

**Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М.,  
Сайранова О.С., Черная Е.В.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ  
ЭЛЕМЕНТАМ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ  
ИГРОВЫМ СПОСОБОМ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск  
2017**

УДК 796 (07) (076):796.4(074)

ББК 74.267.5я7: 75.6я7

П 24

**Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом** [Текст] : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск : Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с.

ISBN 978-5-91283-874-3

В данном учебно-методическом пособии сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы применения игрового способа, обосновать некоторые педагогические аспекты его использования и основные положения методики при обучении элементам гимнастики и акробатики. Предлагается значительный по объему практический игровой материал – подвижные игры, эстафеты, круговые тренировки, игры-аттракционы и игры-поединки.

В учебном-методическом пособии наряду с традиционными методами обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям представлены нетрадиционные, оригинальные приемы обучения с применением снарядов и игровых заданий.

Пособие адресовано студентам факультетов и институтов физической культуры, отделениям физического воспитания педагогических училищ, колледжей, учителям физической культуры и инструкторам по физической культуре.

**Рецензенты:**

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

**Давыдов А.И.**, заслуженный тренер России по спортивной акробатике

ISBN 978-5-91283-874-3

© Авторы

## ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика и акробатика – фундаментальные спортивно–педагогические дисциплины, в значительной мере определяющие профессиональный облик специалиста по физической культуре и спорту. Она преподается в университетах физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических вузов, применяется на занятиях в дошкольных учреждениях, школах, училищах, колледжах.

Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неумемной потребности в движении. Использование игрового метода просто необходимы детям школьного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат малыша концентрации, вниманию, наблюдательности, логическому мышлению, сообразительности.... Помните, как говорили древние? «Движение - это жизнь».

Использование игрового способа в учебных занятиях при обучении элементам гимнастики и акробатики – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. В играх используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Главный признак игрового способа – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Важнейший результат игрового способа – это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству использование игрового способа, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям детей.

Использовать игровой метод лучше всего в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий.

Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно.

Организация учебных занятий по гимнастике и акробатике с использованием игрового метода на современном этапе предусматривает широкий круг педагогических, учебно-методических, медико-биологических и научных мероприятий. Наряду с привитием специальных знаний, умений и навыков из области гимнастики и акробатики, педагогические воздействия должны быть направлены на воспитание у занимающихся высоких морально-волевых качеств. В связи с этим особое значение приобретает личный пример и моральный облик преподавателя. Преподаватель должен заинтересовать своих воспитанников, прививая им любовь и преданность к гимнастике и акробатике.

Гимнастика и акробатика являются одним из важнейших средств физического воспитания. Это объясняется тем, что гимнастические и акробатические упражнения наилучшим образом обеспечивают общее гармоническое физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей. Но вместе с тем гимнастика и акробатика развивают широкий спектр таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, самодисциплина, творческое отношение к делу.

Приоритетность гимнастики и акробатики в формировании двигательной культуры основана на тесной связи с искусством – прежде всего хореографией, танцем, музыкой, на использовании их практического опыта, театрально–художественных традиций.

Специфика упражнений, используемых в гимнастике и акробатике, методов, методических приемов, технических средств обуславливают широту и глубину их педагогического воздействия. Поэтому гимнастика и акробатика в системе образования, являясь обязательным предметом, применяется на занятиях в дошкольных учреждениях, школах, училищах, колледжах.

Прошедший основательную гимнастическую и акробатическую подготовку, специалист всегда востребован в любой сфере – в физкультурно-оздоровительном или профессионально-техническом учреждении, в общеобразовательной школе или в вузе.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании детей и подростков, оказывают

значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств.

В последние годы гимнастика обогатилась новыми нетрадиционными видами, такими как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога и т. д. Возросли требования к основам знаний учащихся, к использованию на уроках современных средств и методов обучения.

Урок физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания для средних общеобразовательных школ. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, учебников, в которых более детально и систематизировано раскрывались бы технология планирования учебного материала, обучения и применения на уроках и при самостоятельных занятиях традиционных и нетрадиционных видов упражнений, использование современных методов и средств, на сегодняшний день практически не имеется.

В связи с этим, мы надеемся, что учебно-методическое пособие окажется хорошим подспорьем в профессионально-педагогической подготовке учителей физической культуры, студентов факультетов физической культуры, работе преподавателей и методистов по педагогической практике.

# 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

## 1.1. 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.

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 создать 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.

## 1.2. 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».

### **1.3. 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.

#### 1.4. 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.

### 1.5. 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, сговариваются, 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.

## 2. РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ

### 2.1. 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 желания 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», «выполни 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.

## 2.2. 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.

### **2.3. 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 усилия (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.

#### **2.4. 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.

## **2.5. 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.

## **2.6. РАЗБОР ИГРЫ**

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших свои роли. Необходимо отмечать учащихся, 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 игравшим 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.

### 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ И АКРОБАТИКОЙ



*В физическом воспитании учащихся гимнастика и акробатика занимают одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических и акробатических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки*

*практически по всем разделам школьной программы.*

*Соревновательно-игровой метод в гимнастике и акробатике, 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 и акробатике 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.*

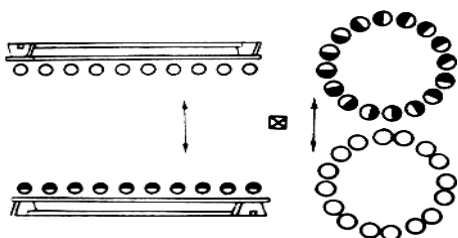
*При выполнении любых комплексов команды соревнуются как за качество выполнения, так и за синхронность. Если позволяет место, команды могут соревноваться одновременно,*

*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.

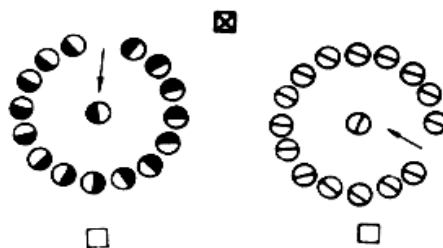
#### **Варианты:**

- Игроки стоят в кругу на одной ноге.
- Игроки находятся в упоре, лежа на руках, ноги – внутри 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.

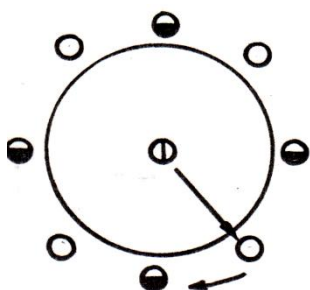


После разучивания несложной комбинации с предметом все учащиеся строятся командами в круг и самостоятельно выполняют ее в 20-30 секунд. После чего проводят соревнование, где оцениваются не только правильное, но и четкое выполнение задания.

**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.

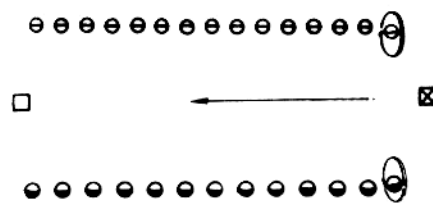
При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко.

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.

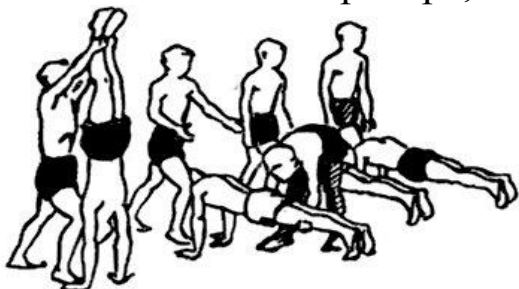
По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают рядом стоящему, который надевает обруч на себя сверху вниз и передает его следующему участнику.



Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

## Каскад стоек

Участники одной команды стоят, выставив колени вперед, а участники второй занимают положение упор на руках, упираясь плечом в своего партнера, стоящего напротив.

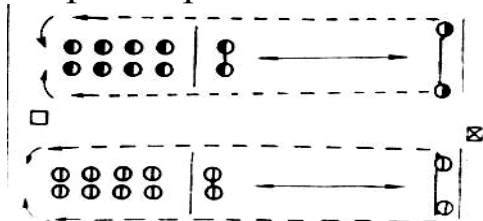


По сигналу участник, назначенный поднимающим и стоящий в стороне, подводит руки под бедра и поочередно поднимает в стойку всех игроков своей команды.

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.



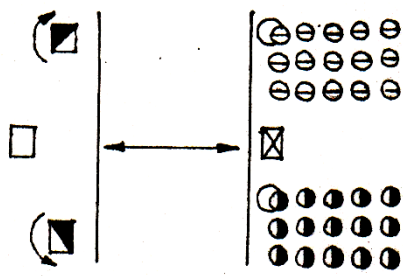
По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна, взявшись за палку, а другая за руки. При встрече игроки с палкой опускают ее как можно ниже.

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.



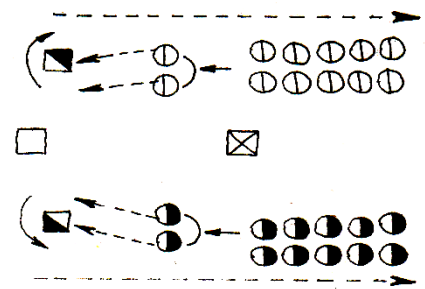
По сигналу игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, оббегают его и возвращаются назад.

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.

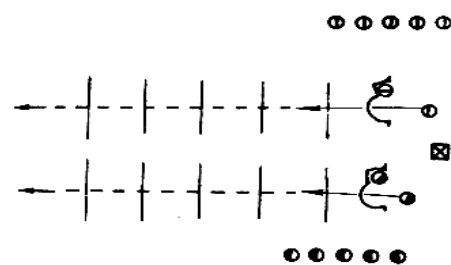
### Построй мост

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.

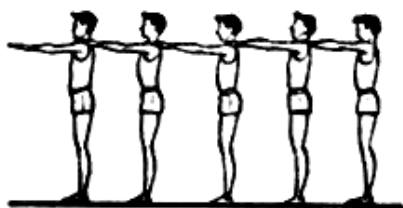
Под музыку команды начинают двигаться колоннами за ведущими в разных направлениях. Играющие в каждой колонне повторяют движения ведущего.

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.

## 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, вы-

полнить кувырок через спину партнера;

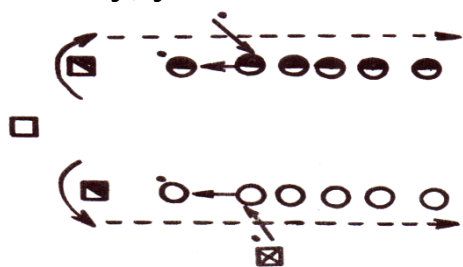
- стоя лицом друг к другу, первый партнер выполняет кувырок вперед, а второй перепрыгивает через первого ноги врозь;
- взявшись за голени ног, партнеры выполняют совместный кувырок вперед и назад.

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.

### Кружилиха

В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударя 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.

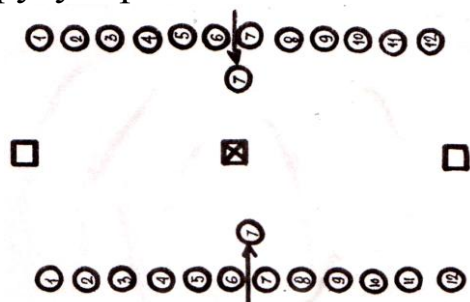
Игроки должны обязательно выполнить все задания.

За каждое нарушение правил команде начисляется штрафное очко.

Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.

### 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.

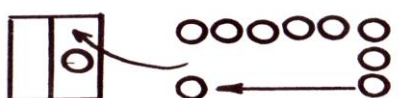
Игроки под этими номером бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем называется другой номер. Обруч нужно успеть схватить до того, пока он не упал на пол. Игрок, первым взявшийся за обруч, получает очко.

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.



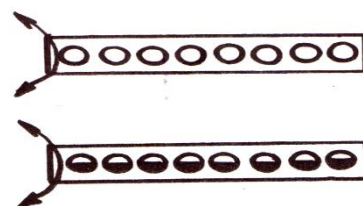
В паре получает очко участник, который технически выполнил задание. При выполнении кувырков команды располагаются с обеих сторон мата и выполняют как поочередно парами, так и одновременно всей шеренгой. Самый дальний кувырок следует отметить.

### 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.

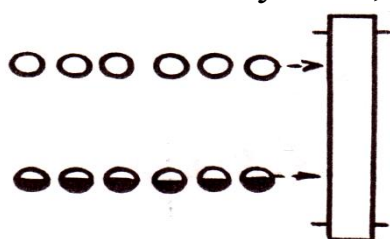
Игру начинают только по команде преподавателя. Игроки выполняют все требования по заданию. Победительницей считается команда, первой выполнившая задание.

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).

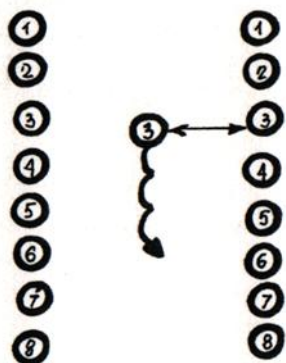


По сигналу преподавателя игроки выполняют прыжок согнув ноги через коня, преследуя противника. Прыжки выполняют до тех пор, пока один из партнеров не осалит другого. Затем упражнение проделывают вторые пары игроков.

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.

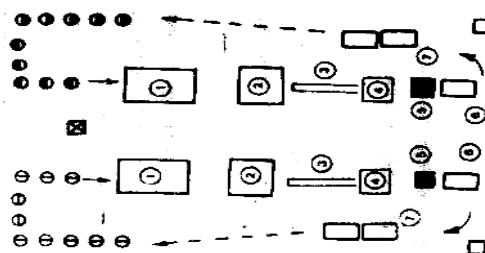
Упражнения не должны повторяться, иначе команде насчитывается штрафное очко.

Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков.

В соревновании учащиеся должны использовать раннее 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 переворот боком («колесо»);
- пролезть под конем;
- пробежать по бревну;
- сделать подъем переворотом 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.

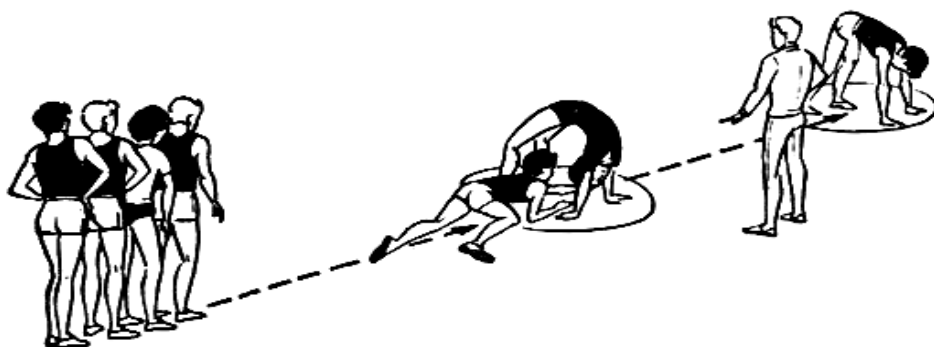
За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются две секунды штрафного времени. Проигравшая команда убирает снаряды.

### **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.



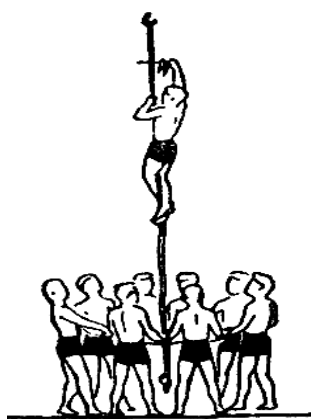
Как только первая пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т.е. второй номер делает «мост», а первый – упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начавшая эстафету, снова окажется впереди.

#### ***Правило:***

За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

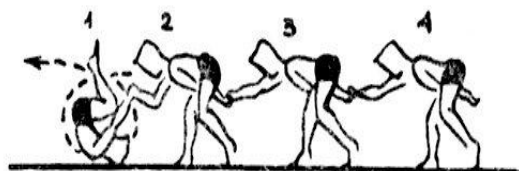
## Разоритель гнезд



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.

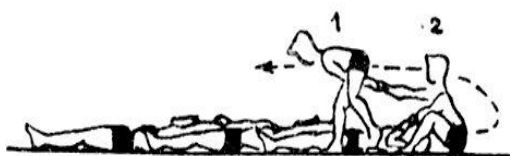
## Цепочка

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.

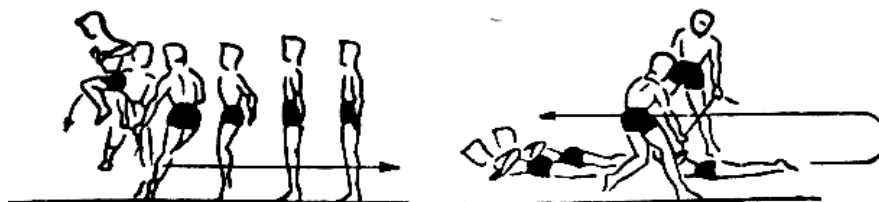
Третий номер делает кувырок между ног второго и т.д. до последнего.



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.



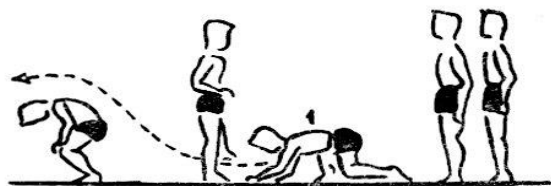
По сигналу они начинают двигаться вперед, и все ученики, держа ноги вместе, подпрыгнуть, чтобы не задеть скакалку. Преодолев препятствие, они сразу же ложатся на пол, так как, двигаясь в обратную сторону, ученики будут так держать скакалку,

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.



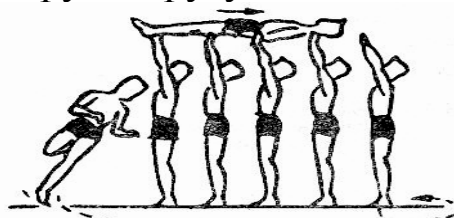
По сигналу первый номер из колонны пролезает под ногами стоящего, поднимается и прыгает через другого играющего.

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.

### **Посадка картофеля**

Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле своей линии старта. В обручи помещают по три набивных мяча весом 1 кг, если нет набивных мячей можно использовать и обыкновенные, только с условием, что размер мячей будет одинаковым для обеих команд. На площадке на

расстоянии 3 м друг от друга перед каждой командой лежат два обруча. До первого обруча 6–7 м. В 5 м от второго обруча помещается флажок или другой предмет, обозначающий место поворота.

По сигналу первые игроки переносят мячи во второй обруч (брать можно по 1–2–3 мяча сразу, но интереснее, когда играющие берут по одному мячу, демонстрируя челночный бег) – обегают стойку и бегут к своей команде; второй игрок из второго обруча переносит мячи в первый обруч – обегает стойку и бежит к своей команде и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Если мяч выкатился из обруча, участник должен положить его обратно в обруч.

### **Куры в огороде**

Посредине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство – огород. С одной стороны его – дом сторожа, с другой курятник, в нем куры – дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огород, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их – хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают – пролезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

*Правила игры:* Нельзя толкать друг – друга; пролезая под шнуром нельзя его задевать.

### **Караси и рыбак**

Половина детей образуют круг – пруд, расстояние между играющими два шага. Один – рыбак находится за кругом. Остальные играющие – караси бегают внутри круга. По сигналу «рыбак», рыбак вбегает в круг и старается поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

*Правила игры:* Рыбак ловит тех кто не успел встать за камешки: после 3-4 повторений подсчитываются пойманные караси.

## **Лабиринт**

Все игроки строятся в шеренги по 5 - 6 человек на расстоянии вытянутых рук. Между игроками образуются коридоры разной длины в зависимости от того, в какую сторону они поворачиваются. Выбираются двое водящих, один убегает, а другой догоняет.

На счет раз убегающий игрок забегает в один из коридоров, на счет «три» догоняющий игрок бежит за убегающим. Как только догоняющий игрок догонит и осалит убегающего, они меняются ролями. Как только новый догоняющий осалит убегающего, выбирается новая пара и игра продолжается. Руководитель игры договаривается с игроками, которые образуют коридоры, т.е. лабиринт, как только прозвучит свисток, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. В результате этого убегающий и догоняющий могут оказаться в разных коридорах или в одном. Игра может продолжаться до тех пор, пока все игроки побывают в роли убегающего и догоняющего.

Выигрывают игроки, которые быстрее всех догоняли убегающего игрока, а также убегающий игрок, которого долго не могли догнать.

*Правила:*

1. Нельзя бегать вне лабиринта.
2. Нельзя пробегать через и под вытянутыми руками.
3. Нельзя салить убегающих игроков через руки и вне лабиринта.

## **Сокол и лиса**

Выбирается сокол и лиса. Остальные дети соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и производит руками разные движения (вверх, в стороны, вперед) и т.д. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Время появления лисы определяется сигналом инструктора. Лиса ловит только тех, кто не присел.

## **Бери и убегай**

Игра проводится в спортзале или на площадке. На одной стороне площадки чертят линию старта, на другой стороне па-

параллельно ей в 20 - 30 м - линию финиша. Для игры нужна палочка длиной 10-12 см, диаметром 1 - 2 см или мячик. Играющие выстраиваются вдоль стартовой линии вплотную плечом к плечу, руки кладут за спину, ладони открыты.

Руководитель, прохаживаясь сзади выстроившихся игроков, незаметно кладет палочку одному из них. Затем он отходит на несколько шагов и произносит громко: «Бери, беги!». По этому сигналу игрок с палочкой в руке бежит к финишной линии, а все остальные устремляются за ним, стараясь его догнать и осалить. Игрок с палочкой, благополучно добежавший до финиша, возвращается обратно, сидя на спине любого игрока (по своему выбору). Если же его кто-нибудь осалит, когда он бежит с палочкой, то он несет на своей спине осалившего к стартовой линии.

Выигрывают игроки, которых не догнали до финиша.

