одинакова. Иногда кто-нибудь читает забавный стишок и, произнося каждое слово, указывает на участников, стоящих в кругу. Тот из детей, на кого выпадает последнее слово, идет водить. Например:

*Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы,
Мы играем - водишь ты.*

Мы приводим здесь образцы нескольких считалок:

*Тара-тара - тара-ра!
Вышли в поле трактора!
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!*

•

*Я пойду куплю дуду,
Я на улицу пойду.
Громче, дудочка, дуди.
Мы играем, ты води!*

•

*- Аист-аист, аист - птица,
Что тебе ночами снится?*

*Мне болотные опушки,
- А еще?
Еще лягушки.
Их ловить, не изловить.
Вот и все, тебе водить!*



*Шел баран по крутым горам.
Вырвал травку,
Положил на лавку.
Кто травку возьмет,
Тот вон пойдет!*



*Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох,
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой!*



*Бегают вокруг маслѐнки
Симпатичные девчонки.
Раз, два, три -
Догонять их будешь ты!*



*Появился натюрморт –
На столе огромный торт,
Девять свечек в нем горят,
Потуши нас. Говорят,
Кто все свечи задувает –
Тот игру и начинает.*



*Вдаль бежит река лесная,
Вдоль неё растут кусты.
Всех в игру я приглашаю,
Мы играем - водишь ты!*



*Безо всяких без затей
Закрутились карусели,
Сосчитать на них детей,
Мы, конечно не успели.
То ли десять, то ли пять?*

*Надо их пересчитать!
Как дойдём до десяти,
Так десятому вести!*



*Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,
По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!*



*Великан сидит в пещере,
Говорят в лесу все звери,
Великан сидит в пещере,
Великан голодный ищет,
Кто ему сгодится в пищу,
Звери спрятались в кусты –
Значит водой будешь ты!*



*Веники, веники,
Мусор метут мельники,
А нам мусор ни к чему,
Мы включились в игру.
Раз, два, три -
Игру ведёшь ты!*



*Возле дома на площадке
Мы играть решили в прятки.
Скоро прятаться начнем,
А тебя водить зовем.*



*Вышел месяц из тумана,
Вынул ножик из кармана,
Буду резать, буду бить,
Все равно тебе водить.*



*Вышла Яна
Утром рано
Поливать цветы.*

*Раз цветочек, два цветочек!
Всем, и каждому, глоточек!
А водить-то будешь ты!*



*Гномик золото искал
И колпак свой потерял!
Сел, заплакал: "Как же быть?!"
Выходи! Тебе водить!*



*Ёжик, Ёжик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать-
Нам водилку выбирать!*



*Ёжик с иголками,
У него иголки очень колки,
Кто его поймает,
Тот игру и начинает!*



*Жили у бабуси
Два веселых гуся:
Один белый,
Другой серый -
Два весёлых гуся.
Один бегал, другой прыгал -
Два забавных гуся.
Один не мог летать,
Другой - ходить.
Если не веришь -
Будешь водить.*



*Катился горох по блюду.
Ты води,
А я не буду.*



*За стеклянными дверями
Стоит Мишка с пирогами.
- Здравствуй, Мишенька-дружок,
Сколько стоит пирожок?*

*- Пирожок не продаётся,
А водить тебе придётся!*



*Кады, бады, налей воды.
Корове пить, тебе водить.*



*Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали,
Две лягушки ночевали,
На подушке задремали,
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!*



*Как-то крошка крокодил
От родителей уплыл.
Загулял он, потерялся
И от страха растерялся.
Мы поможем, так и быть!
Выходи, тебе водить!*



*Козочка во хлеве,
Корочка на хлебе,
Кто их найдет,
Тот игру поведет.*



*Коси, коса, пока роса.
Роса долой, а мы домой.
Раз, два, три, четыре, пять -
А тебе нас догонять.*



*Кошка села на окно.
Позевнула: "Всё равно,
Хоть сижу я не на крыше,
Всех, кто есть вокруг, я выше.
И никто со мной не спорит!
Тот, кому скажу, тот водит!"*