*Правила:*

1. Положив палочку кому-либо в ладони, руководитель не должен сразу отходить в сторону и давать команду, т.к. играющим легко будет установить, кому он положил в руки палочку.
2. Игрок, получивший палочку, может тоже бежать не сразу, а после небольшой паузы.
3. Игрок, уронивший на ходу палочку, считается пойманным и везет на своей спине одного из игроков.

### **Вызов номеров**

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному одна параллельно другой. Если позволяет помещение, лучше построить обе команды в одну линию - шеренгами. Можно предложить играющим бег из высокого или низкого старта. Играющие в командах рассчитываются по порядку, запоминая свой порядковый номер. Перед играющими стоящими впереди, проводят стартовую черту. Впереди каждой колонны на расстоянии 10 - 20 м устанавливают по булавке или по стойке.

На расстоянии 2 - 3 м от стартовой линии параллельно ей чертят линию финиша.

Руководитель громко называет любое число. Игроки под этим числом выбегают вперед, оббегают стоящий напротив предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду и пересечет линию финиша, выигрывает очко для

команды. Руководитель вызывает игроков вразбивку по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по 2 раза подряд. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в командах. Игра проводится 5-10 минут, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

*Правила:*

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той ни другой команде.
2. Если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды.

### **Оседлай коня**

Перед игроками, расположенными в колоннах, в 8-10 шагах от них ставят мостик и (продольно) коня без ручек.

По общему сигналу начинается игра. Первые игроки выбегают из колонн и, отталкиваясь от мостика, садятся на коня как можно дальше от края. Затем самостоятельно без сигнала руководителя выбегают из колонн и прыгают на коня остальные участники команд. Задача каждой команды - удержаться и не свалиться с коня, даже если на нем трудно разместиться всем игрокам команды.

Выигрывает та сторона, где игроки закончили игру быстрее без нарушения правил.

*Правила:*

Прыгнувший не имеет права сдвигаться с места, и никто (сидя на коне) не должен касаться пола какой-либо частью тела.

### **Пролезь через мост**

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под «мостом» и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет «мост».

## **Повтори за мной**

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить.

Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

## **Придумай упражнение**

Даётся заданное количество элементов (например: 4,6,8). Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

## **Кувырок через обруч**

На расстоянии 10 м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

## **Силачи**

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.



## **Переправа**

На расстоянии 10 м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2 м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упиравшись на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки, 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезают через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

## **Эстафета с гимнастическими скамейками**

На расстоянии в 10 м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

## **Кувырки с мячом в руках**

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

## **Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне**

Участие принимает один игрок (капитан). Необходимо придумать комбинацию из заданного количества элементов (6-8). Можно выполнять шаги, прыжки, повороты, танцевальные движения, равновесие на одной ноге, наскок на бревно, сед углом, соскок. Выигрывает тот игрок, который покажет более интересную комбинацию и допустит меньше ошибок.

## **Переправа над пропастью**

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого

участника как можно скорее пройти брусью в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

**Комбинированная эстафета** (каждый участник выполняет своё задание)

1. первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев;

2. второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками скользит по жерди до конца;

3. третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу);

4. четвёртый участник получив эстафету выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях);

5. пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе;

6. шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд);

7. седьмой участник выполняет ходьбу в положении «моста»;

8. восьмой участник выполняет перевороты боком.

**Быстро и аккуратно**

*Цель:* Формирование умения быстро и качественно подготавливать место для занятий акробатикой, развитие ловкости, быстроты, воспитание организованности, дисциплинированности.

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за общей линией старта. Рядом с каждой командой лежит стопка с одинаковым количеством гимнастических матов. В 20 м от колонн устанавливают флажок.

По сигналу учителя первая пара игроков каждой команды берёт из своей стопки, с четырех сторон мат, бежит к флажку, кладет около нею мат и выстраивается в колонну перед матом. Как только игроки первой пары встанут друг за другом, вторая пара берёт из стопки мат, бежит вперед и опускает мат на пол на расстоянии 2 м от первого, выравнивая его предыдущему, после того игроки встают друг за другом, и в игру вступает следующая пара игроков и т.д. Когда все игроки, выполнив задание, встанут около матов, игра заканчивается.

Выигрывает команда, которая справится с заданием быстро и качественно. Аналогичным способом можно убирать маты, складывая их в стопки, последовательность действий при этом будет обратной.

## **Совушка**

*Цель:* совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых способностей, развитие внимательности.

Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (совушка) находится за ее пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу "День" - дети передвигаются по площадке заданным способом (см. ниже). По второму сигналу - "Ночь" играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в свое гнездо, а сама встает на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим. После окончания игры отмечают игроков, которые ни разу не были водящими.

*Варианты способов передвижения:* а) прыжками на двух ногах, б) прыжками на одной ноге; в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки; г) на четвереньках.

## **Ловцы и раки**

*Цель:* совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить, передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

## **Состязание в парах**

Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны перед линией старта. За линией, напротив каждой из команд лежит гимнастический мат.

По сигналу игроки, возглавляющие колонны, принимают исходное положение и выполняют определенное упражнение (см. ниже), затем встают в конец колонны. По следующему сигналу то

же самое выполняет вторая пара игроков и т.д. Игрок, которому удалось выполнить задание без ошибок, зарабатывает для своей команды призовое очко.

Результат может определяться по скорости или правильности выполнения упражнения, либо по двум показателям одновременно.

*Варианты:*

1. *Цель:* Совершенствование переворачивания через голову при выполнении кувырка вперед.

И.п.: упор-присев. Кувырок вперед. Первой точкой касания пола должен быть затылок. Если игроку удастся это сделать команда получает призовое очко. Скорость выполнения кувырка не учитывается. В конце игры подсчитываются очки и определяется команда - победитель.

2. *Цель:* Научить переворачиванию через голову при выполнении кувырка назад, развивать пространственную ориентировку.

На подкидной мостик положить гимнастический мат. Игрок принимает положение упора-присев на высокой части мостика, спиной к мату и выполняет кувырок назад. Оценивается правильность кувырка. Вместо подкидного мостика можно использовать любую наклонную поверхность.

3. *Цель:* Закрепить умение выполняясь кувырок вперед(назад), развивать пространственную ориентировку.

И.п.: упор-присев лицом (спиной) к мату. Кувырок вперед (назад) в упор-присев. Победитель определяется по скорости (при совершенствовании) или правильности (при разучивании) выполнения.

4. *Цель:* Совершенствование двух кувырков слитно, развитие вестибулярной устойчивости.

И.п.: упор-присев лицом (спиной) к матам. Два кувырка вперед(назад) слитно. Призовое очко получает игрок, который раньше соперника закончит кувырки.

## **Номера**

Играющие выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой кладут гимнастический мат. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этими номерами подходят к матам и выполняют определенное упражнение (см. ниже). Результат определяется по

быстроте или правильности выполнения задания, либо по двум показателям одновременно, в зависимости от педагогических задач и подготовленности учащихся. Победивший игрок приносит своей команде очко.

В конце игры подсчитывается количество очков, набранное каждой из команд и определяется команда-победитель.

*Варианты:*

1. *Цель:* совершенствование группировки и перекатов, развитие координационных способностей.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад и перекат вперед в группировке в исходное положение. При оценке обращать внимание на амплитуду движений.

2. *Цель:* совершенствование переката назад и постановки рук для выполнения кувырка назад, развитие координационных способностей.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад в группировке и постановка рук для кувырка назад, перекатом вперед упор-присев. Выполнять слитно. При оценке обращать внимание на правильность постановки кистей на опору.

### **Быстрые перекаты**

*Цель:* Совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей для кувырка вперед.

Играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора-присев. По сигналу первые игроки с правой фланга одной команды и левой фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в и.п. Как только игрок вернется в положение упора-присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т.д. За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками.

Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй - два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков.

При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты

осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.

### **Установка снарядов**

*Цель:* Формирование умения быстро и качественно устанавливать гимнастические снаряды, развитие быстроты, ловкости, силы, воспитание организованности и дисциплинированности.

Класс делится на две команды, назначаются капитаны. Перед учащимися ставится задача подготовить места для выполнения опорных прыжков (расставить снаряды). В течении минуты капитаны распределяют обязанности среди игроков своей команды, после чего, учитель подает сигнал для начала действий. Каждая команда должна установить гимнастического козла, мостик, на месте приземления положить три мата и выстроиться в колонну перед снарядом.

Выигрывает команда, игрокам которой удалось установить снаряды быстро и качественно. Аналогичным образом можно проводить уборку снарядов.

Перед игрой целесообразно напомнить учащимся способы переноски снарядов.

### **Бег с заданием**

*Цель:* Формирование навыка приземления, развитие быстроты реакции, произвольного внимания.

Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 1,5- 2 м. По свистку колонна начинает легкий бег по залу с дистанцией в три шага, услышав два свистка, играющие останавливаются и быстро принимают позу приземления, руководитель проверяет правильность выполнения позы. Участники, допустившие ошибку, встают в конец колонны, затем игра повторяется.

В конце игры следует отметить игроков, которые выполняли задания безошибочно.

### **Десант**

*Цель:* Совершенствование навыка приземления с высоты, развитие прыгучести, точности движений.

Участники делятся на две команды и выстраиваются друг за другом перед гимнастической стенкой. Вплотную к гимнастической стенке для каждой команды ставят козла (коня), около снаряда кладут мат, на котором обозначено место приземления (круг диаметром 50 см).

По команде первая пара игроков-соперников залезает по стенке на козла и выполняет соскок прогнувшись в позу приземления. Если игроку удастся приземлиться в пределах круга в доскок - команда получает призовое очко. Затем подается команда для старта следующей пары игроков и т.д.

В конце игры подсчитываются очки и определяется победитель.

### **Двадцать одно**

*Цель:* Совершенствование навыка приземления, развитие прыгучести, точности движений.

Вплотную к гимнастической стенке ставят козла (коня), около снаряда кладут мат, на котором обозначено место приземления (круг d 50 см). Играющие выстраиваются в колонну перед гимнастической стенкой. Участники игры поочередно залезают по стенке на козла и выполняют соскок прогнувшись, стараясь приземлиться в центр обозначенного круга. Если игрок выполняет точное приземление в доскок - он получает 3 очка, приземляется с потерей равновесия - 2 очка; после приземления делает шаг - 1 очко, заканчивает приземление падением или касается рукой пола - 0 очков.

Выигрывает участник, который первым наберет 21 очко. Определяются игроки, занявшие 2-ое и 3-ее места.

### **Состязание в парах с прыжками**

*Цель:* Совершенствование опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.

Играющие располагаются в колоннах по одному на расстоянии 5-9 шагов от гимнастического козла.

По сигналу учителя очередная пара игроков-соперников выполняют разбег и прыжок через козла заданным способом. Если игрок делает прыжок без ошибок, он получает призовое очко. Быстрота выполнения задания не учитывается. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков.

В целях безопасности, особенно если не все учащиеся достаточно хорошо освоили прыжок следует страховать занимающихся, назначая для -этого помощников из числа освобождённых, либо сами играющие после выполнения прыжка остаются у снаряда и помогают товарищу.

### **Ловля кузнечиков**

*Цель:* Подготовить учащихся к выполнению опорных прыжков, развивать силу рук, прыгучесть, быстроту, координацию движений.

На дистанции 10-12 м проводятся стартовая и финишная линии, впереди стартовой проводится еще одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает положение упора-присев. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды.

По сигналу учителя все участники игры начинают прыжки вперед кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше "кузнечиков" команды соперника, покате не достигли финишной линии, а задача передних - как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Игроки, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. После того, как команды пересекут линию финиша, играющие возвращаются обратно на старт, меняются ролями после чего игра повторяется еще раз.

Выигрывает команда, поймавшая больше "кузнечиков".

### **Встречи на скамейках**

Класс делится на две равные команды мальчиков и девочек. Команды девочек располагаются встречными колоннами, между которыми продольно ставится гимнастическая скамейка. С интервалом 4 м. Так же строится команда мальчиков.

По сигналу игроки противостоящих команд входят с разных сторон на скамейку и идут вперед. Задача каждой команды - пройти по скамейке без падений.

*Педагогическое значение:* Развитием ловкости, взаимопомощи.



## **Кто приземлится дальше?**

*Цель:* Совершенствование отталкивания руками в опорном прыжке, развитие скоростно-силовых способностей силы рук, координации движений.

Для проведения игры учащиеся делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Напротив каждой колонны устанавливают снаряд для опорного прыжка; на месте приземления проводят мелом на матах отметки, каждая из которых обозначается цифрой; в каждой команде назначают помощника учителя, задачей, которого является страховка товарищей и руководство игрой. Играющие поочередно выполняют опорный прыжок (способ оговаривается заранее), стремясь приземлиться как можно дальше. После приземления каждого игрока руководитель называет цифру (чем дальше прыжок, чем больше цифра).

Определяют команду, набравшую большую сумму очков и чемпиона по дальности прыжка.

## **Сигнал**

*Цель:* формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания.

Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 3 м и рассчитываются на "первый-второй". Оговариваются условные сигналы и двигательная реакция играющих. Колонна начинает медленный бег по залу, следя за условными сигналами учителя. Услышав один свисток, первые номера останавливаются и встают в стойку ноги врозь, вторые быстро проползают у них под ногами, затем все игроки снова переходят на легкий бег. Услышав два свистка, вторые номера останавливаются и принимают положение полуприседа, прижав подбородок к груди и опершись руками о колени, а вторые номера перепрыгивают через них с опорой на руками о их спину. Игроки, не успевшие своевременно среагировать на условный сигнал или перепугавшие двигательный ответ на него, получают штрафное очко. Игра продолжается несколько минут.

Победители определяются по наименьшему количеству штрафных очков.

## **Салки с подлезанием**

Выбирают водящего. Играющие размещаются свободно по всей площадке, водящий – на середине площадки.

По установленному заранее сигналу учителя водящий поднимает руку вверх и громко говорит: “Я салка!” После этих слов играющие разбегаются по площадке, а водящий старается догнать и коснуться кого-нибудь рукой. Игрок, которого водящий коснулся рукой, становится в исходное положение – руки вверх, ноги на ширине плеч. Убегающие могут выручать друг друга, пролезая под ногами игроков, стоящих в исходном положении.

*Методические указания:* Новый водящий назначается в течение определенного времени (30 сек.- 1 мин.).

## **Искусные перемахи**

Класс делится на две команды. Команда строится в шеренгу, интервал 1,5 м., расстояние между шеренгами 4 – 5 м. Всем игрокам выдают гимнастические палки, которую надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху.

По сигналу все игроки отпускают палку и делают перемах прямой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший, палку получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняют левой ногой. Игру повторяют несколько раз.

Побеждает команда, получившая меньшую сумму штрафных очков.

*Педагогическое значение:* Игра используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с перемахами. Развитие ловкости и внимания.

## **Пирамиды**

Игра построена на умении делать мостики, шпагаты, удерживать равновесие на твёрдой и живой опоре, на знание нескольких простых поддержек, которые были разучены на предыдущих занятиях. Соревнуются два (три) отделения с равным числом занимающихся.

По сигналу учителя «Пирамиду построить!» отделения строят пирамиду, соблюдая придуманную ими композицию. На

построение пирамиды даётся 1-2 минуты. Один играющий в каждом отделении может быть руководителем.

### **Делай наоборот**

Играющие стоят в шеренгу или в двух - трёх колоннах. Преподаватель показывает гимнастические упражнения (движения руками, наклоны, повороты). Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище не вперёд, а назад и т.д.). Допустивший ошибку либо делает шаг вперёд, либо (если все стоят в колонну) после двух ошибок выбывают из игры.

### **Придумай сам**

Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5 - 6 мин.

Итог игры подводится по сумме штрафных очков.

## 4. 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.*

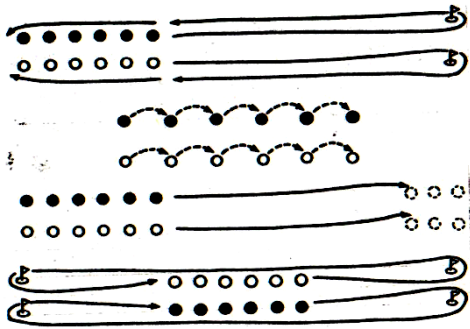
*Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.*

### 4.1. 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.

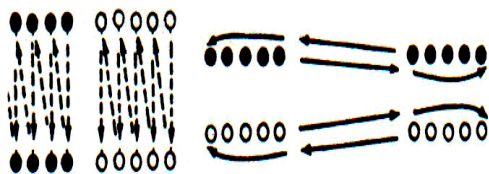
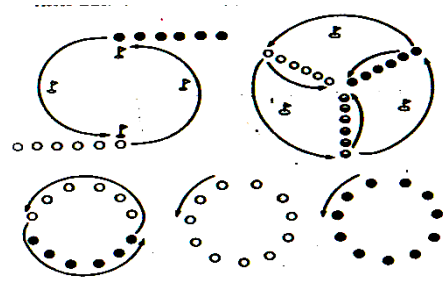
Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято называть

простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двойко: 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.

#### 4.2. 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).

### 4.3. 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.

#### **4.4. 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.

#### **4.5. ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ЭСТАФЕТЫ 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 кувырок 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 участниками 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.

#### **4.6. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ЭСТАФЕТЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ЕЕ 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.

## 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСТАФЕТ В ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ И АКРОБАТИКОЙ



*Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания и развития подрастающего поколения. Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств.*

*Решению этих задач активно содействует проведение эстафет, выступая как средство и метод физического воспитания.*

*Эстафеты способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.*

*Выбор эстафет в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности, интересы детей и их физические возможности, особенности психического развития.*

*При подборе эстафет необходимо учитывать и форму проведения занятий (урок, перемена, праздник, прогулка).*

*Любая эстафета, применяемая в процессе воспитания детей не должна оказать отрицательного влияния на их здоровье.*

*Отличительной особенностью учебных занятий по гимнастике и акробатике в общеобразовательной школе является акцент на решении образовательных задач: овладении*

*школой движений, формировании элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.*

*На занятиях гимнастикой применяются эстафеты с использованием вольных и акробатических упражнений; эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.*

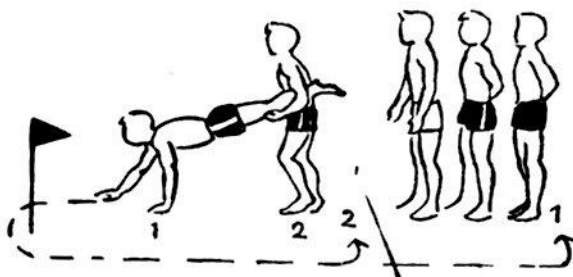
*Применение игрового метода для освоения ряда упражнений, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно и повторяются из года в год.*

*Научиться управлять своим телом, в совершенстве овладеть техникой сложных движений - основная задача гимнастики и акробатики. Эстафеты являются сопутствующим средством для решения этой задачи.*

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.

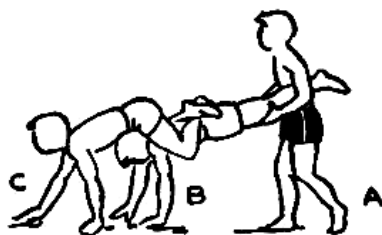


По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

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.

### **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.

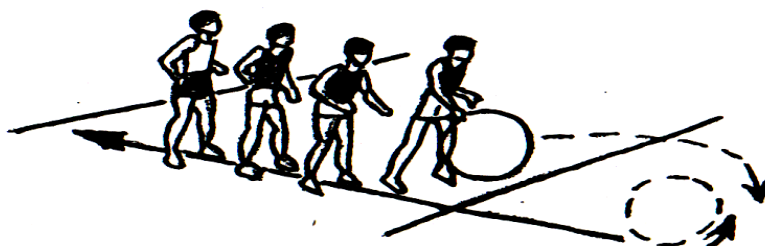
По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же, и т.д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

### **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 ногами врозь, пропуская обруч назад.

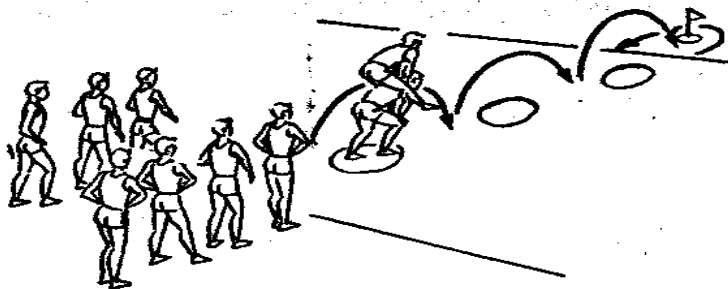




Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.

### **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.

### **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.

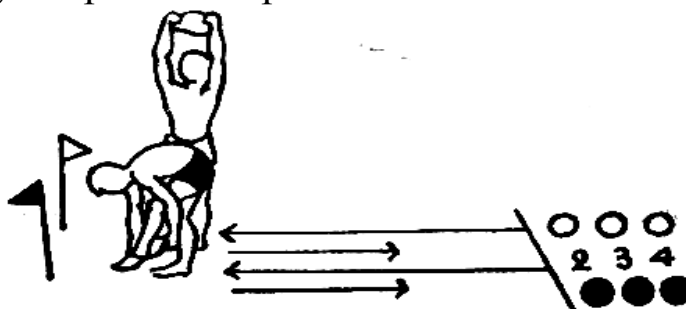
### Веревочное кольцо

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.

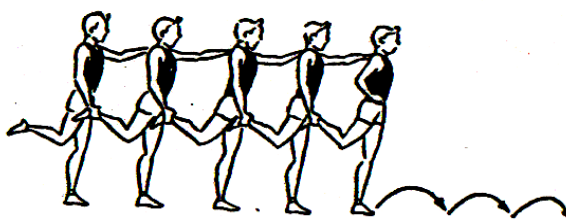


Выигрывает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

### 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.

### **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.

### **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».

### **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.

### **Переправа с обручами**

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6-10 гимнастических обручей.

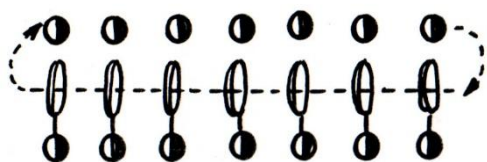
По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим – до финишной черты противоположного «берега». Вслед за направляющим из обруча в обруч быстро

проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

### **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.

### **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.

### **Эстафеты с особыми видами перемещений**

В этих эстафетах задание по особому виду перемещений может выполняться как на протяжении всей дистанции, так и только до поворотного пункта (в этом случае вторая половина дистанции преодолевается бегом). Возможно комбинирование: до поворотного пункта выполняется одно задание, после него - другое.

*Варианты:*

- Перемещение ползком (на животе, на спине).

- Перемещение прыжками на корточках (можно выполнять сразу всей командой, при этом каждый держится руками за пояс переднего партнера).
- Перемещение «гусиным» шагом (также возможно групповое выполнение).
- Перемещение переворотом «солнце».
- Бег спиной.
- Перемещение «дриблингом» (подскоками в упоре на ладонях).
- Перемещение кувырками (через голову, через плечо, спиной вперед).
- Перемещение прыжками на одной ноге.
- Бег на четвереньках,
- Перемещение «тараканом» (в упоре сидя),
- Катиться боком, руки над головой.
- Прыжки в длину из приседа толчком двух ног, руки за спиной,
- Прыжки со связанными ногами.
- Проползание под шеренгой партнеров, стоящих на гимнастическом мосту.
- Пробегание по животам лежащих на спине вплотную друг к другу партнеров.
- Перемещение на ладонях за счет проноса таза с подогнутыми ногами между опирающихся на пол рук. Касание пола ступнями запрещается.
- Перемещение всей колонны «иноходью». Партнеры стоят вплотную друг за другом, каждый обнимает переднего партнера за талию. Во время движения все одновременно шагают только левыми, затем только правыми ногами и т. д.

### **Эстафеты с преодолением дистанции сразу двумя членами команды**

В этом виде эстафет количество участников каждой команды должно быть четным. Все участники делятся на пары, в составе которых они и преодолевают дистанцию. Достигнув поворотного пункта, члены пары меняются ролями. Когда дистанцию заканчивает первая пара, начинает движение заранее подготовившаяся вторая пара и т. д.

*Варианты:*

- Переноска партнера на спине.
- Переноска партнера на руках.
- Ходьба на ладонях, кулаках, пальцах, запястьях, локтях. Партнер сзади держит за ноги.
- Прыжки на двух ладонях (вперед, назад, боком). Партнер сзади держит за ноги.
- Парные кувырки в положении «голова к ногам». Выполнять на матах.
- Перемещение «паук с паучонком». Один партнер находится на четвереньках, другой подтягивается к нему снизу, обхватывая ногами спину, а руками держась за пояс на поясице.
- Партнеры бегут, держась за руки. Этот вариант можно выполнять не только парами, но и в тройках, четвёрках.
- Партнеры связаны веревкой (поясом) в положении «спина к спине»,
- Партнеры находятся лицом друг к другу, руки за спиной. Между их животами помещается мяч. Они должны перемещаться, не позволяя мячу упасть на пол, при этом помогать себе руками запрещается. При падении мяча оба участника отжимаются от пола.
- Партнеры находятся спинами друг к другу, руки на животе или скрещены на груди. Они должны перемещаться, удерживая мяч между поясицами или затылками, не помогая руками. При падении мяча отжимания от пола.
- Ракетками для настольного тенниса партнеры на бегу перепасовывают друг другу шарик. При его падении - отжимания от пола.
- Вариант в тройках. Двое партнёров несут третьего определённым способом, например, за руки и за ноги, усадив на сцепленные запястья, приподняв снизу за плечи или согнутые локти и т. п.

### Эстафеты «Каракатица»



Первая участница держит за руки вторую, бегущую в полуприседе до ограничительного знака и обратно.



Две девочки держат за ноги мальчика, а тот идет на руках туда и обратно.



Две девочки попеременно перешагивают через руки туда и обратно. Пробежки запрещены.



Два мальчика на дистанции: первый опирается на ноги и руки (лицом вверх), второй положил ноги на плечи товарища и передвигается только на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



Участница блокирует движения девочек, держа их за руки под коленями. Участница бежит, а девочки прыгают на одной ноге всю дистанцию туда и обратно.

### Эстафеты «Чехарда»



Два мальчика на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре «Чехарда», второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.



Две девочки на дистанции, как в «Чехарде», перепрыгивают через спины друг друга туда и обратно.





Один игрок перепрыгивает через спины двух других. Таким образом вся тройка движется вперед до ограничительного знака и обратно.



На дистанции четыре девочки. По очереди ложатся на пол параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой «барьер» и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через «барьер» вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.



На дистанции четыре мальчика. Три мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Четвертый мальчик на четвереньках пробегает сквозь «тоннель» и тоже становится в ряд с остальными. Как только четвертый остановился, первый проходит через «тоннель» и т. д. Упражнение выполняется на всей дистанции туда и обратно.

### **Пролезь через мост**

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет "мост"

## **Силачи**

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке

По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

## **Кувырок через обруч**

На расстоянии 10 м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки.

По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

## **Переправа**

На расстоянии 10 м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2 м от матов стоят 2 скамейки.

По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезают через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

## **Эстафета с гимнастическими скамейками**

На расстоянии в 10 м стоят 2 гимнастические скамейки.

По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **Кувырки с мячом в руках**

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **Переправа над пропастью**

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **Комбинированная эстафета**

**(каждый участник выполняет своё задание)**

1. Первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев.

2. Вторым участником цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками скользит по жерди до конца.

3. Третьим участником на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу).

4. Четвёртым участником, получив эстафету, выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях).

5. Пятым участником (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе.

6. Шестым участником на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд).

7. Седьмым участником выполняет ходьбу в положении "моста".

8. Восьмым участником выполняет перевороты боком.

### **Эстафета с лазанием и перелазанием**

*Педагогическая задача:* развитие гибкости и координационных способностей.

*Подготовка.* Игра проводится в гимнастическом зале. На расстоянии 10 м от гимнастической стенки устанавливают бревно на высоте 1 м. Играющие делятся на 2 - 4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между колоннами 1-2 шага. Перед играющими чертится линия старта. Колонны располагаются в 15 - 20 м от гимнастической стенки напротив нее. Около стенки кладут маты.

### **Описание эстафеты**

По команде руководителя первые игроки в командах бегут до бревна, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, залезают на нее, перемещаются по ней, касаются рукой верхней рейки гимнастической стенки, спускаются вниз (не спрыгивая), вторично перелезают через бревно, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают то же и т.д. Прибежавшие становятся в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до начинавших игру. Каждый раз вернувшийся игрок встает в конец своей колонны и вся колонна передвигается на полшага вперед так, чтобы очередной игрок стоял у линии старта.

Побеждает команда, в сумме которой будет больше очков.

### **Правила:**

1. Возвратившийся игрок касается правой рукой левой вытянутой руки очередного игрока, слева обходит колонну и становится в ее конец.

2. При влезании на стенку надо обязательно коснуться рукой ее верхней рейки.

3. При подведении итогов игры учитываются штрафные очки (за невыполнение условий игры).

### **Ящерицы**

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки.

По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли.

Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

### **Арки**

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так,

чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

### **Поезда**

Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонну по одному на линии старта. Колонны стоят параллельно на расстоянии 2-4 шагов одна от другой. Перед колоннами проводят стартовую черту. Напротив каждой на расстоянии 15 - 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

По сигналу руководителя игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки (предмета), огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию (с которой начинали бег). Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящего игрока, не отрываясь до финиша и обратно до старта.

Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

#### *Правила:*

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс впереди бегущего игрока.
3. Все стоящие в колонне должны обогнуть свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисляется штрафное очко.

### **На руках по бревну**

Игроки двух равных по числу команд выстраиваются во встречные колонны. На расстоянии 3—4 м от каждой команды ставится поперек гимнастическое бревно.

По сигналу игроки бегут к бревну, впрыгивают в упор поперек бревна и в этом положении двигаются к середине. Достигнув середины, они спрыгивают, бегом возвращаются к своим командам, касанием руки передают эстафету следующим, а сами встают в конец колонны.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

## **Скороходы**

Играющие строятся в шеренгу у края гимнастического ковра.

По сигналу они наклоняются, руками захватывают стопы снизу и в положении согнувшись, не сгибая ног и сохраняя равновесие, движутся к противоположному краю ковра (заранее обусловленной цели).

Выигрывает игрок, правильное и быстрее всех закончивший эстафету.

## **Живые мостики**

Игроки двух равных и небольших по количеству команд выстраиваются в колонны по одному у края гимнастического ковра. Расстояние между командами — 5—6 м.

По сигналу первый игрок, выполнив кувырок вперед (назад), принимает положение (любым оговоренным способом) гимнастического моста. Вслед за ним это же задание выполняют остальные игроки команды. После этого все игроки начинают передвижение в положении гимнастического моста к заранее намеченной цели, каждая команда к своей. Достигнув финиша, все встают в основную стойку.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее и с наименьшим количеством ошибок.

## **Линейная эстафета**

Соревнуются две команды. В каждой команде игрок, стоящий первым, ложится на спину, подняв руки и ноги, а второй принимает над ним положение упора стоя согнувшись ноги врозь.

По сигналу первый игрок обхватывает склонившегося над ним гимнаста руками за шею, а ногами за спину, и в таком положении они начинают передвижение боком (приставными шагами) либо спиной вперед к заранее обусловленной цели (линии поворота). За линией поворота они меняются ролями и таким же образом возвращаются обратно. Затем в игру вступает следующая пара игроков и т. д.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

## **Точный бросок**

*Цель:* Совершенствование кувырка вперед, развитие координации движений, развитие вестибулярной устойчивости.

Перед игроками, расположенными в колоннах, положить по два мата: один на расстоянии 5-6 шагов от колонны и второй в 10 шагах от первого. Между матами установить поворотную стойку, около второго мата около второго мата положить теннисный мяч. В ходе игры каждый играющий должен добежать до первого мата и сделать кувырок.

После этого он берет мяч и метает его в баскетбольный щит. Затем, поймав мяч и положив его на место, игрок бегом возвращается обратно и передает эстафету следующему. Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил и ошибки при выполнении кувырков назначается штрафное очко. В случае попадания теннисным мячом в цель команда получает призовое очко. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее с наименьшим количеством штрафных очков.

### **Комбинированная эстафета с набивными мячами**

*Цель:* Развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, совершенствование кувырка вперед.

Играющие делятся на две команды и располагаются встречными колоннами, между которыми продольно кладут гимнастический мат. Колонны игроков на одной стороне площадки получают по набивному мячу.

По сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними передают мяч между ног, наклоняясь вперед и т.д. Замыкающий, получив мяч, бежит к мату, делает кувырок с мячом в руках, подбегает к направляющему встречной колонны и отдает ему мяч. А сам садится на скамейку. Побеждает команда, которая соберется на скамейке раньше соперника.

### **Встречная эстафета с гимнастической палкой**

*Цель:* Обучение разбегу в опорных прыжках, формирование осанки, развитие быстроты, координации.

Участники располагаются во встречных колоннах. У каждого игрока за спиной в локтевых сгибах гимнастическая палка.

По сигналу, игроки, возглавляющие колонны на одной стороне площадки, бегут к противоположной колонне, как только они пересекут линию старта, эстафету принимают головные игроки этой колонны, прибежавший игрок встает в конец колонны.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся в исходные позиции (каждый участник должен пробежать два раза).

Побеждает команда, закончившая бег первой. При нехватке инвентаря можно обойтись двумя палками на колонну, в этом случае игрок, закончивший бег, передает палку игроку, стоящему за направляющим.

### **Высокий отскок**

*Цель:* Обучение наскоку и отталкиванию от мостика, развитие прыгучести, точности движений.

Участники выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. В 7 шагах от каждой колонны поперечно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней, на расстоянии одного шага, подкидной мостик и гимнастический мат. Перед матом помощники учителя удерживают в горизонтальном положении гимнастическую палку.

По команде участники, возглавляющие колонны начинают разбег, наступая левой ногой на скамейку выполняют наскок на мостик и, отталкиваясь не сгибая ног, пытаются перепрыгнуть через палку. Если игроку удастся это сделать и при этом он правильно выполнил наскок на мостик, команда получает призовое очко. Затем, по команде, к состязанию приступает следующая пара игроков и т. д.

Победитель игры определяется по наибольшей сумме очков без учета скорости.

*Вариант:*

*Цель:* та же.

В 7-9 шагах от каждой колонны устанавливается подкидной мостик и стопка из 5-7 гимнастических матов.

По команде первая пара игроков-соперников выполняет разбег и наскок на мостик, отталкиваясь, с прямыми ногами запрыгивает на стопку матов.

### **Быстро по местам**

*Цель:* Совершенствование навыка приземления, развитие скоростно-силовых способностей, быстроты реакции, пространственной ориентировки.



Вдоль одной из лицевых линий устанавливают гимнастические скамейки. Участники делятся на две команды и встают на скамейки.

По свистку все игроки выполняют высокий прыжок вверх с махом рук, приземляются на две ноги и бегут на противоположную сторону площадки и за трехметровой линией садятся на пол по-турецки. Услышав второй свисток играющие быстро встают, не меняя положения ног, и устремляются к своим скамейкам.

Выигрывает команда, которая соберется на своей скамейке раньше соперников.

При определении победителя следует учитывать качество выполнения соскока и приземления.

Можно усложнить игру, тогда по второму свистку команды должны собраться на скамейке соперника.

### **Эстафета с прыжками на скамейку**

*Цель:* Формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие силы рук, быстроты, ловкости.

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны перед линией старта. На расстоянии 5 м от каждой колонны продольно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней кладут мат. На другом конце площадки, напротив колонны ставят поворотную стойку.

По сигналу, игроки, возглавляющие колонны, бегут к скамейкам, принимают положение упора стоя согнувшись ноги врозь, руки на скамейке; прыгая на скамейку и возвращаясь в и.п. передвигаются вперед; в конце скамейки выполняют соскок прогнувшись, приземляясь на две ноги; огибают поворотную стойку; бегом возвращаются и передают эстафету следующему игроку. Обязательным условием является выполнение не менее пяти прыжков на скамейке и правильного выполнения соскока. При нарушении правил команда получает штрафное очко.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

### **Соблюдай равновесие**

Класс делится на 3 – 4 команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2 – 3 м. Перед каждой колонной продольно ставится по

гимнастической скамейке, на которой равноудалено положить три набивных мяча, а примерно в 10м. за скамейкой расположена поворотная стойка.

По сигналу учителя первые игроки каждой команды устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, оглябая её слева, и возвращаются, назад, давая старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны. Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие или сойдёт с неё, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч – поставить его на место.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Педагогическое значение:* Используется в качестве подводящих упражнений для занятий на гимнастическом бревне и другой узкой опоре. Развитие координационных способностей, смелости и глазомера.

### **Чехарда**

Класс делится на две команды, построенные за линией старта в колонну по одному. В конце площадки перед каждой командой ставится поворотная стойка.

По сигналу направляющие каждой команды делают два шага вперед и становятся в упор присев, прижав подбородок к груди. Второй участник выполняет прыжок ноги врозь через направляющего с опорой о спину и сделав два шага вперед, принимает то же положение. Затем стартует третий игрок, который поочередно перепрыгнув предыдущих, принимает аналогичную стойку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, не достигнув поворотной стойки и, обогнув её слева, вернуться в исходное положение на старте.

Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая дистанцию и вновь занявшая исходное положение.

*Педагогическое значение:* Игра используется в качестве подводящего упражнения к опорным прыжкам. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести и смелости.

### **Флаг на башне**

Класс делится на три команды. На линии старта выстраивается в колонну по одному. Расстояние между колоннами 2 – 3 м. Перед каждой командой ставится скамейка. Капитанам команд выдают флажок.

По сигналу первый игрок бежит к скамейке. По скамейке проползает на четвереньках. Подбегает к гимнастической стенке. Поднимается, вверх наступая на каждую ступеньку, ставит флажок. Спускается вниз, назад то же. Второй игрок выполняет аналогичное задание, только берет флаг, спускается вниз и передаёт его следующему игроку.

Выигрывает команда быстрее всех выполнявшая задание.

*Педагогическое значение:* Игра применяется при совершенствовании лазания. Развитие координации, смелости.

### **Весёлое колесо**

Класс делится на две команды, построенные за линией старта в колонну по два (мальчик-девочка). В руках мальчика обруч.

По сигналу мальчик катит обруч к поворотной стойке, а девочка пробегает в обруч «змейкой». Обегают стойку и меняются местами. Первая пара передаёт эстафету второй паре и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

*Педагогическое значение:* Развитие быстроты, координации движений и взаимопомощи.

### **Перекасти поле**

Класс делится на две команды, построенные за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 10-15 м дорожка гимнастических матов (2-3 мата).

По сигналу капитан добегают до мата, выполнить перекасты боком в группировке, обежать поворотную стойку, назад бегом. Передаёт эстафету второму участнику и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

*Педагогическое значение:* Игра применяется в совершенствовании акробатических упражнений. Развитие быстроты, координации движений и взаимопомощи.

### **Ловкий колобок**

Класс делится на две команды, построенные за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 10-15м. гимнастическая скамейка, вплотную к ней дорожка гимнастических матов (2 мата).

По сигналу капитан добегает до скамейки проползает по ней на четвереньках, с конца скамейки делает кувырок вперед на мат и второй кувырок на мате, обежать поворотную стойку, назад бегом. Передаёт эстафету второму участнику и т.д.

Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

*Педагогическое значение:* Игра применяется в совершенствовании акробатических упражнений: кувырка. Развитие быстроты, координации движений и взаимопомощи.

### **Десять прыжков со скакалкой**

Класс делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5–3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее.

По сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам. Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой.

Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

### **Акробатическая эстафета**

Класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 2-3 м перед колоннами устанавливают по три скамейки через 3 м одна от другой; за каждой из них укладывают гимнастические маты. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливают разворотные стойки.

По сигналу первые номера бегут к своим разворотным стойкам, выполняют три длинных кувырка с разбега через три стоящие на их пути скамейки, обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам.

Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

## Эстафета с лазанием и перелазанием

*Цель:* развитие силы, ловкости.

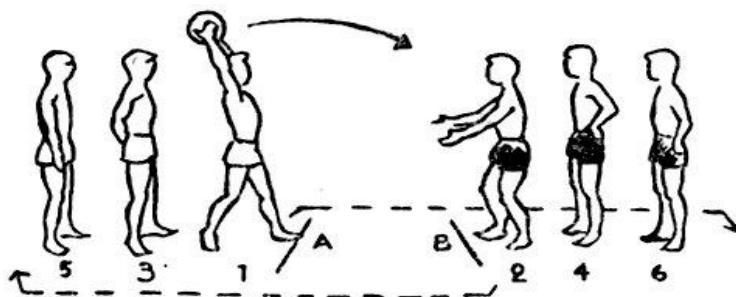
На расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.

По команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д.

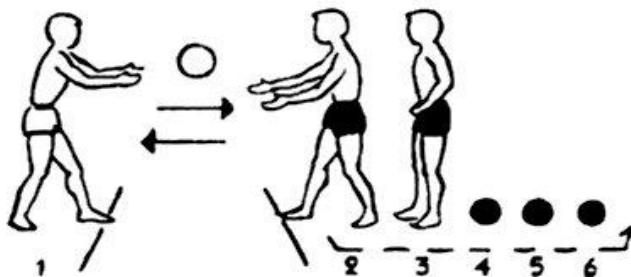
Побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места в колоннах.

## Гонки мячей в колоннах

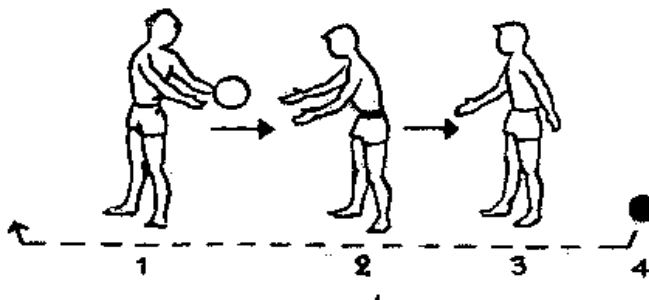
Учащиеся разбиваются на две полукolonны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.



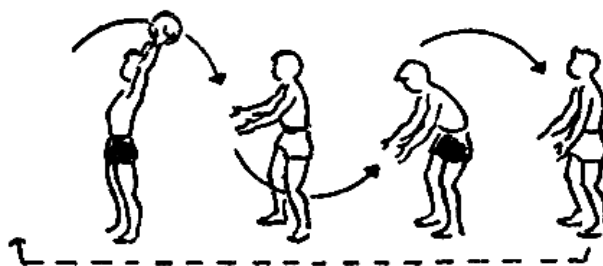
Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.



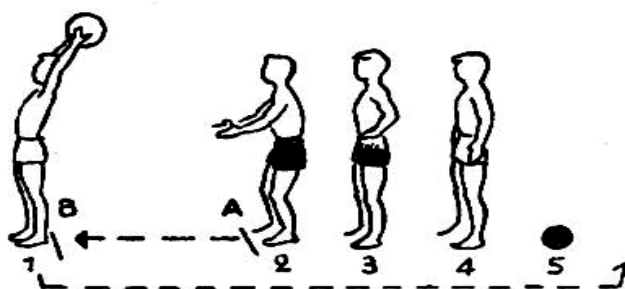
Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны 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.

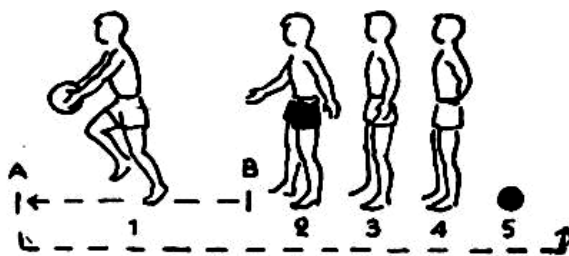


Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.