*Крадучись, исподтишка,
В поле у горы*

*Вышла мышка из норы.
А за нею серый кот...
Тебе водить - вот!*



*Кто съел алычу?
Я не ел – и молчу.
Ты не ел алычи.
И ты молчи.
Алыча неспелая...
И никто не ел ее.
А кто съел ее,
Кислую, неспелую,
Косточку проглотил,
Тот давно не водил.*



*Лыжи, санки и коньки -
Догоняй сегодня ты!*



*Летят лебеди с лебедятами,
Будем мы играть с ребятами.
Раз, два, три - водишь ты!*



*Луноход, луноход,
По луне идет вперед.
Долго там ему ходить.
А сейчас тебе водить!*



*Мак-мак, василек,
Водит желтенький цветок.
Раз, два, три -
Водишь с ним и ты!*



*Мы собрались во дворе,
Дело было в сентябре.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы решили поиграть.
Сколько будет два плюс три?
Если знаешь, то води!*



*Мы едим конфеты - раз,
Мы едим печенье - два,
Мы едим варенье - три.
Ты за нами повтори
И игру всю поведи.*



*Мы представим, что мы белки;
Будем мы играть в горелки;
Мы собрали листьев груду,
Я водить уже не буду!*



*Мы собрались поиграть.
Ну, кому же начинать?
Раз, два, три -
Начинаешь водить ты!*



*На дороге, скрючив ноги,
На гвоздях сидели йоги.
Тридцать дней не есть, не пить
Все равно тебе водить.*



*На иве галка,
На берегу галька.
Под ногами песок,
Ты наш первый игрок.*



*На опушке строят дом,
Будет жить там старый гном,
Гном, гномиха, гномьи детки
Угощают всех конфеткой,
Кто конфетку есть не стал,
Тот в водящие попал.*



*Один сапог,
Второй сапог -
Два сапога пара.
Один за порог,
Второй за порог,
А во дворе отара.*

*Раз, два, три -
Отару пасёшь ты!*

•

*Не хожу и не летаю,
А попробуй, догони!
Я бываю золотая,
Но ты не слушай, а води!*

•

*Первый день - я на охоту ходил,
Второй день - по воде бродил,
Третий день - в лесу побывал,
Ничего не нашел, никого не поймал.
Раз, два, три - ловишь ты!*

•

*Пила пилила дуб,
Не один сломала зуб,
А дуб как стоял, так и стоит.
Ты выходи, тебе водить!*

•

*Покатилось колесо,
Укатилось далеко,
И не в рожь,
И не в пшеницу,
А до самой
До столицы.
Колесо кто найдет,
Тот ведет.*

•

*Прилетела к нам галочка,
Стала по травке ходить.
Галочка-галочка,
Кому из нас водить?*

•

*Раз, два, три -
Водить будешь ты!*

•

*Раз, два, три.
На полянку выходи,
Хороводы заводи,*

*Кто остался,
Тот води.*

•

*Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы –
Ты пойдика поводи!*

•

*Раз, два, три, четыре, пять –
Будем в прятки мы играть!
Ты гордиться погоди,
А пойдика, поводи!*

•

*Раз, два, три, четыре, пять -
Вышел зайчик погулять.
Тут ворона прилетела
И тебе водить велела.*

•

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы выходим поиграть.
Надо воду выбирать,
Будем мы тогда считать.
Топ, топ, топоты,
Водой точно будешь ты.*

•

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
Вдруг козлёнок выбегает,
И к ребятам подбегает,
А кого козёл боднёт,
Значит, водой будет тот.*

•

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.*

•

*С поля, с моря, с дальних гор
Ветры к нам летят во двор.*

*Первый ветер иву гнет,
А второй березу гнет.
Кто ветры догонит -
Тот игру ведет.*



*Сидел король на лавочке,
Считал свои булабочки:
Раз - два - три,
Королевой будешь ты!*



*Суп варили Тобики,
Помогали Бобики.
Прибегали кошки,
Приносили плошки.
Стали кошки плошки мыть,
Выходи - тебе водить!*