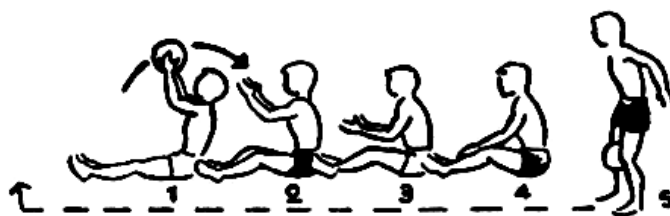


По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму

игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



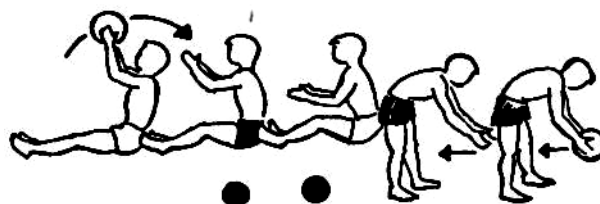
Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.



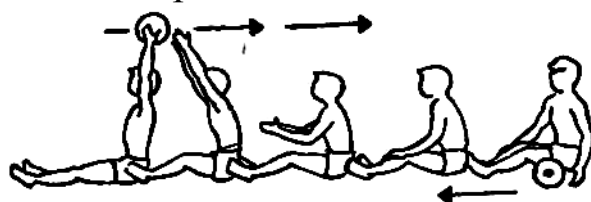
И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.



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.



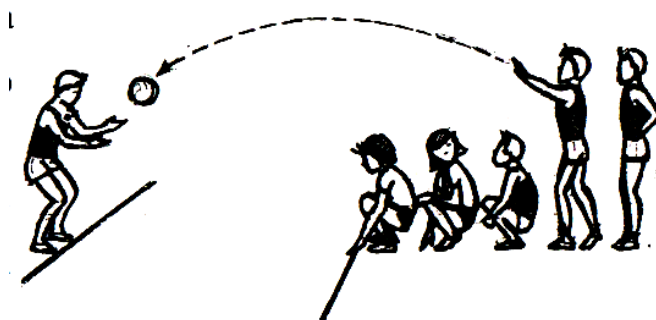
И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало. Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



### **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:*

- 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.

### **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:*

- 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.

### **Бег с тремя мячами**

На линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный).

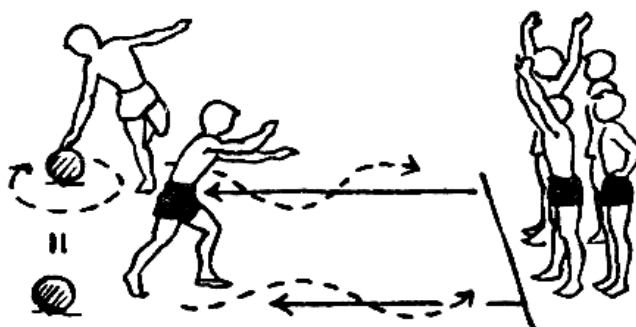
По сигналу первый бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и не добегая 1 м, кладет их на пол.

*Варианты:* вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

### **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.

### **Бег с тремя мячами**

На линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный).

По сигналу первый бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и не добегая 1 м, кладет их на пол.

*Варианты:* вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

### **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.

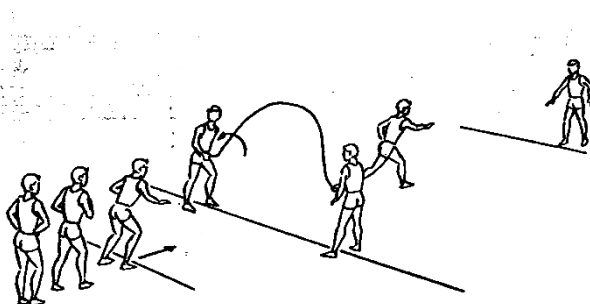
Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

## 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.

## 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.

### **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.

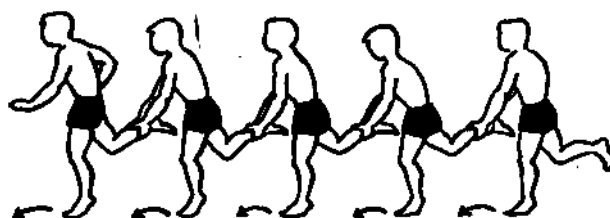
Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

*Варианты:*

- 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.

### **Скачки**

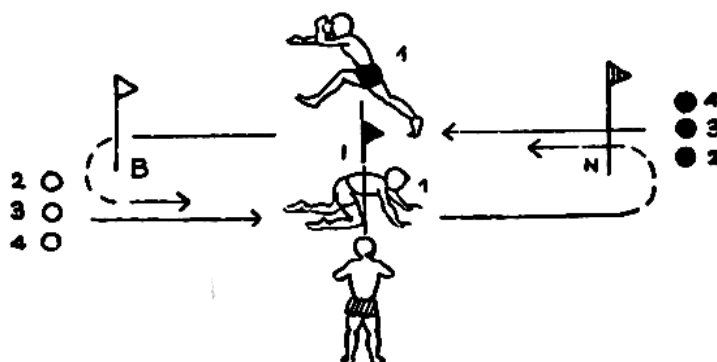
Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### 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.

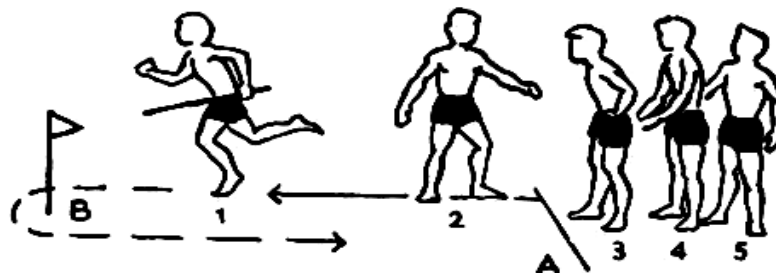
### Быстро и аккуратно

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.

## 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.

## 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:*

- Участники выполняют задание парами.
- Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

## 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.

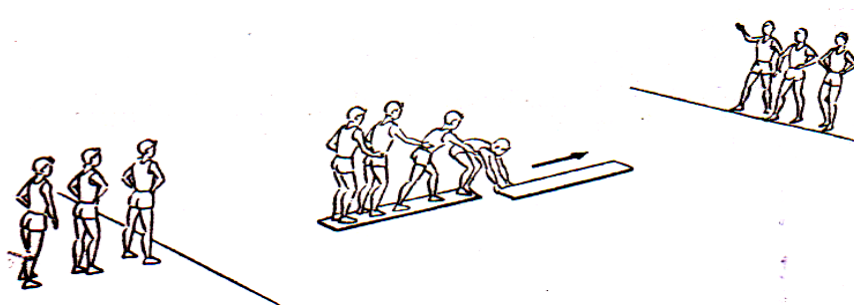
Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

*Способы передвижения:*

- Бегом, взявшись за руки.
- Боком приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись 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).

### **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».

### По туристской тропе

Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий:

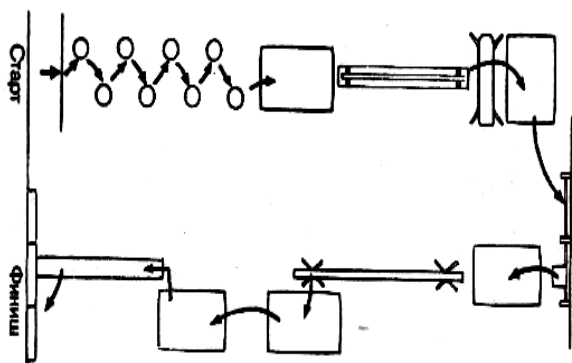
«*Болото*» – несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку», переправиться на «остров» – гимнастический мат.

«*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.

«*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.

### Не урони!

Игрок должен пройти по гимнастической скамейке, держа в руках ракетку или фанерку с одним или несколькими мячами (теннисными или хоккейными), не уронив его (их).

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

*Варианты:*



- Пронести ракетку с мячом правой (левой) рукой.
- Пройти по рейке гимнастической скамейки.
- Пройти по гимнастической скамейке приставным шагом.
- Пройти по рейке гимнастической скамейки с палкой или булавой, балансируемой на пальце или ладони.

### **Весёлые лягушки**

В игре участвуют две команды (можно больше). В 3–4 м от линии старта кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу участники прыжками «лягушки» добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

### **Пролезь через обручи**

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч.

По сигналу ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок.

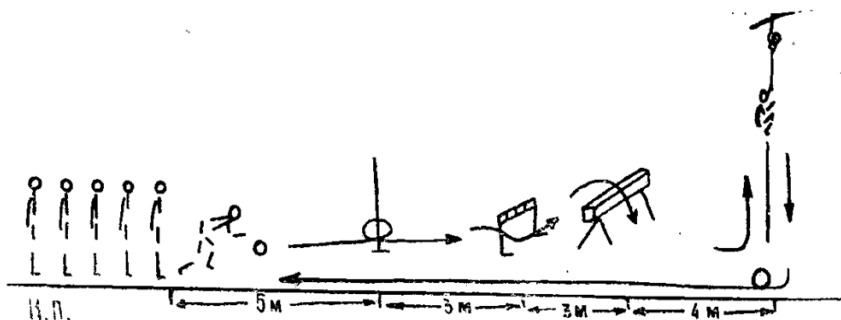
Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

### **Эстафета с мячом**

Команды по 5-6 человек выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Каждой команде дается по баскетбольному мячу, против них последовательно ставят стойки, барьер, конь без ручек и подвешивается канат.

По сигналу направляющий участник каждой команды начинает бег с ведением мяча, оббегает вокруг стоки, берет мяч в руки, подлезает под барьер, перелезает через коня, подбежав к канату, кладет мяч на пол, поднимается по канату вверх с помощью

рук и ног до метки на расстоянии 3 м, затем опускается обратно, забирает мяч и бежит по прямой обратно.



Подбежав к своей команде, передает мяч второму участнику, а сам становится замыкающим своей команды. Вторые номера, получив мяч, выполняют действия первого и т.д.

Команда, закончившая выполнение упражнений первой, становится победительницей.

### **Через скакалки**

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола.

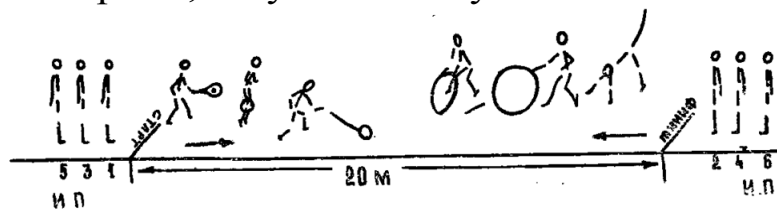
По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

### **Встречная эстафета**

Команды, разделившись пополам, выстраиваются в колонну по одному навстречу друг другу. На одной стороне площадки нечетные номера 1, 3, 5, а на другой – четные 2, 4, 6.

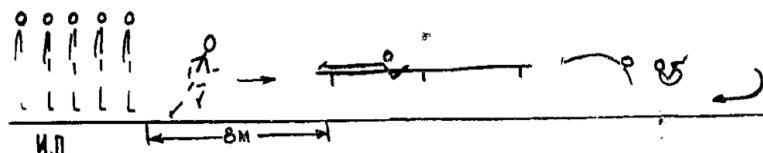
По сигналу первые номера каждой команды ведут гимнастической палкой набивной мяч через площадку. Как только мяч пересечет линию финиша, вторые номера с обручем в руках преодолевают площадку, сочетая бег с прыжками через обруч. Третьи, получив эстафету от второго,жимают мяч между колен и прыжками преодолевают площадку. Четвертые – катят обруч, пятые – бегут через площадку, неся на ракетке теннисный шарик, шестые – выполняя колесо (переворот в сторону) четыре раза, - перебегают площадку, а затем, взявшись за руки со вторыми и четвертыми номерами, бегут к своим участникам по команде.



Команда, закончившая перебежку первой, является победительницей.

### Эстафета на гимнастической скамейке

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному вдоль зала. Против каждой команды ставится гимнастическая скамейка и кладется гимнастический мат.

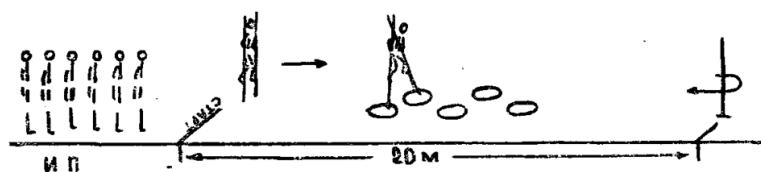


По сигналу первый участник каждой команды бежит до гимнастической скамейки, ложится на нее грудью и, подтягиваясь руками, проползает до конца. Затем встает на пол, на мате выполняет кувырок вперед до упора присев, поднимается и бегом возвращается к своей команде. Обежав вокруг команды, передает эстафету второму участнику, который выполняет действия первого и т.д., до тех пор, пока не выполнит упражнение последний.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### Эстафета на ходулях

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному вдоль зала. Против каждой команды кладутся пара ходулей, пять обручей и ставится одна стойка.



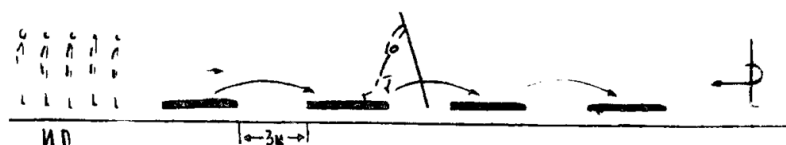
По сигналу первый участник каждой команды встает на ходули и передвигается на них до обручей. Затем, ступая в каждый обруч, проходит до стойки, спрыгивает на пол, кладет ходули и возвращается по прямой обратно. Второй участник, получив эстафету, бежит до стойки, берет ходули, встает на них и возвращается к линии старта таким же путем, как и первый, стараясь не пропустить ни одного обруча. Третий участник команды повторяет действия первого и т.д.

Команда, закончившая перебежку первой, объявляется победительницей.

### Перейди болото

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой лежат 4 гимнастических мата в 2-3 м один от другого и шест длиной 3 м.

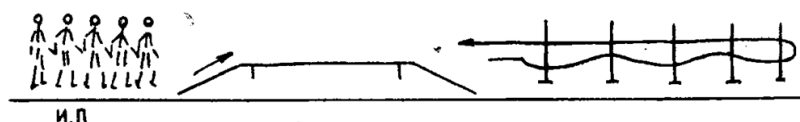
По сигналу первый участник каждой команды с шестом в руках, перепрыгивая с мата на мат, преодолевает «болото», затем возвращается обратно по прямой и передает шест следующему участнику, который повторяет действия первого и т.д.



Команда, закончившая переправу первой, становится победительницей.

### Бег змейкой

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному, взявшись за руки. Перед каждой командой в 8 м от стартовой линии устанавливается горка (гимнастическая скамейка, поставленная наклонно), за ней ставятся пять стоек в 2 м одна от другой.

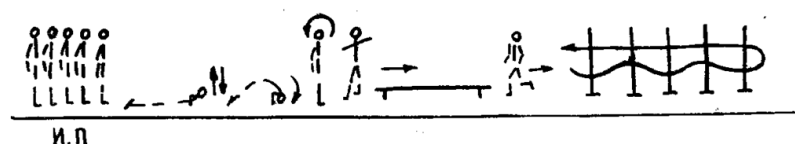


По сигналу команды цепочкой начинают бег через горку, оббегают пять стоек и возвращаются обратно.

Команда, закончившая перебежку первой, становится победителем.

### Спиной вперед

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой команды на пол кладется гимнастический мат, ставится гимнастическая скамейка и последовательно 5 стоек в 2 м одна от другой.



По сигналу первый участник каждой команды принимает упор лежа и пять раз сгибает руки, затем делает кувырок вперед, встает и прыжком поворачивается кругом. Прыжками, ноги врозь спиной вперед, пропуская скамейку между ногами, продвигается до стоек. Также спиной вперед оббегает стойки и лицом вперед возвращается к своей команде. Передав эстафету второму участнику, он становится замыкающим колонну, а второй участник выполняет все действия в той же последовательности и т.д.

Команда, закончившая эстафету первой, становится победителем.

### Ползком и бегом

Участники обеих команд принимают положение упор лежа, согнувшись на полу один возле другого, головой к боковой стенке, а один ложится головой к центру зала. Посередине зала устанавливается «козел».

По сигналу последний участник каждой команды проползает под своими участниками, затем встает, оббегает с правой стороны «козла», возвращается обратно к команде, передает эстафету участнику, находящемуся сзади, а сам становится впереди команды и принимает упор лежа согнувшись.

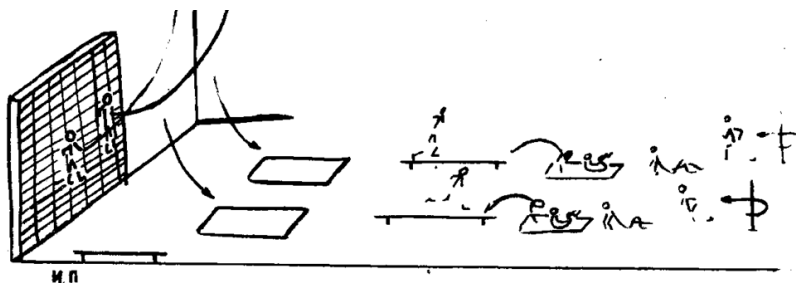


Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят последовательно такие действия. Последний участник, заканчивая бег, командует: «Встать!».

Команда, выполнившая упражнения первой, становится победителем.

### Эстафета с переправой

В пяти метрах от гимнастической стенки команды садятся на гимнастическую скамейку лицом друг к другу. Для каждой команды у гимнастической стенки висит канат, на пол в 4 м от стенки кладется мат, далее ставится гимнастическая скамейка, снова мат, а в 5 м от него ставится стойка.

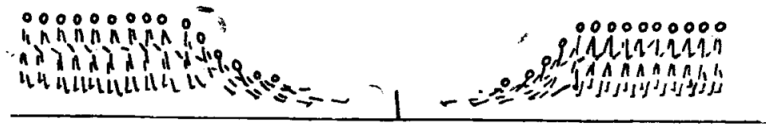


По сигналу первый участник каждой команды бежит и залезает на гимнастическую стенку, отвязывает привязанный конец каната и, повиснув на нем, переправляется на мат, бежит по гимнастической скамейке, делает длинный кувырок вперед, после чего принимает положение упора сзади. В таком положении передвигается до стойки, встает, обегает стойку и по прямой возвращается к скамейке, где сидит вся команда, и передает эстафету следующему. Второй участник берет канат, залезает с ним на стенку и качем перепрыгивает на мат. Далее он выполняет все то, что делал первый участник, и так до последнего.

Команда, закончившая первой перебежку, становится победителем.

### Упади и встань

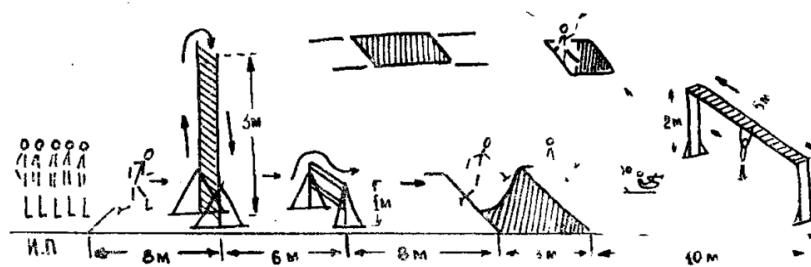
Команды выстраиваются напротив друг друга в 3 м в колонну по одному на акробатической дорожке. Участники кладут руки на пояс впереди стоящего.



По сигналу участники обеих команд прямым и напряженным телом, начиная с первого, последовательно ложатся на спину. После чего, начиная с замыкающего, также последовательно встают, поднимая друг друга.

### Эстафета с препятствиями

Команды выстраиваются у линии старта в 2 м одна от другой в колонну по одному, за которой оборудована полоса препятствий : вертикальная лестница высотой 3 м, палисад (забор) высотой 1 м, ров шириной 3 м, гимнастический мат, горизонтальная лестница длиной 5 м на высоте 2 м, траншея для метания гранаты и в 15-20 м от нее ставится мишень. Длина всей полосы составляет 50-60 м.



По сигналу первый участник каждой команды бежит до вертикальной лестницы, перелезает через нее, бежит и перепрыгивает палисад, затем ров, приземляется на две ноги и делает кувырок на мате вперед, и бежит до горизонтальной лестницы, в висе перехватываясь за рейки руками, перемещается с одного конца на другой, добежав до траншеи прыгает в нее и двумя гранатами поражает мишень. После чего возвращается к линии старта и передает эстафету следующему участнику, который повторяет действия первого и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

## 6. ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ ИГРОВЫМ СПОСОБОМ



*Программой по физическому воспитанию в школе предусмотрено выполнение акробатических упражнений с 1-го по 11-й класс. Перечень основных элементов сравнительно невелик: перекаты вперед и назад; кувырки вперед и назад; полушпагаты, шпагаты, мосты; равновесия, стойки (на голове, лопатках, руках); перевороты (колесом вперед);*

*упражнения вдвоем (стойки, входы на плечи, поддержки) и различные соединения перечисленных элементов.*

*Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.*

*Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на уроках фронтальным методом, при котором весь класс строится на две шеренги по обе стороны акробатической дорожки или матов, уложенных дорожкой). Первые номера выполняют задание преподавателя по счету или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем ученики меняются ролями. Указанным методом можно изучать большинство упражнений школьной программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении).*

*Различные равновесия, шпагаты, мосты, стойки и общеразвивающие упражнения вдвоем следует вводить в подготовительную часть не только уроков гимнастики, но и игр, легкой атлетики, художественной гимнастики, борьбы, так как эти упражнения наиболее эффективны для воспитания двигательных качеств.*

*Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям.*



*Возникновение интереса связано в первую очередь с мастерством педагога. Его требовательность и заинтересованность, умение образно объяснить задание вместе с готовностью ободрить и исправить ошибки гарантируют устойчивый интерес. Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений, игровой способ обучения отдельным элементам гимнастики и акробатики.*

## **6.1. ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕКАТУ В СТОРОНУ ПРОГНУВШИСЬ**

### **Три лодочки**

Дети размещаются парами. В каждой паре исполнитель и помощник. Исполнители принимают положение лежа на животе, руки вверх - «лодочку». Стопами они зажимают флажок (лист бумаги и т.п.). Помощник следит за тем, чтобы у «лодочки» не было «щелей» (ноги прямые и соединены вместе), иначе она «утонет». Каждое упражнение повторяется 3-4 раза, после чего дети меняются ролями.

Учитель (тренер) используя метод одновременного рассказа и показа, начинает:

- Ребята, сегодня на занятии мы с вами будем выполнять перекаты. Перекаты - это значит перекатываться, вращаться (показ). Чтобы сделать перекат, нам нужно изучить упражнение, которое называется «лодочка». Игра, в которую мы сейчас сыграем, так и называется «Три лодочки». Итак, повторяйте и выполняйте вместе со мной:

*Однажды у причала три лодочки стояли.*

*Первая лодочка на волнах качалась.*

*На волнах качалась, в спинке прогибалась*

Вот так!



(Показ-прогибаясь и покачиваясь).

Дети повторяют стихотворение и упражнение 3-4 раза. Ведущий исправляет ошибки, а затем продолжает;

*А вторая лодочка на боку лежала,*

*Ножки поднимала, ручки поднимала*

Вот так!

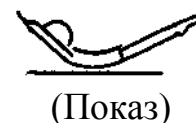


(Показ)

После разучивания второй «лодочки» ведущий говорит:

Вот так!

*Ну а третья лодочка на спине лежала.  
На спине лежала, спинку округляла*



Затем как методическое указание ведущий произносит:



*Скажем мы, друзья, без лести.  
Ножки нужно держать вместе.  
Лодочкам не утонуть,  
Если носочки оттянуть.*

После разучивания упражнения учитель (тренер) оценивает исполнительское мастерство учеников, используя при этом соревновательный метод. Оценивается качество исполнения как исполнителей, так и их помощников. Игрок, исполнивший упражнение лучше других, назначается проводящим.

## Единоборцы

Перекат в сторону из положения лежа на животе лицом друг к другу, руки на плечах партнера.



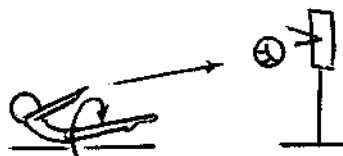
## Неразлучная парочка

Перекаты в сторону, обняв друг друга.



## Снайпер

Выполняя перекат попасть мячом в цель.



## Веретено

Выполняя перекат, намотать веревку на поясницу. Выполняя



перекат в обратном направлении, размотать. Партнер удерживает веревку за один конец, помогая исполнителю быстро освободиться от нее.

## Цепочка

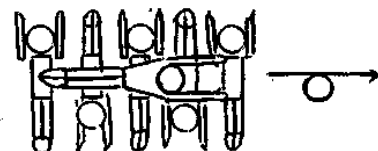
### Перекаты

группами, взявшись хватом за голеностопы впереди лежащего. Группа, выполнившая 5-6 перекатов, не разорвав цепочку, становится победителем.



## Переправа

Шесть человек ложатся на живот на расстоянии 50-60 см. друг от друга. Четные номера в одну сторону, нечетные - в другую. По сигналу все одновременно выполняют перекаты, передвигаясь к противоположной стороне зала и таким образом переправляют лежащего сверху. После переправы присоединяется к последнему, а наверх ложиться очередной игрок.



## Перекаты держа друг друга за ноги



## Перекаты в группировке



**Выполнение.** Наклоном вперед сесть на пятки и, захватив правой рукой голень правой ноги, а левой рукой голень левой ноги, выполнить перекат в сторону, последовательно касаясь пола плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, и перейти в стойку на коленях. Туловище при вращении округлено.

### Звёздный перекат

Из седа ноги врозь с наклоном и захватом руками за голени, лечь на правый бок, сделать перекат на спину, на левый бок и отталкиваясь локтем сесть.



### Каскадеры

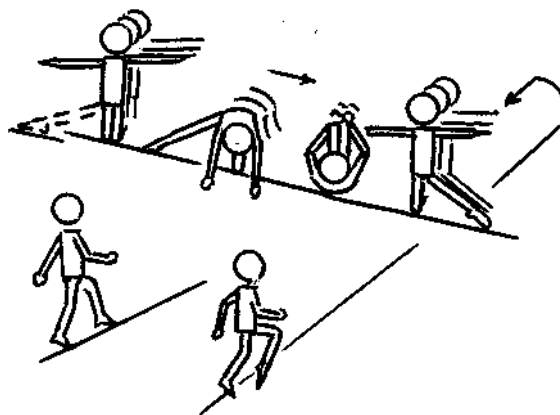
Из стойки на правом колене, левая в сторону на носок, руки в стороны перекат влево (вправо) в группировке. **Выполнение.** Наклоняясь вперед, сесть на правую пятку, руки вверх и, выполняя перекат вправо, встать на левое колено, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны.

Дети выстраиваются колоннами. Направляющие выполняют роль водителей автомобиля, поворачиваются кругом и становятся лицом к своей колонне, игроки которой стоят в стойке на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны. Они «каскадеры».

По сигналу «водители» автомобиля проходят по линии стоящих перед ними «каскадеров» к противоположной стороне зала. Как только «водитель» приближается к «каскадеру», тот быстро выполняет перекат, после чего поворачивается кругом и принимает исходное положение, готовясь выполнить очередной перекат перед возвращающимся обратно «водителем автомобиля».

Так поступают и остальные каскадеры. После каждого очередного упражнения скорость передвижения «водителя» увеличивается.

Затем упражнение выполняют соревновательным методом. Игра развивает глазомер и быстроту реакции.



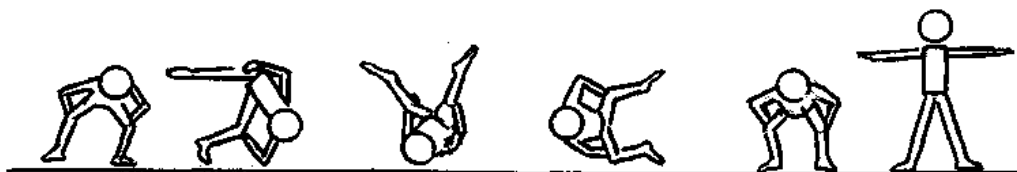
### Перекат в сторону согнувшись с захватом

Из седа с максимальным наклоном вперед захватить руками голени, сделать перекат на округленную спину и, продолжая вращение, прийти в исходное положение.



### Длинный перекат в сторону

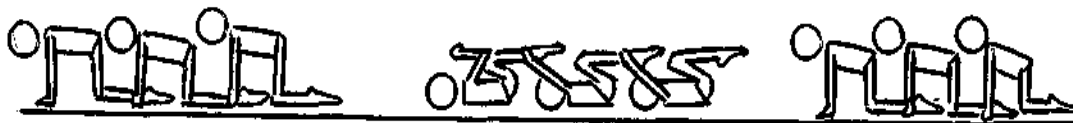
Из стойки ноги врозь, (выпадом влево) приседая, захватить руками бедра снизу и выполнить перекат в раскрытой группировке. Во время вращения не касаться пола головой и помогать переворачиванию махом правой ноги.



### Перекат в сторону в парах



## Пережат, цепочкой удерживая за голеностоп впереди стоящего партнера



## Пережаты вперед-назад на спине в группировке

**Выполнение.** Из приседа в группировке, последовательно касаясь опоры спиной, лопатками, затылком, пережаты назад



и, не задерживаясь, пережаты вперед.



Пережаты выполнять с разной скоростью. Чем плотнее группировка, тем быстрее пережат и наоборот. При пережате назад сохранять округленную спину, согнутые ноги притянуть коленями к плечам, а при пережате вперед подтянуть ноги пятками к бедрам и энергично подать голову и плечи вперед.

## 6.2. ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГРУППИРОВКЕ И ПЕРЕЖАТАМ

### Червячки и яблочки

Дети выстраиваются в две шеренги. Ведущий показывает и объясняет: - Ребята, мы выполним упражнение, которое называется «Яблочко». Выполняется оно так: (показ) - И.П. - Сядьте на пол, руки разведите в стороны.

1. Округлите спинку, согните ножки к туловищу, голову наклоните вперед.

Таким образом, вы стали похожи на круглое яблоко .



2. Примите исходное положение. Выполняя упражнение, повторяйте за мной:

**«Я яблочко наливное, соком сладким налитое»** (Повторить 2-3 раза).

Второе упражнение называется «Червячок». Выполняется оно так: И.П. - лежа на животе опереться руками около плеч. 1. - подтягиваясь на руках, продвинувшись вперед 2. - И.П.

Выполняя упражнение, повторяем: **«Я зеленый червячок, ищу сладенький бочок»**. (Повторить 2-3 раза).



После разучивания упражнения и стихотворения дети размещаются парами. В каждой из них «червячок и яблочко». «Яблочки» принимают плотную группировку и произносят:

**Я яблочко наливное,  
Соком сладким налитое.  
А я зеленый червячок!  
Где здесь сладенький бочок?  
(Отвечает червячок).**

Стараясь протиснуть свои ладони между руками исполнителя, которыми он плотно прижимает свои бедра; между грудью и прижатыми к ним коленями и т.п. Если «червячок» нашел уязвимое место и достиг цели, он, завершая игру, говорит:

**Я попробовал чуток,  
Вкусный, сочный, сладкий сок.**

Если группировка оказалась плотной и он не достиг цели, с сожалением заканчивает словами:

**Я старался, извивался  
К соку так и не добрался.  
(показывает, как это он делал)**

Затем игроки меняются ролями. Заканчивается игра соревновательным методом. Оценивается отдельно работа исполнителей и их помощников.

### **Лиса и еж**

Дети размещаются в две шеренги. Ведущий начинает:

Ребята, сегодня мы с вами научимся выполнять перекаты лежа на спине, в группировке. Выполняются они вот так: (показ).



Но сначала выучим упражнения и сыграем в игру «Лиса и еж». *Упражнение 1. «Лиса»*

И.П. - упор на коленях прогнувшись, 1-8 восемь шагов вперед на четвереньках. Выполняя упражнение, произносить:

***Вот так чудо-чудеса:***

***По лесу идет лиса.***

9 - остановиться, 10 - упор на предплечьях; 11-13 - прогибаясь, разогнуть руки, поворачивая голову налево и направо, как бы заглядывая в «курытник» через небольшую дыру и высматривая, нет ли там добычи. 14-16 - и.п.



Выполняя повороты головы приговаривать:

***Затаилась лиса, улыбается,***

***В спинке плутовка прогибается.***

Повторить упражнение 3-4 раза.

### *Упражнение 2. «Ежик»*



Ведущий продолжает:

***Навстречу лисе еж идет,***

***гостинцы малышам несет.***

***Как ходит ежик, мы покажем.***

***Мы покажем и расскажем.***

Дети выполняют ходьбу в приседе в группировке. Игроки размещаются парами на расстоянии 3-4 шагов друг от друга.



Каждый из них, выполняя свое упражнение, движется навстречу друг другу. Подойдя поближе, оба останавливаются («Лиса» в упоре на коленях, «ежик» - в приседе в группировке).

*Лиса: - Еженька–еж куда ты идешь?*

*Ежик: - Спешу домой*

*Лиса: - А что несешь?*

*Ежик: - Пирожков кошелку Ежикам под елку.*

*Лиса: - Подойди ко мне, дружок,*

*Дай отведать пирожок.*

*Ежик: - Лучше я свернусь в калачик,*

*Превращусь в ежовый мячик.*

После этих слов «ежик» принимает плотную группировку и старается удерживать ее до конца игры. «Лиса» помогает ежику выполнить упражнение несколько раз.

Выполнить перекаты вперед - назад, поддерживая его одной рукой под спину, другой - за голень. Затем «лиса» вращает его во всех направлениях, перекатывая его на левый и правый бок, пытается раскрыть группировку и с удивлением приговаривает:

*Что за чудо, вот те на,  
У него кругом спина.*



Затем дети меняются ролями, а ведущий определяет лучших помощников и исполнителей. Игра заканчивается соревновательным методом. Лучший становится ведущим.

### **6.3. ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕКАТУ В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ**

Сюжетно ролевая игра **«Березовая роща»**

Дети размещаются парами. Одни из них «Лесничие», другие - «Березки».

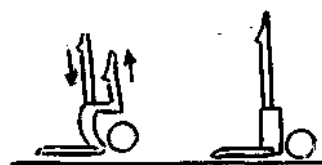
Ведущий рассказывает:

*Ребята, мы с вами выполним упражнение, которое называется «Березка». Если вы будете выполнять это упражнение каждый день, вы станете крепкими, стройными и красивыми, как березка.*

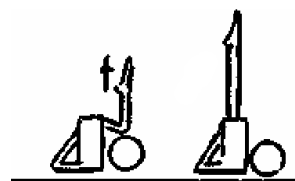
*Однажды лесничий посадил на поляне маленькие, круглые зернышки. Давайте мы покажем, как он это делал. «Лесничие» помогают «березкам» правильно принять упор присев: округлить спину, голову наклонить вперед, вес тела распределить на руки и выполнить перекат назад в группировке. Далее каждый раз, объясняя очередной сюжет, ведущий предлагает детям выполнить упражнение.*

*Прошло время. Из зернышек проросли корешки, которые прочно укрепились в земле. «Лесничие» проверяют и помогают исполнителям сильно упереться параллельно поставленными руками о пол.*

Под лучами солнца пророс первый росток, за ним потянулся второй.



«Лесничие» помогают партнерам медленно, поочередно выпрямить ноги вверх, удерживая их под поясницу и живот, а также следят за тем, чтобы «березки» правильно поставили ладони на поясницу.



Прошли годы. Из маленьких зернышек выросла целая роща высоких, стройных в белом одеянии берез. Их ветки легко покачиваются на ветру, а листья шепчутся друг с другом, «березки» выполняют покачивания ногами в разных направлениях.



*Их стволы наклоняются и качаются от бурь и гроз. «Березки» поочередно опускают согнутые ноги вниз, стараясь коснуться носками пола, разводят ноги в стороны, вперед и назад.*

*Но когда светит солнышко, стройные, нежные березки тянутся навстречу живительным лучам солнца. Дети фиксируют стойку на лопатках, стараясь потянуться телом вертикально вверх.*

*Наступает осень. Их семена, унесенные ветром, попадают в теплую, влажную плодородную землю. (Игроки выполняют - из стойки на лопатках перекаат вперед в присед в группировке).*

*Весной семена прорастают, и молодые побеги березок снова тянутся навстречу новой жизни. Упражнение повторить 3-4 раза. Затем игроки меняются ролями. Разучивание упражнения заканчивается проведением игры соревновательным методом.*

#### **6.4. ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ КУВЫРКУ ВПЕРЕД**

##### **Маленькие превращения**

Дети строятся в шеренгу в шаге друг от друга.

По команде ведущего дети выполняют подражательные упражнения.

По команде - **"Солдатином» - Становись!"** – Дети принимают строевую стойку. По команде - **"И в ежика – Превратись!"** дети выполняют ходьбу в группировке.

После волшебных слов:

***"Улыбнемся и с улыбкой,  
Превратимся мы в улитку".***

Игроки выполняют присед с округленной спиной и поднятыми вверх руками - «рожками», следя за ладонями. Ведущий объясняет, для чего нужны улитке рожки, предлагая вытянуть руки как можно дальше вперед, и напоминает, что во время опасности улитка быстро прячет рожки. Это значит, что дети должны выполнить быструю группировку. Упражнение повторяют 3-4 раза, после чего они превращаются в "теремок". Превращаясь в теремок, дети произносят:

***Из трубы дымит дымок,  
Превратимся в теремок.***

И выполняют из упора присев упор стоя согнувшись, высоко подняв таз и перенося массу тела на руки. Упражнение повторяют 4-6 раз.

Затем по команде: **«Теремок, теремок превратись в колобок!»** дети отталкиваются ногами, одновременно сгибая руки, переворачиваются через голову и, касаясь плечами пола, выполняют плотную группировку и продолжая перекаат вперед, заканчивают кувырок приседом в группировке, после чего продолжают ходьбу «ежиком». Для игры желательно использовать рисунки персонажей.



Отворилась со скрипом калитка, Быстро спряталась в домик улитка. Притаилась, мотает моток, Превращая клубок- колобок в кувырок.

### Варианты кувырков вперед

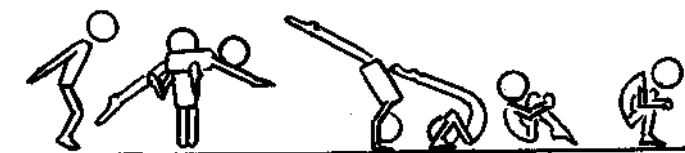
*Кувырок - «откувыркаться».*

*Через голову вращаясь, телом к полу прикасаться.*

*Прогибаясь и сгибаясь, группируясь, округляясь,*

*В новый образ превращаться.*

*Кувырки - «откувыркаться», значит перевоплощаться.*



### Полет кувырок

(Кувырок прыжком прогнувшись)

*Словно огненный шар по орбите вращается,*

*Словно птица с подбитым крылом*

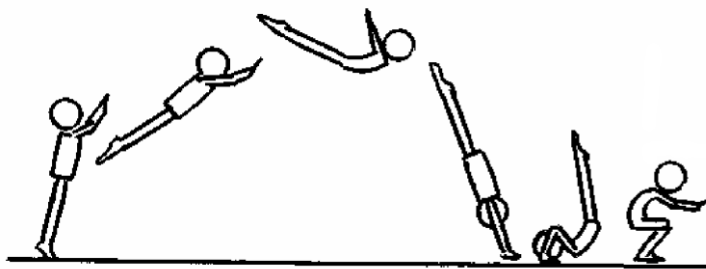
*Кувыркается,*

*Тело, сжатое в плотный комок,*

*Совершает полет-кувырок.*

**Выполнение.** Из разбега, отталкиваясь ногами, быстро взмахнув руками вперёд-вверх(не наклоняясь вперёд). В полёте, создавая вращательное движение ног назад прогнуться, руки развести в стороны. Перед постановкой рук на опору, выпрямиться, опереться руками и сгибая их, одновременно голову наклонить на грудь,

спину округлить, сгруппироваться и перекатом вперёд закончить упражнение приседом.

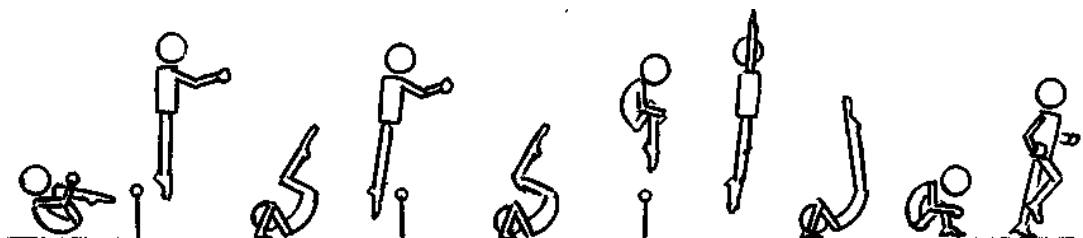


### Задания, игры, эстафеты с кувырками

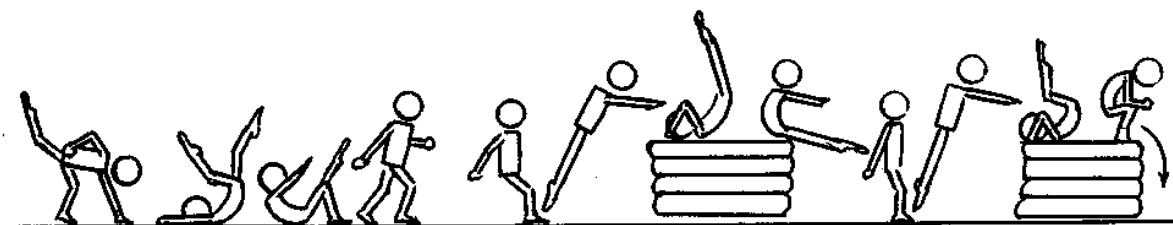
Быстрая ходьба на четвереньках по наклонной скамейке, два кувырка вперёд, прыжок, бег.



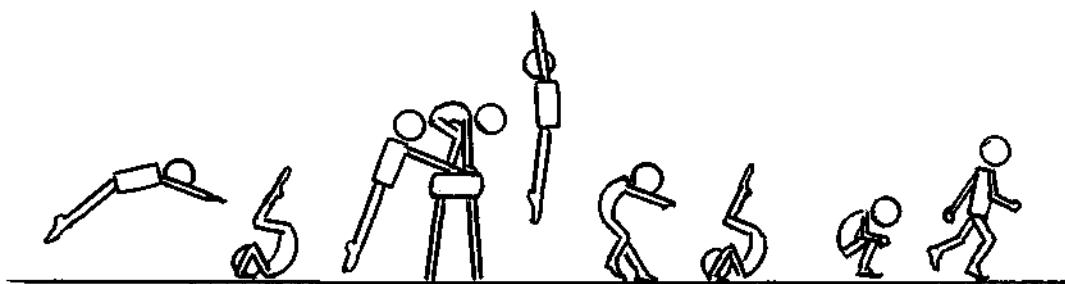
Три-четыре кувырка вперёд с прыжком через натянутую резинку на высоте 30-40 см. от пола.



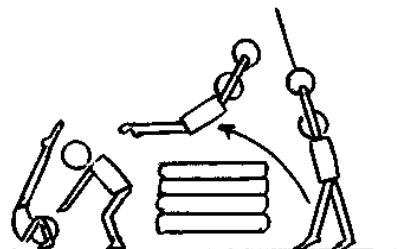
Кувырок с одной ноги на одну с разбега, опираясь одной рукой о пол. Кувырок вперёд на горку матов.



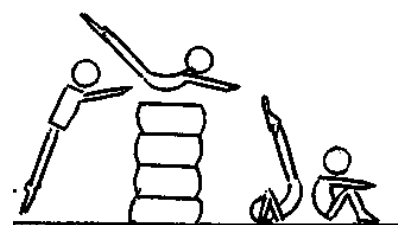
Кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла. Прыжок прогнувшись (согнувшись) и кувырок вперёд.



На кольцах на раскачивании  
вперёд, соскок и кувырок вперёд



Полёт-кувырок через снаряд  
(козла, коня, горку матов и др.)