*Суп варили курочки,
Помогали уточки,
Прибежали кошки,
Приносили плошки!
Стали кошки плошки мыть,
Выходи - тебе водить!*



*Тара-бара,
Домой пора,
Ребят кормить,
Телят поить,
Коров доить -
Тебе водить!*



*Тара-тара-тара-ра!
Вышли в поле трактора!
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!*



*«Тили – тели», -
Птички пели.
Взвились, к лесу полетели.*

*Стали птички гнезда вить.
Кто не вьет, тому водить.*

*Тили-бом, тили-бом,
Открывается альбом,
А в альбоме твой портрет,
Ты водишь, а мы - нет.*



*Три весёлых карапуза
На базар пошли гурьбой
И купили три арбуза -
Тёмный, светлый и рябой.
Кто рябой арбуз принёс,
Тот и водит всех за нос.*



*У Иванушки жар-птица
Поклевала всю пшеницу.
Он её ловил, ловил
И царевне подарил.
Нет жар-птицы, нет пера,
А тебе водить пора!*



*У крыльца один ходил,
Никого не находил.
Надоело мне ходить,
Все! Теперь тебе водить!*



*Хорош пирожок
Хорош пирожок -
Внутри творожок.
Кто его жует -
Тот игру ведет.*



*Щечка к щечке,
Два кружочка,
Точка к точке,
Два крючочка.
Щечка к точке,
Точка к щечке,*

*Получается лицо,
Как крутое яйцо.
Кто его разобьет,
Тот игру и поведет.*



*Шёл баран по крутым горам,
Вырвал травку, положил на лавку.
Кто травку возьмёт,
Тот водить пойдёт!*



*Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи - тебе водить!*



*Я играю с вами в прятки,
Я считаю до пяти.
На кого я попадаю,
Выходи, давай води.*



*Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет
По полям –
Тут и там!
Тут и там!
Где проскочит он –
Выходи из круга вон!*



*Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука.
Что это за штука?
Хватъ, хватъ!
Не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть.
Выходи, тебе водить.*

•
*Белки зайцев угощали,
Им морковку подавали,
Все орешки сами съели,
А тебе водить велели.*

•
*Раз, два, три, четыре –
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон,
Кто не спит, тот выйдет вон!*

•
*Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!*

•
*Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!*

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

•
*Раз, два, три, четыре,
Жили мушки на квартире.
К ним повадился сам-друг,
Крестовик, большой паук.
Пять, шесть, семь, восемь,
Паука мы вон попросим:
"К нам, обжора, не ходи".
Ну-ка, Мишенька, води.*

•
*Аты-баты — или солдаты,
Аты-баты — на базар.
Аты-баты — что купили?
Аты-баты — самовар.
Аты-баты — сколько стоит?
Аты-баты — три рубля
Аты-баты — кто выходит?
Аты-баты — ты и я.*

•
*На золотом крыльце сидели
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной.
Скажи, пожалуйста,
Кто ты такой?
Говори поскорей,
Не задерживай
Добрых и честных людей.*

13.4. СГОВОРКИ

Есть подвижные игры, где все играющие делятся на группы, на команды. В таких играх вначале выбирают или назначают ведущих, затем определяется состав команд. Разделить всех играющих поровну, чтобы никому не было обидно, помогают сговорки.

Играющие делятся на пары, отходят в сторону и сговариваются между собой, придумывают названия: один, например, называет себя «сорокой», а другой — «змеем-горынычем».



Можно придумать смешные клички, например: «Степан-великан», «усатый таракан». Сговариваться надо тихо, чтобы не слышали ведущие.

Затем дети идут к ведущим и спрашивают, кого те выберут, чаще в форме рифмовки, например:

*Из ведра ерша
Или из корзины ежа?*

Чтобы ведущие одновременно не называли одного и того же игрока, они договариваются, кто первым будет выбирать и в каком порядке: один выбирает в первой паре, другой – во второй. Сговорки бывают разные. Приведем примеры.