### **Колобок**

Выполнение комбинаций из кувырков вперёд и назад.  
Читая стихотворение, выполняй упражнение:

*Прикатился колобок  
Оп-оп, оп-оп!  
Покачался, покачался,  
Кувыркнулся  
И умчался.*

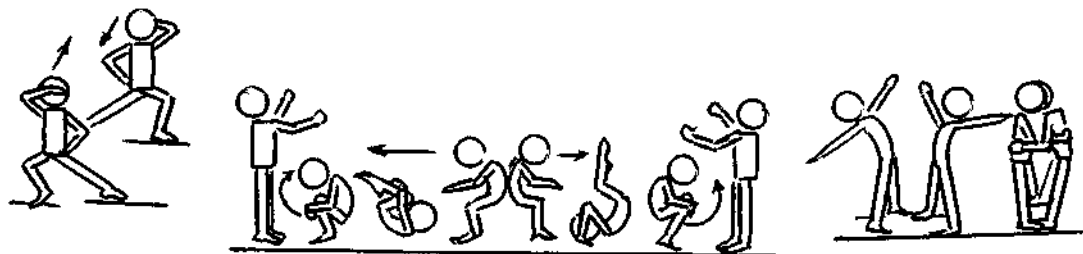
### **Эксцентрика "Встреча"**

Используется для показательных выступлений. В эксцентрике кувырки и перекаты выполняются в быстром темпе. Неакробатические упражнения выполняются пластично, выразительно, с фиксацией поз. Занимающиеся делятся по парам: первый номер должен быть побольше и посильнее второго. Они становятся в 3-4 метрах друг от друга.

Передвигаясь спиной вперёд навстречу друг другу, оба выполняют выпады в стороны, вглядываясь вдаль.

Оттолкнувшись спинами друг от друга, оба выполняют кувырок вперёд и поворачиваются кругом лицом друг к другу.

Подходят друг к другу и обнимаются. 1- прогнуться назад, руки в стороны, 2-обняться, 3-4-то же.



Здороваются, но вместо руки второй подает ногу; первый берёт второго за ногу и слегка, толкает вперёд. Второй выполняет перекат назад в положение лёжа на спине.

Первый берёт второго за ноги и подбрасывает его вперёд-вверх; второй выполняет кувырок назад через стойку на руках.

Второй подходит к первому, протягивая правую руку, здоровается с ним и неожиданно выполняет перемах правой ногой над присевшим соперником, а затем поворотом направо кругом принимает стойку ноги врозь с наклоном, руки между ногами. Оказавшийся сзади, второй захватывает обе руки первого.

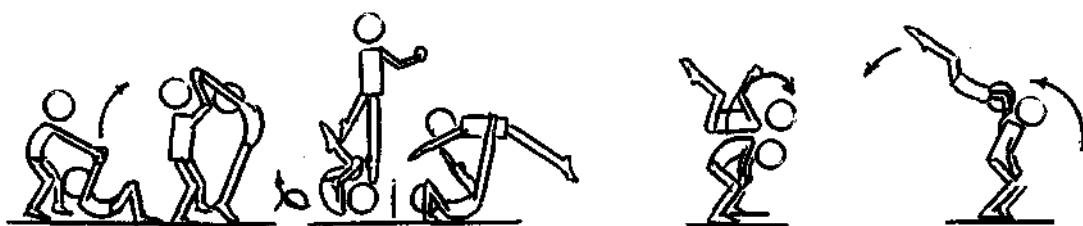


Второй с помощью первого выполняет кувырок вперёд и становится на ноги.

Второй поворачивается кругом и выполняет кувырок вперёд навстречу первому, который прыгает через него, разводя ноги врозь (или совершает полёт-кувырок).

Первый становится боком ко второму и принимает упор на коленях или стойку ноги врозь с наклоном (спина прямая, руки опираются о бедра). Второй выполняет перекат в сторону на спине первого.

Первый принимает то же положение, что и в упражнении 9, стоя лицом ко второму. Второй выполняет с разбега кувырок вперёд на спине первого.

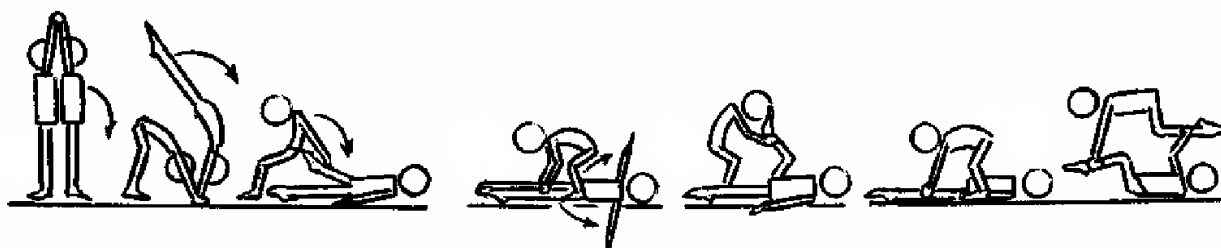


Исполнители становятся спиной друг к другу, руки вверх. Первый, удерживая второго за запястья, выполняет наклон вперёд и ставит руки (ладони) второго на пол. Второй, лёжа на спине первого, выполняет переворот назад и перекатом назад принимает положение лёжа на спине ноги врозь.

Первый наклоняется вперёд и соединяет ноги второго вместе, который в свою очередь разводит руки в стороны. Затем первый соединяет руки второго вместе, а второй разводит ноги врозь. Упражнение повторяют два раза.

Первый "удивляется", поднимает ногу второго и, приложив ухо к стопе партнёра, прислушивается, после чего опускает ногу.

Первый становится у плеч второго и наклоняется вперёд, захватив руками ноги партнёра у голеностопных суставов. Второй проделывает то же, после чего оба выполняют кувырок вперёд вдвоём.



## 6.5. ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ КОЛЕСОМ

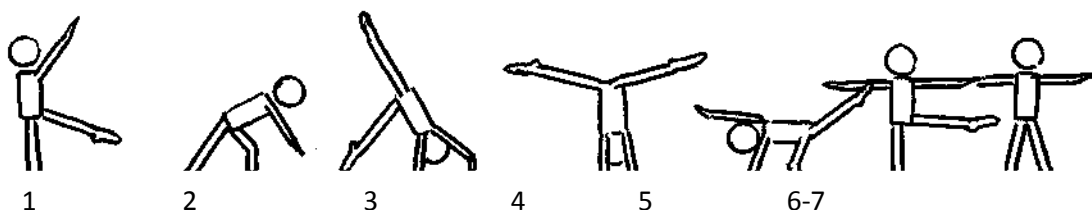
*В Дюссельдорфе стоит изящная скульптура маленького мальчика, изображенного в стойке на одной руке. Его ноги широко разведены в стороны, на лице изображена радость от неудержимого движения вперед. Скульптор, создавший скульптуру, рассказал историю о том, что однажды, вместе с*



*воспитателем детского сада он зашел на урок физической культуры. Обрадовавшись их появлению, дети начали бегать, прыгать, выполнять колесо, стойки, проявляя тем самым бурную радость. Естественная потребность выразить свою радость у многих детей дошкольного и младшего школьного возраста заложена в акробатическом элементе «колесо». Скульптура так и называется - «Радость».*

Переворот колесом представляет вращательное движение тела боком с последовательной кратковременной опорой каждой рукой и ногой (поочередно: рука, рука, нога, нога).

*Когда «колесом» «шустренок» вращается,  
Бурная радость в нем отражается.  
Он стремглав колесит по дорожке,  
в вверх взлетают то руки, то ножки.*



Такая постановка рук и ног напоминает спицы в колесе, а при выполнении нескольких переворотов подряд в быстром темпе сходство с вращающимся колесом существенно.

### **Сюжетно-ролевая игра «Козлята»**

Дети размещаются шеренгой на расстоянии 1,5 м. друг от друга.

**Ведущий:**

*«Ребята, сегодня мы выучим упражнение. Оно требует от вас тонкого координационного умения. И веселого, радостного настроения. «Колесом» оно называется. Выполнит его тот из вас, кто старательно и внимательно упражняется. А начнем мы с вами с выполнения подводящих упражнений.*

**Упражнения легко выполняются,  
«Игривые козлята» они называются.**

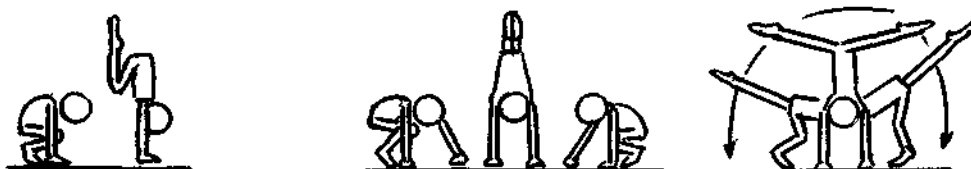


*«Резвятся на поляне козлята «марсиане» Прыгают, играют,  
ножки поднимают,  
Ножки поднимают, рожками бодают.  
Как играют, мы покажем,  
Мы покажем и расскажем.*

### ***Исполнение***

В упоре присев, отталкиваясь ногами, поднять таз повыше, стараясь выполнить стойку на руках, согнув ноги. Выполняя упражнение, удерживать спину вертикально, сохраняя равновесие. Из упора присев, руки в линию справа (правая рука размещена ближе к правой ноге, левая - дальше). Толчком двумя стойка на руках, согнув ноги, (прочувствовать вес тела на опирающиеся руки) и мягко опуститься в упор, присев с левой стороны. Затем повторить тоже в обратном порядке. При выполнении упражнения руки от пола не отрывать.

Из упора, присев на левой, правая назад на носок, руки в линию влево, толчком левой, махом правой перейти в стойку на руках, согнув ноги, или ноги врозь и выполнить упор присев или и.п., затем проделать то же в обратном порядке. Упражнение выполняется с помощью и самостоятельно. Помощник, стоя со стороны спины, удерживая за поясницу, помогает исполнителю поднять туловище в вертикальное положение.



### ***Ведущий***

*«Завершим изучение «переворота колесом».*

*«Быстрее и дальше» – игру назовем».*

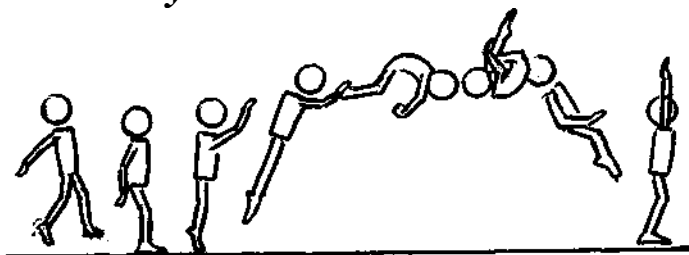
Дети выстраиваются в шеренгу по начерченной на полу линии. «По моему хлопку нужно выполнить «Колесо», самое быстрое, самое длинное и самое радостное».

## 6.6. ИГРОВЫЕ ВАРИАНТЫ САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ И СТОЙКИ

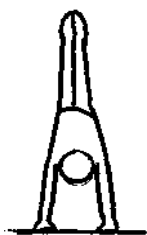
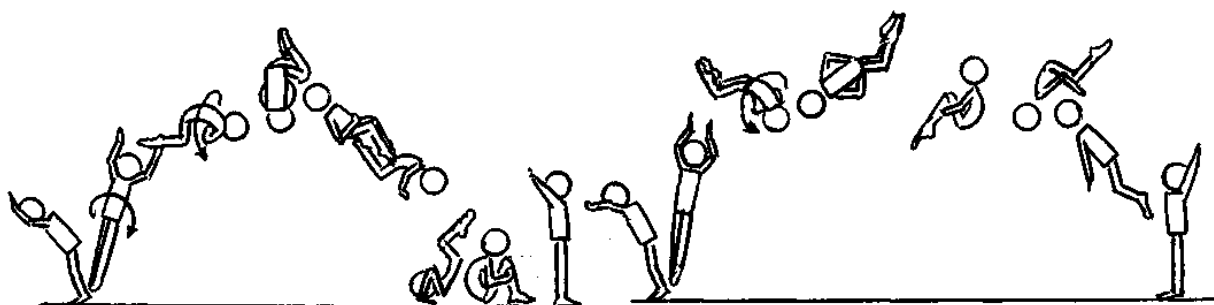
Сальто – вращательное движением тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры руками.

"Сальто-мортале" происходит от итальянского salto-прыжок, mortale – смертельный.

*Бьют барабаны, стонет рожок,  
Трюк исполняют "Смертельный прыжок".  
"Сальто-мортале"- так в старину дали артисты  
Название ему.*



*Взмахнув руками Двумя крылами  
Взлетаю птицей Над облаками,  
Срываюсь вихрем, Кружусь- вращаюсь  
В прыжке смертельном "Сальто-морталюсь".*



*Стойка — образ живой пирамиды,  
Чуткий мир, ощущений очаг.  
Две руки, словно кариатиды,  
Держат мир на своих плечах*

## 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ КРУГОВЫМ СПОСОБОМ



*Особенностью гимнастической и акробатической подготовки является то, что в них большинство упражнений чередуются в динамических и статических упорах и висах, требующих координированных силовых и волевых проявлений. Это важно учитывать при подборе упражнений для специальных*

*комплексов круговых тренировок по гимнастике и акробатике. Именно на уроках гимнастики и акробатики наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики и акробатики, где много времени уходит на обучение новым элементам и комбинациям, круговая тренировка является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса – воспитание физических качеств и обучение навыкам и умениям в сжатый промежуток времени.*

*В комплексы круговой тренировки по программному материалу гимнастики и акробатике подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата.*

### 7.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Одна из основных задач, которую решает круговая тренировка – это достижение высокой работоспособности и улучшение функционального состояния организма. Эта задача должна достигаться путем организации выполнения конкретных

упражнений определенным способом, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, относительно быстрое развитие двигательных качеств за более короткий промежуток времени.

На учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию необходимо использовать упражнения для совершенствования и развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков. Однако перед тем как приступить к подбору упражнений для проведения занятий круговым методом, необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести анализ упражнений, проверить их связь с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений при обучении тому или иному навыку или умению;
- вписать комплексы упражнений в определенную часть занятия, с учетом степени физической подготовленности группы;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервалы между кругами при повторном прохождении комплекса;

Учебные занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью. При этом принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила: от легкого к сложному.

Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно совершенствует физические качества, повышает функциональные возможности. Исходя из этого положения круговую тренировку следует проводить не менее двух раз в неделю. Наглядность и доступность упражнений способствует

ясному пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, умений, навыков.

Создавая комплексы круговой тренировки основное внимание нужно уделить развитию физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, не забывая при этом и так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др. Целесообразно включать в один комплекс упражнения, направленные на развитие всех физических качеств, варьируя количество упражнений-станций в зависимости от задач данного занятия.

## **7.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Остановимся подробно на методических особенностях круговой тренировки. В методической литературе и практике учителей известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группу делят на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой комплексную самостоятельную организационно - методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств и включающую ряд методик строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организацию занимающихся. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и, в то же время, строгая ее индивидуализация.

Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного

дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовленности являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом и содержанием программы по физической культуре;
- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности и гармонического развития двигательных качеств;
- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовывать дифференцированный подход.

Задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях жесткого лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений.

Круговая тренировка приучает к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений, повышает активность, целеустремленность и дисциплину, помогает воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.

Характерными чертами круговой тренировки, как самостоятельной организационно - методической формы построения занятия являются:

- последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Круговая тренировка позволяет воспитывать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, и

комплексные формы их проявления - силовую, скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у занимающихся чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию.

Круговая тренировка, введенная в занятия физической культуры, способствует прогрессирующему увеличению нагрузок, повышает моторную плотность занятий, делает их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует успешному развитию общей и специальной физической подготовки.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физической культуры.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени

По форме круговая тренировка разделяется на поточную форму и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение занимающихся в колонне по замкнутой линии с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений. По указанию преподавателя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них.

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводно - подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:



- в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;
- затем изучение техники выполнения использование подготовительных и подводящих упражнений;
- время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;
- упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 15 - 20 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма.

В зависимости от физической подготовленности, занимающиеся объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту».

Смена мест производится по кругу в определенной последовательности. Упражнения предварительно разучиваются и проводятся испытания на максимальное количество повторений каждого упражнения. Упражнения выполняются одно за другим, нагрузка определяется дифференцированно для студентов с учетом их функциональных возможностей. Подбираются простые по технике исполнения упражнения, не требующие значительного физического напряжения, и допускающие большое количество повторений.

Рассмотрим особенности круговой тренировки для проведения занятий. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития

двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6 - 8 подгрупп по 3 - 5 человек. Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25 x 30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Также можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с платформ (80 x 80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте, применять штанги, гимнастические скамейки и т.д. Преподаватель указывает каждой группе, в каком месте она начинает упражняться, в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью, так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух занятиях.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, студенты по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время занимающиеся записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2 - 3 минут

определяется максимальный тест этого упражнения и т.д. После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка и т.д. - в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 занятиях. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы студентам были видны их сдвиги.

Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение - 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд). При планировании учебно-тренировочных занятий это необходимо учитывать.

Для лучшей организации группы в каждой из подгрупп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь.

Преподавателю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через две минуты в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку занимающегося (карточки хранятся у преподавателя).

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимающимся, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о

приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для учебно-тренировочного занятия. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий. Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу студентов в процессе занятий физической культурой. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений занимающихся и контролем над её воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Вводя в комплексы круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального моделирования выполнения работы силового характера.

Задачи укрепления мышечного аппарата решаются путем развития способностей к выполнению усилий в основных режимах работы: динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом, а также посредством формирования умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии.

Наряду с силой на станциях круговой тренировки можно также с успехом запрограммировать развитие выносливости,

которая вырабатывается в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и утомления.

Не менее важное качество быстрота движений, также может быть введено в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. Быстрота движений имеет большое прикладное значение. Современная техника предъявляет высокие требования к быстроте и некоторым формам ее проявления: быстроте двигательной реакции, частоте движений и др.

Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями).

Широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция его заключается в стремлении студентов превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений.

Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами.

Важной отличительной особенностью развития физических качеств у девушек во время занятий круговой тренировкой является постепенное наращивание нагрузки – количество станций, объем повторений упражнений, интенсивность их выполнения и т.п.

Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей.

Как известно, в основе воспитания силовой выносливости должны лежать упражнения, выполняемые с достаточно большим числом повторений. Для определения в каждом упражнении числа повторений и величины применяемых отягощений необходимо периодически (не реже одного раза в две недели) проводить тест на

максимальное число повторений – определение МП («максимума повторений»). Рассмотрим некоторые разновидности «круговой тренировки»:

**«Метод непрерывного упражнения».** В этой разновидности нет пауз между упражнениями. Упражнения можно проводить двумя способами:

- занимающиеся проходят один или несколько «кругов», не ограничивая общее время, затрачиваемое «на круг».
- занимающиеся проходят 1 – 3 «круга» с ограничением и фиксацией времени. Обычно вначале занимающиеся не укладываются в норму времени, затем, по мере возрастания тренированности, норма выполняется.

«Непрерывная циркуляция» направлена, прежде всего, на воспитание общей и силовой выносливости.

**«Метод интервального упражнения».** Эта разновидность круговой тренировки заключается в том, что тренировочная нагрузка в занятии расчленяется на отдельные, регламентированные во времени, «порции» работы. Это позволяет повысить эффективность влияния упражнений на организм занимающегося.

Продолжительность каждого упражнения может колебаться, от 10 до 15 сек., продолжительность паузы между упражнениями от 30 до 90 сек., продолжительность паузы между «кругами» от 2 до 5 мин.

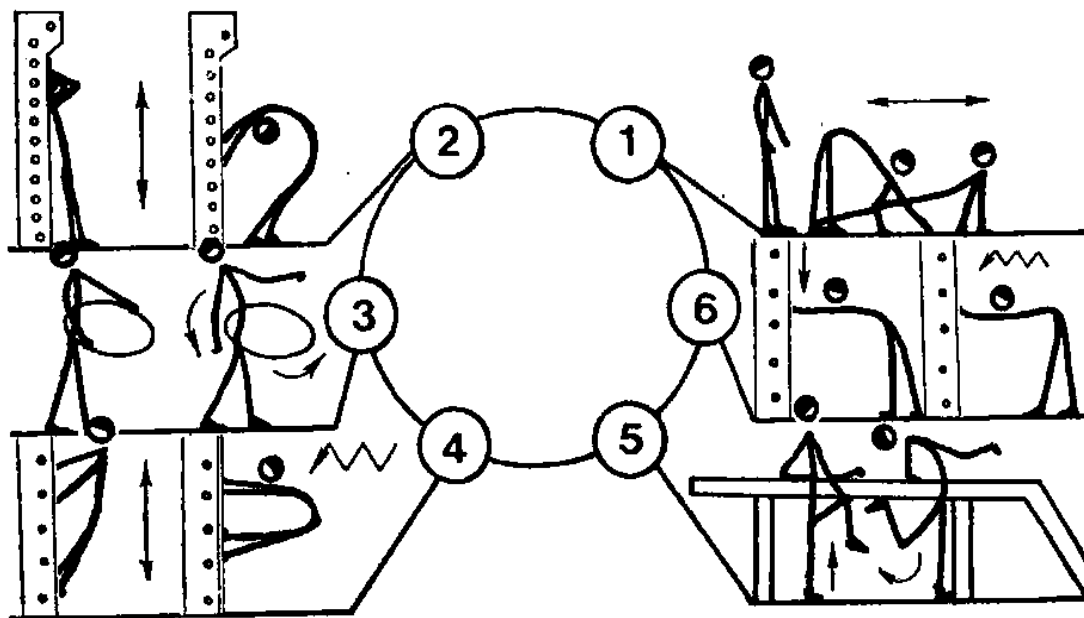
При построении занятия в соответствии с этим принципом также могут быть различные варианты:

- продолжительность подхода ограничена по времени (например, 30 сек.). За это время каждый занимающийся должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25 – 30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения;
- продолжительность подхода также ограничивается временем, но занимающийся выполняет не максимальное, а оптимальное число повторений в сравнительно спокойном темпе;
- продолжительность подхода ограничивается числом повторений (например, 20 или 25 в каждом упражнении).

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### Комплекс 1

1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переход в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.



3. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнять колебательные движения, вращая обруч на пояснице.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переход в упор согнувшись.
5. Стоя, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

### Комплекс 2

1. Первый учащийся пробегает по гимнастическому бревну.
2. Проходит в упоре на руках по жердям на параллельных брусьях (брусья опущены вниз до предела).
3. Пройти «гусиным шагом» по гимнастической скамейке.
4. Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке (имеется ввиду, что на стене находится не одна, а 6-12 гимнастических лесенок, слабым учащимся разрешается задание выполнять с помощью ног).

5. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, проталкивая себя руками.

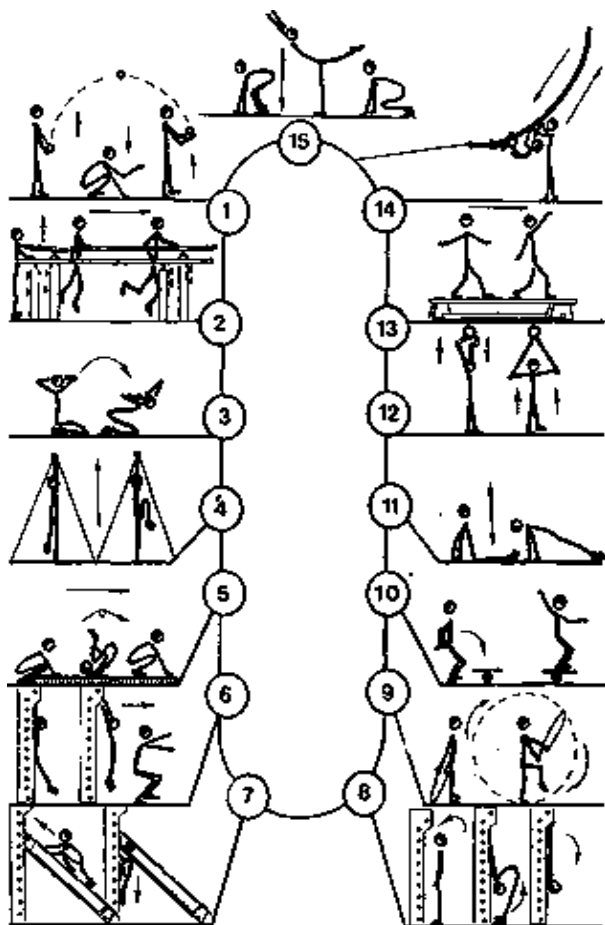
Остальные учащиеся выполняют те же задания, следуя с интервалом 2-4 м, один за другим.

### Комплекс 3

1. Узкая стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.

2. Из упора на параллельных брусьях передвижение вперед на руках с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с поворотом туловища вправо и влево.



4. Из виса на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.

5. Из упора присев, кувырок вперед и назад в группировке.

6. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке, соскок.

7. Лазанье по гимнастической скамейке и стенке.

8. Стоя к гимнастической стенке, наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.

9. Прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед.

10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

11. Из седа руки сзади, сед прогнувшись с отведением головы назад, затем и.п.



12.Стойка, руки вверх, выполняется захват эластичного бинта, переброшенного через кольца, затем разведение прямых рук в стороны силой.

13.Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках руки в стороны.

14.Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.

15.Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

#### Комплекс 4

1.Перепрыгнуть (перелезть) через гимнастического козла.

2.В вися на подколенках на параллельных брусьях (руками в вися держаться за одну жердь, ногами – за другую) передвижение.

3.Передвижение по комплексу гимнастических стенок (держаться руками и ногами) с поворотами то лицом к стенке, то спиной.

4.Прыжки вокруг гимнастической скамейки.

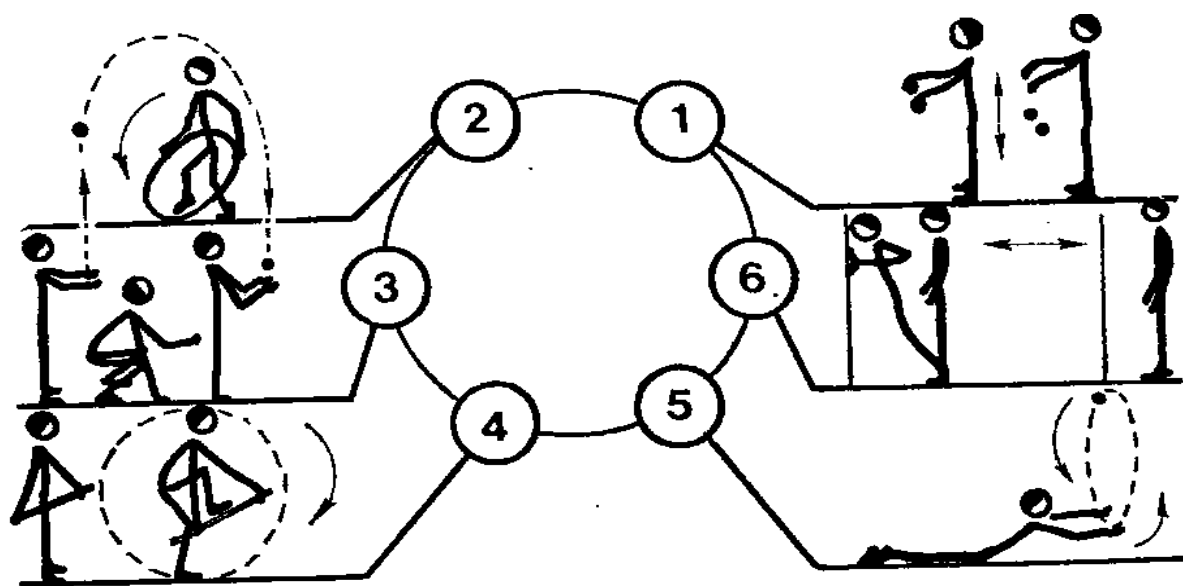
5.Прохождение спиной вперед по гимнастическому бревну.

#### Комплекс 5

1.Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

2.Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

3.Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.



4.Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

### Комплекс 6

1. Ходьба в низком приседе с дополнительным грузом в руках по кругу.

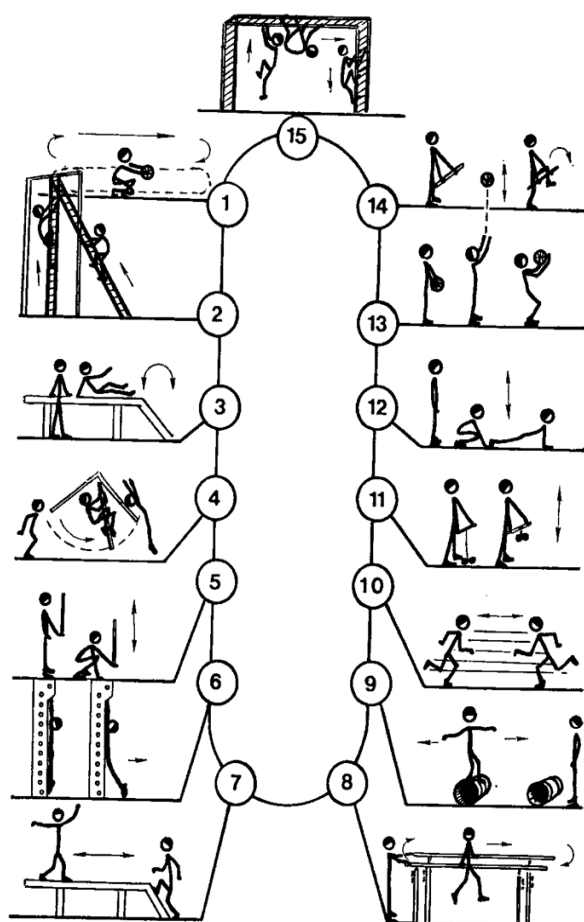
2. Лазанье по вертикальной и наклонной лестнице при помощи рук и ног.

3. Перелазание с опорой рук и ног через горизонтальную часть бруса.

4. Раскачивание на канате в висячем положении с преодолением при помощи маятника опилочной ямы под канатами или шестом.

5. Вставать и приседать, касаясь пола свободной рукой, балансируя палкой на ладони другой руки.

6. В висячем положении лицом к гимнастической стенке прогибаться с отведением ног назад.



7. Ходьба по бревну вперед и назад с сохранением равновесия.

8. Передвижение в упоре на руках на параллельных брусьях.

9. Передвижение вперед и назад на бочке с сохранением равновесия.

10. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине дистанции.

11. Стоя ноги врозь, блок с грузом внизу, наматывать и разматывать шнур с грузом на блок.

12. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.

13. Нижняя передача волейбольного мяча.

14. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.

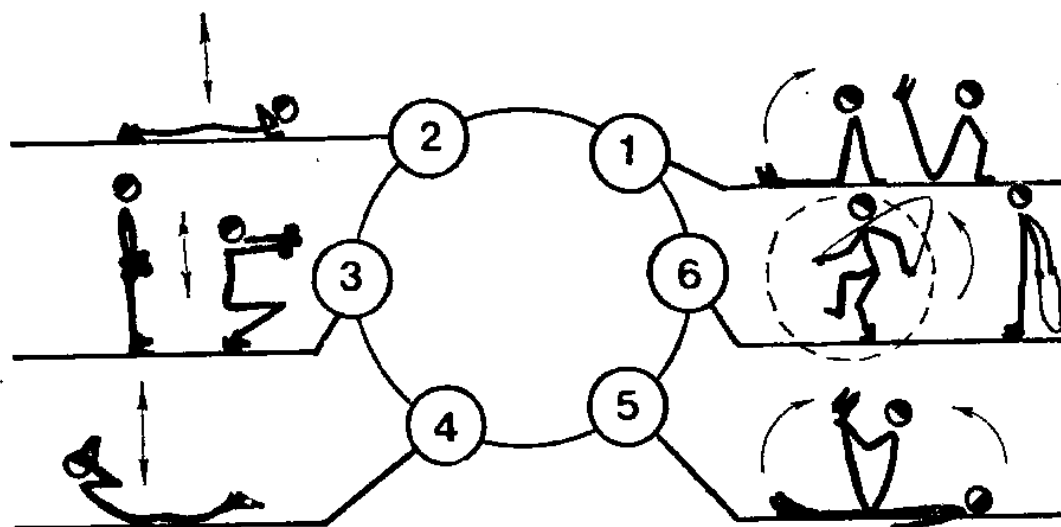
15. Комбинированное лазанье по вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног.

### Комплекс 7

1. Перелезть через гимнастическое бревно заданным способом.
2. Пройти в висе на руках по параллельным брусьям (брусья поднять так, чтобы учащиеся не цеплялись за маты согнутыми ногами).
3. Прыгать в упоре присев по гимнастической скамейке.
4. Быстро залезть вверх по гимнастической стенке и спуститься.
5. На дорожке из гимнастических матов выполнить серию кувырков вперед (назад, перекаты боком).

### Комплекс 8

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать на носки, отведя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.



5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

### Комплекс 9

1. Пробежать по гимнастической скамейке спиной вперед.

2. Взять мяч и бросить его в щит.

3. В упоре сзади (руки на полу, ноги на скамейке) передвигаться вдоль гимнастической скамейки.

4. Забежать в обруч, лежащий на полу, поддеть его через себя.

5. Прыгать через скакалку 5 раз, которую вращают двое учащихся.

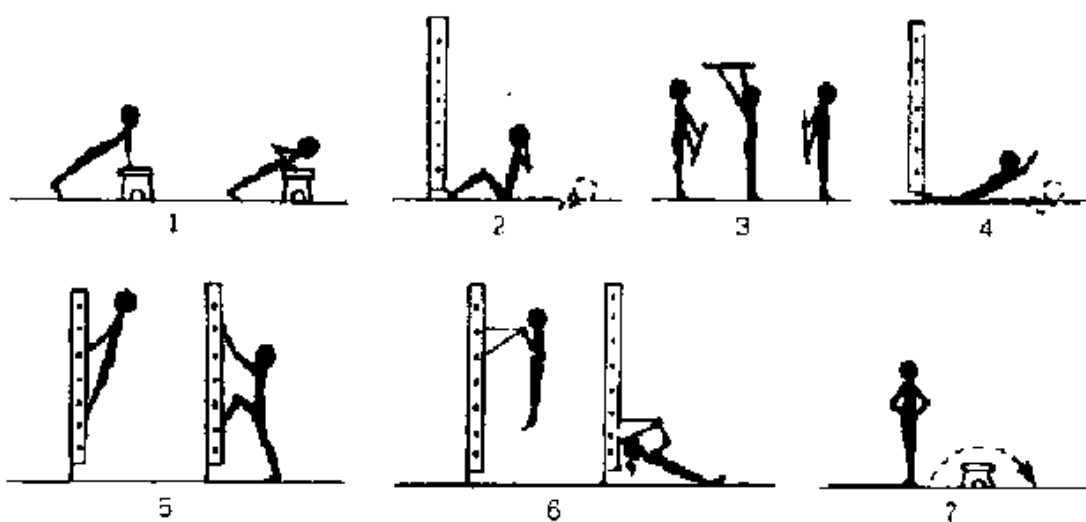
### Комплекс 10

1. Для мышц рук. И.п. - упор лёжа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук. Туловище держать прямо, при сгибании рук касаться грудью скамейки.

2. Для мышц живота. И.п. - сед на гимнастическом мате, руки за головой, ноги слегка согнуты, закреплены, наклоны назад с возвращением в и.п. Наклон назад полностью.

3. На гибкость. И.п. - стоя, палка горизонтально вниз. Выкруты вперед и назад.

4. Для мышц спины. И.п. - лёжа на животе, ноги закреплены под 1-ой рейкой, руки за голову. Прогнуться в грудной части туловища, руки вперед-вверх. Вернуться в и.п.



5. Для мышц ног. И.п. - стоя на 3-5 рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса. Сгибая левую ногу, опуститься. Вернуться в и.п. То же с другой ногой.

6. Для мышц рук. И.п. - вис на перекладине (юноши), вис лёжа на перекладине (девушки). Сгибание и разгибание рук, до касания подбородком перекладины.

7. Для мышц ног. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд до её конца, бегом возвратиться назад и повторить прыжки в том же направлении.

### **Комплекс 11**

1. Взять набивной мяч, добежать до черты, начерченной мелом, и, повернувшись, перекатить мяч следующему.

2. Залезть по наклонно поставленной скамейке (одним из изученных способов).

3. Перелезть на стенку, опуститься вниз в висе на руках (слабо подготовленным учащимся можно опускаться с ногами).

4. Перелезть через коня (козла, бревно).

5. Напрыгнуть – спрыгнуть двумя ногами на гимнастическую скамейку (боком вдоль скамейки).

### **Комплекс 12**

1. Взять баскетбольный мяч, бросить его от груди в круг, начерченный мелом, добежать до мяча, взять его и бросить товарищу.

2. Пролезть под козла или коня.

3. Быстро влезть по канату и спуститься вниз.

4. Выполнить вдоль на гимнастической скамейке отжимания с продвижением толчками рук и ног.

5. В висе на гимнастической стенке 10 раз поднять прямые ноги.

### **Комплекс 13**

1. Сидя ноги врозь, метание набивного мяча вперёд из-за головы, встать, добежать до мяча и повернувшись перекатить его следующему.

2. Передвижение по гимнастическому бревну прыжками на двух ногах вперед.

3. На гимнастическом мате выполнить мост из положения лёжа.

4. У гимнастической стенки выполнить 5 раз на одной, потом на другой ноге упражнение “пистолет” (присед на одной ноге, другая вперед, параллельно полу. Одной, или двумя руками держаться за лестницу).

5. В упоре на гимнастической скамейке “перевёртыши” (повороты на 180 градусов то лицом, то спиной к скамейке с продвижением вдоль неё).

### Комплекс 14

1. Переползание по-пластунски до конца матов, бегом возвратиться назад и повторить.

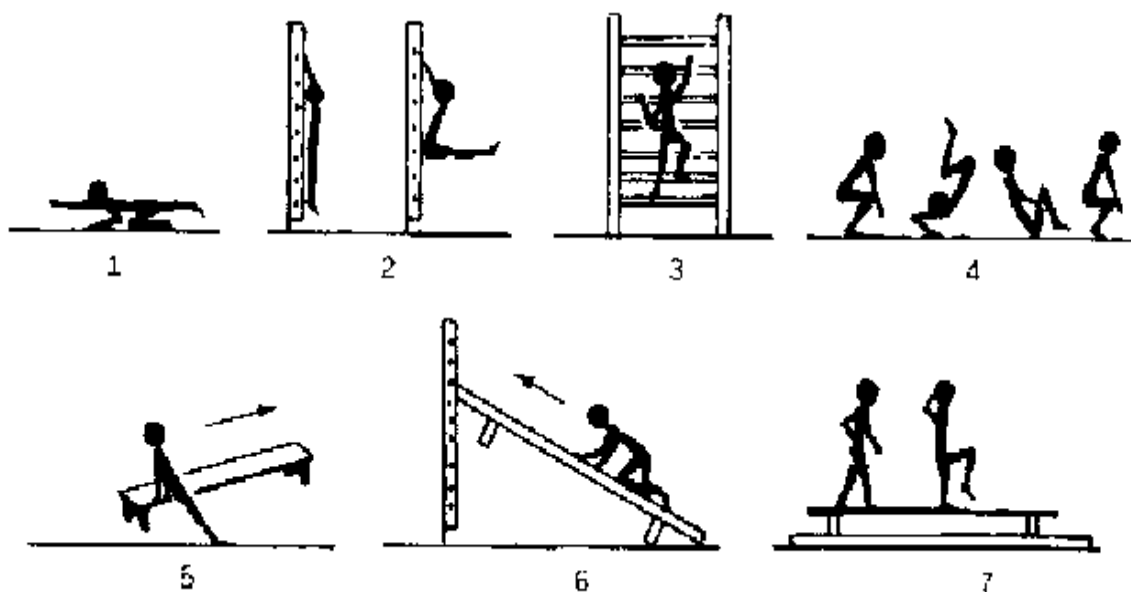
2. Для мышц живота. И.п. - вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых (согнутых) ног до положения прямого угла.

3. Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.

4. Кувырки вперёд до конца мата, бегом возвратиться назад и повторить.

5. Для мышц рук. Передвижение по гимнастической скамейке в упоре лёжа сзади.

6. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях или упоре присев.



7. Ходьба различными способами по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки (с различным положением рук).

### Комплекс 15

1. На осанку.

И.п.- стоя на коленях, спиной друг к другу, руки вниз сцеплены. Руки через стороны вверх, прогнуться, посмотреть вверх. Вернуться в и.п.

2.Для мышц спины.

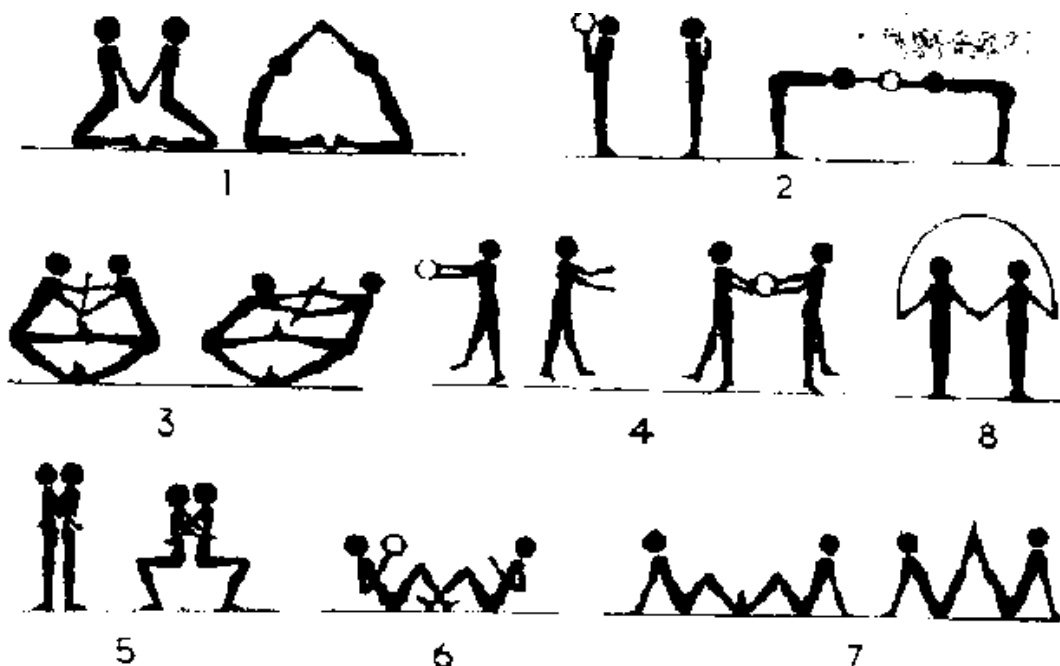
И.п. - стоя лицом друг к другу, набивной мяч за головой у первого партнера, наклон вперед, мяч передать второму партнёру, вернуться в и.п. При наклоне спина прямая, смотреть вперед, ноги стараться не сгибать.

3.Наклоны туловища вперед и назад.

И.п. - сед ноги врозь лицом друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку, первый партнер выполняет наклон вперед, второй - наклон назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. При наклоне ноги не сгибать, наклон ниже.

4.Повороты туловища.

И. п. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вперед у первого партнёра. Поворот туловища налево, передать мяч партнёру. Вернуться в и.п. То же в правую сторону. Поворот больше, руки не сгибать.



5.Приседания.

И.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. Присед, сохраняя осанку. Вернуться в и.п.

6.Для мышц живота.

И.п. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, ноги сцеплены, мяч в руках у первого партнёра. Наклон туловища назад, лечь на спину, поднять туловище, передать мяч партнёру.

7.Для мышц задней поверхности бедра. И.п. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, руки опорой сзади. Разогнуть ноги в коленном суставе, вернуться в И. П. Ноги выпрямлять полностью, назад сильно не отклоняться.

8.Прыжки.

И.п. - стоя боком друг к другу, взявшись за руку, свободной рукой за один конец скакалки. Прыжки через скакалку.