Что выбираешь:

*Сахару кусочек
Или красненький платочек?*

•

*Ландыш душистый
Или одуванчик пушистый?*

•

*Колокольчик голубой
Или желтый звербой?*

•

*Белую березу
Или красную розу?*

•

*Конь вороной
Или хомут золотой?*

•

*Шары катить
Или воду лить?*

•

*Коня ковать
Или двор подметать?*

•

*Гороху мешок
Или масла горшок?*

•

*Сено косить
Или дрова рубить?*

Кого в гости пригласишь:

*Медведя лохматого
Или козла рогатого?*

•

*Из речки ерша
Или из лесу ежа?*

•

*Серую утку
Или деревянную дудку?*

•

*Хитрую лису
Или Марью-красу?*

•

*Таракана усатого
Или тигренка полосатого?*

Сговорки складываются нетрудно, их можно придумать самим.

13.5. КАК БРОСАЮТ ЖРЕБИЙ

Чтобы участники игры не спорили, кому водить или кому начинать игру, какой группе где стоять, бросают жребий.

Жребий – это условный знак, какой-нибудь предмет, например дощечка, картонка или одного размера палочки.

Если нужно выбрать вожака в игре, берут столько одинаковых палочек, сколько участников игры. На одной ставят заметку. Все палочки кладут в коробочку или ящичек, и затем играющие по очереди берут по одной. Кто вытянет жребий с условной заметкой, тому и быть ведущим, начинать игру.

Бывают и другие жеребьевки. Их называют *угады*. Один из играющих берет жребий и за спиной прячет его в руке. В какой руке жребий, никто не должен знать. Затем жеребьевщик, держа руки за спиной, говорит: «Кто вынет жребий, тому водить!» К нему подходят двое из играющих, жеребьевщик спрашивает: «Кто в правой, кто в левой руке берет?». Один берет в правой, другой в левой руке. Жеребьевщик разжимает пальцы и показывает, в какой руке жребий. Угадавший выигрывает спор.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Так же, как дети, любят игру и взрослые. По существу, все болельщики, сидящие на трибунах стадионов или смотрящие игровые поединки по телевизору, являются участниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они взволнованы забитым голом или метко брошенной в цель городошной битой. У сидящих перед телевизором специалисты отмечают повышенный расход энергии во время острых ситуаций на площадке.

Люди среднего и пожилого возраста увлеченно играют в группах здоровья, на отдыхе. Этот вид физической активности удовлетворяет естественную потребность человека в игровой деятельности, восстанавливает физические и духовные силы. Вот почему большой популярностью пользуются не только соревнования по подвижным играм и эстафетам «Веселые старты», но и прочно вошедшие в жизнь состязания спортивных семей.

Справедлива и народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия.

Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адемчишин А.П, Мухин В.Н., Мозола Р.О. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев: Здоровье,
2. Ангеловски К. Учителя и инновации.- М.: Просвещение, 1991.
3. А.А. Таран. Русская народная игра «Лапта»// Спорт в школе. – 2000, № 23-24.
4. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр.- Физкультура в школе, 1980, № 3 С. 28-30.
5. Беспалько И.Н. Педагогический поиск. – М.: Просвещение, 1995.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
7. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1985.
8. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС, 1985.
9. Веселая З.А. Игра принимает всех. – Мн., 1985.
10. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. - 2-е изд., доп. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.
11. В.А. Лепешкин. Лето на дворе: играйте в лапту. // Спорт в школе.- 2002, № 13-15.
12. В.А. Лепешкин. Подвижные игры на занятиях по лапте. // Спорт в школе, 2002, № 3.
13. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры. Учебное пособие. М.: 1990.
14. Глязер С. Ларчик с играми. – М.: Детская литература, 1975.
15. Геллер Е.М. На старт вызывает «Спортландия». – Мн., 1988.
16. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.
17. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 48 с.
18. Газман О.С. О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.

19. Горбунов, Б.В. Традиционные народные игры и забавы Рязанского края / Б.В. Горбунов, А.В. Ефимов, Н.А. Ефимова. – Рязань, 1994.
20. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
21. Игры народов СССР / Сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269 с.
22. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 384 с.
23. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
24. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.
25. Маркушевич, А.А. Городки и лапта / А.А. Маркушевич, С.В. Сысоев. – М.: Новая Москва, 1996.
26. Наробеев В.Н. Спортивные аттракционы. М.: Просвещение, 1964.
27. О. Листелло. Спортивно-игровой метод физического воспитания. – М.: Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1958.
28. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
29. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1997.
30. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2001.
31. Покровский, Е.А. Детские игры, преимущественно русские / Е.А. Покровский. – СПб., 1994.
32. Тимофеев, Ю.Н. Игротека, вожатого / Ю.Н. Тимофеев. – МГДД и ЮТ, М., 2001.
33. Р. Валиахметов, Л. Гусев, А. Костарев, В. Щемелинин. Эстафеты и игры с элементами техники игры. // Спорт в школе, 2007, № 10.

34. Рунцов Б.С. Подвижные игры на уроках в малокомплектной школе / Б.С. Рунцов // Физкультура в школе. – 2002. – № 4. – С. 22–25.

35. Соломянская Л.Л., Глязер С.В. Олимпиада во дворе, где живут веселые «чижи». М.: Физкультура и спорт, 1978. – 55 с.

36. Фришман И. И., Мирошкина М.Р. Технология игры в XXI веке. – М., 1999.

37. Фокин, Г.Ю. Уроки физической культуры / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2002. – № 1.

38. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994.

39. <http://www.csporta.ru>

40. <http://ruslapta.ru>

41. <http://svyatorus.com>

42. www.pcentral.org

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. История возникновения и характеристика подвижных игр	5
2. Организация и методика проведения подвижных игр	10
2.1. Основные задачи руководителя игры	11
2.2. Подготовка к проведению игры	13
2.3. Организация играющих	15
2.4. Выделение водящих	16
2.5. Распределение на команды	18
3. Руководство процессом игры	20
3.1. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих	20
3.2. Судейство	22
3.3. Дозировка в процессе игры	22
3.4. Окончание игры	25
3.5. Определение результатов игры	26
3.6. Разбор игры	26
4. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания	28
4.1. Подвижные игры младшего школьного возраста	29
4.2. Подвижные игры среднего школьного возраста	30
4.3. Подвижные игры старшего школьного возраста	32
5. Использование подвижных игр для развития двигательных качеств школьников	35
5.1. Использование подвижных игр для развития ловкости	37
5.2. Использование подвижных игр развития быстроты	52
5.3. Использование подвижных игр для развития силы	55
5.4. Использование подвижных игр для развития выносливости	63
6. Организация и проведение подвижной перемены в школе	70
7. Использование подвижных игр и игровых упражнений в учебном процессе по видам спорта	78
7.1. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях баскетболом	78
7.2. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях футболом	147

7.3. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях ручным мячом	163
7.4. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях волейболом	185
7.5. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях лыжным спортом.....	200
7.6. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях гимнастикой.....	219
7.7. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях легкой атлетикой.....	232
7.8. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях русской лаптой	254
7.9. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях плаванием	308
8. Организация и методика проведения игр-эстафет	327
8.1. Виды эстафет	329
8.2. Подбор эстафет.....	330
8.3. Организация эстафет.....	332
8.4. Комплектование команд.....	333
8.5. Подготовка мест для игры и построение команд	335
8.6. Объяснение правил игры и контроль за их выполнением.....	336
9. Организация и методика проведения игр-аттракционов и игр-поединков.....	372
10. Народные игры – в учебный процесс школы.....	392
11. Использование подвижных игр в малокомплектной школе	485
12. Организация и методика проведения соревнований по подвижным играм	491
13. Полезные советы при проведении подвижных игр.....	495
13.1. Деление на команды	495
13.2. Как выбрать водящего	495
13.3. Считалки.....	497
13.4. Сговорки.....	510
13.5. Как бросают жребий	512
Заключение.....	513
Литература.....	514

Коняхина Г.П.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ**

Дизайн и компьютерная верстка А.Н. Коняхина

Учебное пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.03.2013 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 32,25. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.