### **Комплекс 16**

1.Прыжками с ноги на ногу передвигаться по нарисованным мелом кружкам.

2.Залезть на бревно, повернуться на месте 2 раза на 360 градусов и спрыгнуть на мат, точно приземлившись в квадрат.

3.Ведение баскетбольного мяча по гимнастической скамейке с передачей в конце ведения товарищу назад.

4.Выполнить 10 прыжков через скакалку.

5.Лёжа на гимнастическом мате (стопами ног зацепиться за гимнастическую лестницу), поднимание туловища в упор сидя, затем снова принять упор лёжа – 10 раз.

### **Комплекс 17**

1.В упоре присев сзади (руки на полу сзади, ноги впереди, набивной мяч лежит на животе) передвижение ногами вперёд до отведённой черты, быстро встать и передать мяч следующему.

2.На верхней жерди разновысоких брусьев или перекладине, передвижение в висе.

3.Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке 10 раз.

4.От одной до другой отведённой черты прыжки вверх с упора присев.

5.В упоре стоя от плеча вверх выжимание гантелей 10 раз.

### **Комплекс 18**

1. На осанку.

И.п. - стоя спиной друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку. Выпад правой, прогнуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. То же с другой ноги.



## 2. Наклоны.

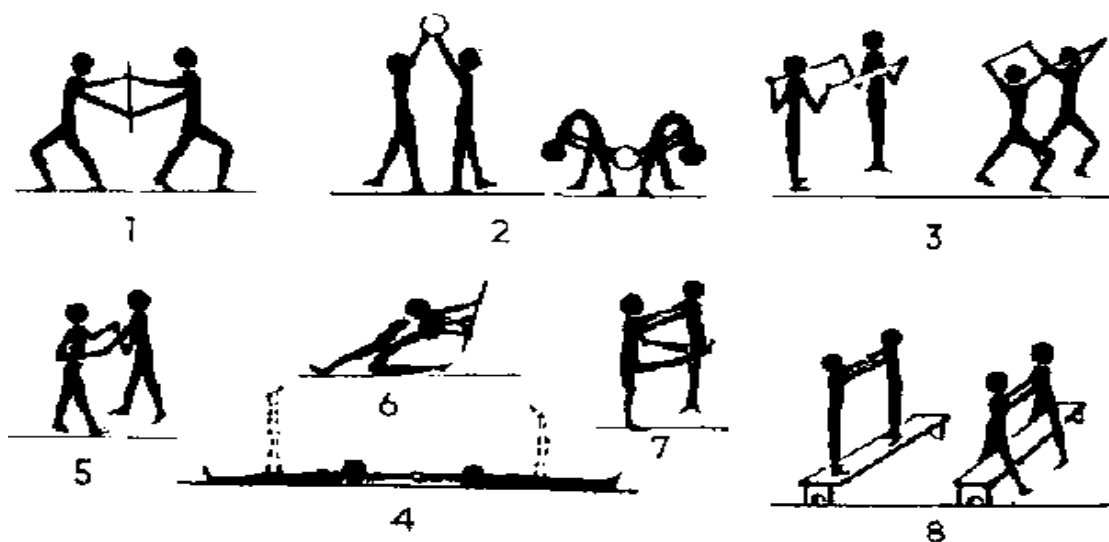
И.п. - стоя ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вниз у первого партнёра. Прямыми руками поднять набивной мяч вверх и передать второму партнёру. Наклон, второй партнёр передает мяч между ног первому партнёру. Вернуться в и.п. При наклоне ноги не сгибать.

## 3. Выпады в стороны.

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки согнуты, кисти хватом за концы гимнастических палок. Одновременный выпад в одну сторону, руки вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. Выпад больше, руки выпрямлять полностью.

## 4. Для мышц живота.

И.п. - лежа на спине, руки сцеплены. Поднять прямые ноги. Вернуться в и.п.



## 5. Для мышц рук.

И.п. - стоя лицом друг к другу. Правая рука вперед прямая, левая согнута, кисти сцеплены. Поочередное сгибание, разгибание рук с сопротивлением партнёра.

## 6. На гибкость.

И.п. - сед спиной друг к другу, палка горизонтально вверх. Первый партнёр - наклон вперёд, второй лежит на спине. То же выполняет второй партнёр. Наклон больше, ноги не сгибать.

## 7. Махи ногами.

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнёра. Мах правой ногой в сторону. Вернуться в И. П. То же с другой ноги.

## 8. Прыжки.

И.п. - стоя поперёк на гимнастической скамейке, лицом друг к другу, руки на плечи партнёра. Прыжок ноги врозь, скамейка между ног. Прыжком вернуться в и.п.

### **Комплекс 19**

1.И.п. - лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2.И.п. - стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3.И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5.И.п. - ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6.И.п. - ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

### **Комплекс 20**

1. Передвижение по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки с закрытыми глазами.

2. Перепрыгнуть через козла ноги врозь или боком.

3. Прохождение в упоре поперёк на гимнастической скамейке (ноги сзади и врозь) только за счет рук.

4. В упоре сидя на гимнастическом мате – наклон вперед и, перекатом назад коснуться носками пол за головой – 5 раз.

5. Обводка 5-6 стоек баскетбольным мячом с ведением.

### **Комплекс 21**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.

2. Из упора стоя, между параллельными брусками, прыжком упор прогнувшись и передвижением вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

- 4.Из виса на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку.
- 5.Из упора присев на матах кувырки вперед и назад в группировке.
- 6.Прыжки через скакалку с вращением вперед.
- 7.Лазанье по канату при помощи рук и ног.
- 8.Опорные прыжки, соответствующие программному материалу.
- 9.Передвижение по узкой части гимнастической скамейки (на носках, на пятках, в приседе).
- 10.Лежа на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, передвижение вперед.

## 8. ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЛЬНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



*Гимнастические упражнения, с одной стороны, характеризуются избирательным воздействием на организм, а с другой — их совокупность оказывает на него разностороннее воздействие. Отдельные сравнительно сложные в техническом отношении*

*движения, облеченные в игровую форму, позволяют затем наиболее экономно и целесообразно выполнять многие гимнастические упражнения в их целостном виде. В связи с процессом «акробатизации» гимнастики, происходящим в последнее время, особенно большое значение приобретают игры с элементами акробатики. В эти игры включают темповые подскоки, вращения, кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения на развитие скорости бега и прыгучести. Взять хотя бы простые кувырки. Они служат связующим звеном в вольных упражнениях, являются ценным навыком самостраховки, готовят к выполнению более сложных упражнений. Игры и эстафеты с включением кувырков помогают научить занимающихся выполнять этот элемент из разных исходных положений, быстро и экономно.*

*У гимнаста-новичка или недостаточно подготовленного разрядника при выполнении сравнительно сложных акробатических упражнений, естественно, возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры в силу присущей им способности воздействовать на эмоции занимающихся помогают спортсмену преодолеть чувство боязни, выполнять разученные элементы с большей смелостью и охотой. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.*

*Разучивание, например, переворотов со страховкой товарища не вызывает у занимающихся особого страха, ибо*

*риск невелик. Но как только сравнительно закрепленный навык повторяется без страховки, снова наблюдается неуверенность в движениях, возникают различные ошибки. Обычная эстафета с включением в нее этого элемента облегчает тренеру решение поставленной задачи, так как появляется элемент соревнования.*

*Без энтузиазма проходит обычно в конце тренировки «подкачка» силы. Усталость подавляет чувство необходимости. Однако даже простая игровая затея — кто в стойке на руках сможет преодолеть большее расстояние или подтянуться большее число раз — вызывает оживление у гимнастов и упражнения выполняются в конце занятия с большой охотой.*

*Закрепление акробатических элементов в игровой форме также имеет важное значение, если применять их, конечно, в определенной системе, согласуя с характером тренировки и настроенностью группы. При организации подобных игр следует шире использовать мягкую акробатическую дорожку, мостики, коврики, маты.*

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### **Внимание, начинаем!**

Играющие стоят в шеренге или в двух-трех колоннах. Преподаватель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Выполняет он их дважды, а занимающиеся стараются запомнить их. Затем преподаватель говорит: «Упражнение 3, начинай!» (или любое другое). Все одновременно выполняют упражнение. Кто ошибся, получает штрафное очко (если занимающиеся стоят в шеренге, он делает шаг вперед). Участник, сделавший две ошибки, выбывает из игры.

В чьей шеренге (команде) спустя 3—4 мин, сохранится больше игроков, та и побеждает.

### **Делай наоборот**

Построение игроков то же, что и в предшествующей игре. Преподаватель показывает гимнастические упражнения (движения

руками, наклоны, повороты, приседания и т. п.). Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую! руку, как делает преподаватель, а левую; наклонить туловище не вперед, а назад и т. д.). Допустивший ошибку либо делает шаг вперед, либо (если все стоят в колоннах) после двух ошибок выбывает из игры.

### **Придумай сам**

Игроки двух команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков.

### **Пирамиды**

Игра построена на знании нескольких простых акробатических пирамид, элементы которых разучивались на предшествующих занятиях. Соревнуются два (три) отделения с равным числом занимающихся. На построение пирамиды дается 2 мин. Один играющий в каждом отделении может быть руководителем. Оценивается четкость, быстрота построения и сложность пирамиды. Игра повторяется несколько раз.

### **Чья композиция лучше?**

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

### **Салки с позами**

С помощью считалки выбирается салка. Все разбегаются, а

салка догоняет и салит игроков, не успевших сесть в «полушпагат» или в «шпагат». Осаленный становится новой салкой, и игра продолжается. Более простым вариантом являются «салки с позами». В этом случае нельзя салить игрока, который сделал «ласточку», «цаплю», стойку на предплечьях или другой заранее обусловленный элемент.

### **Знаешь ли ты команды?**

Игроки выстраиваются в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна группа, вторые — другая. Преподаватель подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров — рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «Прямо шагом — марш!» (слово «прямо» не нужно) или «На месте — стой!» (нужно только «на месте» или только «стой!») и т. д. Выполнять надо лишь правильные команды. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Через 3 мин. подводятся итоги игры.

### **Кувырок с мячом**

Перед колоннами игроков кладут два мата на расстоянии 5—6 и 12—15 шагов. С дальней стороны от ближних матов лежат волейбольные мячи. В ходе эстафеты каждый игрок должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударя его о землю, приблизиться ко второму мату. После этого, прижав мяч к животу, игрок делает в группировке второй кувырок. Потом он бегом возвращается обратно, оставляет мяч около первого мата и касается рукой второго игрока команды. Главным в игре является быстрота и четкость выполнения упражнений.

Можно провести и эстафету, в ходе которой играющий подбросив мяч, делает кувырок вперед и, вставая на ноги, ловит мяч (или после кувырка метает мяч в какую-либо цель).

### **Перекасти-поле**

В первом варианте игры игроки двух команд распределяются по парам. Первый игрок ложится на спину и поднимает полусогнутые ноги вперед-вверх, а руками берет партнера (стоящего над ним) за голеностопные суставы. То же делает и второй номер.

По сигналу стоящий спускает ноги партнера на акробатическую дорожку (на ширину плеч) и начинает кувырок. Партнеры поочередно выполняют кувырок вперед, не отпуская рук. После 4—5 кувырков (по условию) они встают и каждый поднимает руку вверх. По этому сигналу в игру включается вторая пара, за ней третья и т.д.

Во втором варианте игроки команды (колонны), стоящей на дорожке, пропускают, наклонившись вперед, левую руку между ногами и захватывают кисть партнера, стоящего сзади.

По сигналу направляющий колонны выполняет кувырок вперед, не отпуская хвата, в положение лежа на спине. Затем кувырок вперед в положение лежа на спине последовательно выполняют остальные гимнасты.

Выигрывают игроки той команды, которые первыми закончили выполнение задания и не расцепили при этом рук.

### **Построить мост**

Соревнуются несколько команд по 4—5 человек в каждой. Перед началом игры игроки выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 шагах от первой линии проводится вторая.

По сигналу преподавателя первый игрок бежит до условленной отметки и становится на мост. После этого вперед выбегает второй игрок и, пройдя ползком под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем проползает под двумя мостами третий игрок, за ним — четвертый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует «Встать!». Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.

Команда, сделавшая это первой, объявляется победителем. Очень важно, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо «держали» мост.

### **Бездомный заяц**

В 50—70 см один от другого в произвольном порядке разложены маты. На каждом мате (кроме одного) располагается игрок («заяц»). Один из игроков не имеет своего мата и стоит в стороне, и это «бездомный заяц». Его задача занять свободный мат. Остальные зайцы мешают этому, выполняя кувырки с мата на мат.



Когда, наконец, водящему удастся вбежать на свободный мат, бездомным зайцем становится игрок с соседнего мата, который не успел сделать кувырок и позволил водящему занять мат.

Игра длится несколько минут. Отмечается самый внимательный и быстрый заяц, который ни разу не остался без «дома».

## 9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕСА, АЭРОБИКИ И УДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ



*Фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнес - ответ человека на убыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме — естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью.*

*Фитнес - шанс изменить качество жизни без радикальных и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».*

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### Слалом

Сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков.

Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

## **Твист**

Сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

## **Запрещенное движение**

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

## **Слушай хлопки**

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

## **Замри**

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге останется лишь один играющий.

## **Давайте поздороваемся**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться

поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

### **Веселые музыканты**

Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки.

Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках.

Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

### **Танец в газете**

Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей одиннадцати лет и старше. В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек.

Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку.

Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу.

Побеждает команда, у которой газета не порвется.

### **Гусеница**

Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми

движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

### **Танец в круг**

Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из играющих будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

### **Смена мест**

Играющие образуют два круга по 8—10 человек в верхней и нижней половинах зала. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (на расстоянии 0,5 м от него). И. п.— руки, на пояс. Каждый круг —отдельная команда. Для игры выделяются два судьи.

По команде преподавателя играющие двигаются по кругу вправо между булавами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу преподавателя (свисток, барабан и т. д.) команды меняются местами, принимая и. п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество булав, получает очко.

Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

#### *Правила игры:*

1. Во время продвижения по кругу между булавами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивая и не удлиняя ее.

2. За каждую выпавшую из рук булаву команда получает штрафное очко.

3. За столкновение игроков во время перебежки также дается штрафное очко.

*Указания к игре:*

1. При повторении игры форма продвижения играющих между булавами может меняться: полька, мазурка, легкий бег, острый бег и т. д., о чем преподаватель сообщает играющим перед началом движения.

2. В группах хорошо подготовленных игра может проводиться с мячами. Например, переброска мяча из одной руки в другую на шаге польки, галоп вперед с отбивами мяча об пол одной рукой и т. д.

3. При большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местами по часовой стрелке;

4. При наличии музыкального сопровождения сигналом для смены мест служит прекращение звучания музыки.

### **Третий лишний (Полька)**

Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Под музыку польки пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта). Выполняя шаг польки вперед, убегающий танцует между парами. Догоняющий, также выполняя шаг польки, ловит его. Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг польки. Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих.

По усмотрению преподавателя водящие могут двигаться шагом галопа вперед или женским шагом мазурки. Игра может быть использована в 1-й части урока.

### **Эстафета со скакалками (Полька)**

Играющие делятся на 2—3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2—2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте. На

расстоянии 5—6 м от нее для каждой команды рисуется кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

По команде преподавателя на первые 4 такта первые игроки, вращая скакалку вперед, выполняют восемь шагов бегом сгибая ноги назад — добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя в кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед. С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя ее слева, встают последними. Игрок, раньше других пересекший стартовую черту, дает своей команде очко.

Победителя определяет преподаватель. Судьи следят за выполнением движений со скакалкой.

На стартовую черту выходят вторые игроки и по команде руководителя выполняют то же самое.

Эстафета заканчивается, когда все игроки команды примут в ней участие.

Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков и не допустившая ошибок со скакалкой.

#### *Правила игры:*

1. Считаются ошибками в выполнении движений со скакалкой запутывание скакалки, нарушение темпа и ритма движения, пропуск движения, пропуск движений в течение 1—2 счетов.

2. Игроку, побежавшему в свою колонну раньше окончания музыки, очко не засчитывается;

3. Если несколько игроков прибежали одновременно, не допустив при этом ошибок, каждый получает по очку.

#### *Указания к игре:*

1. Перед игрой следует провести пробное судейство;

2. При отсутствии музыкального сопровождения движения со скакалкой можно выполнять под хлопки преподавателя, удары палочкой о скамейку и т. д.

## 10. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ



*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 полюбившиеся ребятам 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.

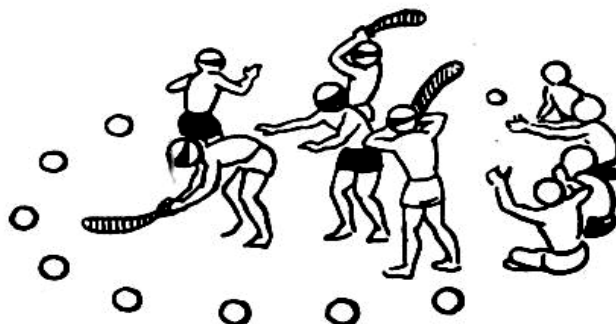
Каждый игрок берет по 8-10 резиновых колец и по сигналу начинает «бой». Каждый старается накинуть побольше колец на палку противника. При этом нельзя отступать от черты или отходить в сторону. Можно, не сходя с места, отклонять корпус в сторону, приседать. Игрок имеет право подбирать кольца,

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.

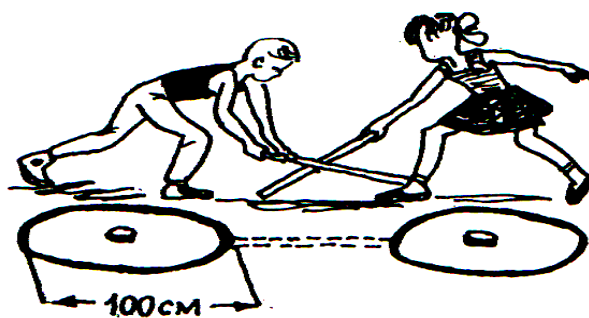
Отталкиваясь обеими ногами, участники одновременно или поочередно бросают зажатый ступнями мяч.

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.

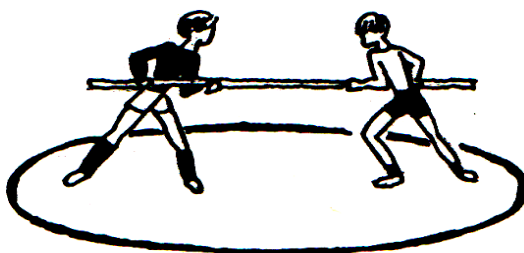


По сигналу они пытаются выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается.

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.

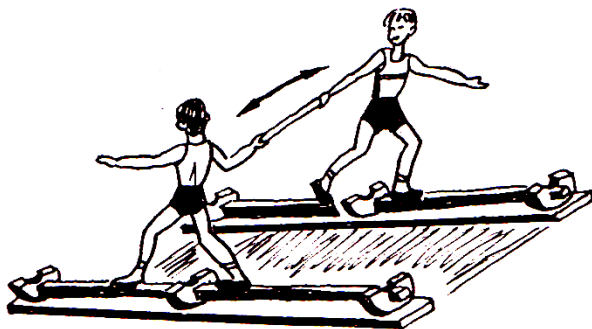
### **Сумей построить**

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.

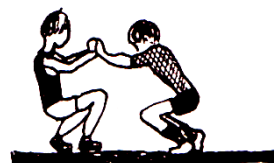
По сигналу игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху.

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**

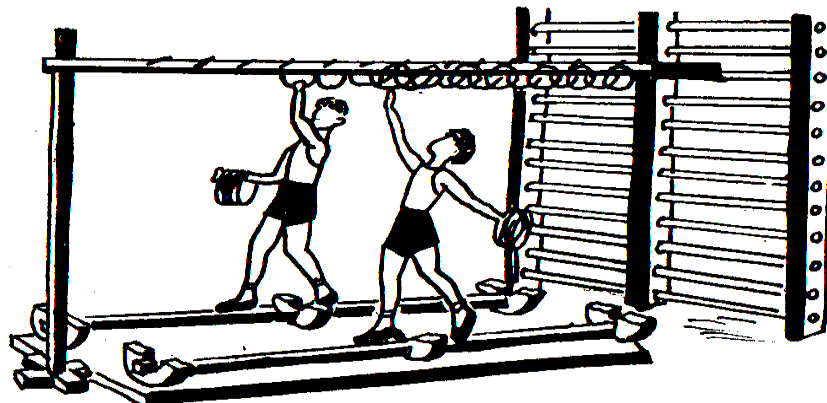
Игроки держат гимнастическую палку горизонтально вперед на ширине плеч или за концы. Их задача – перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук.

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.

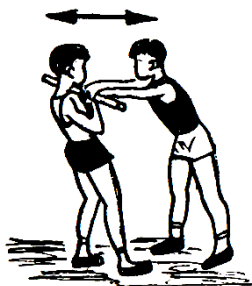
Задача игрока – сделать необходимое количество шагов и, размахнувшись, ударить ногой по мячу. Неудачника сменяет следующий игрок.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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**

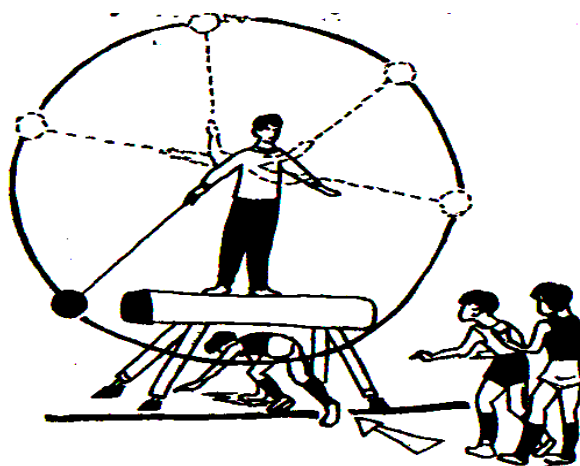
Аттракцион проводится на волейбольной площадке. Участник должен, перебросив мяч через сетку или натянутую веревку, попасть в стоящий за ней стул, гимнастический козел и др.

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.

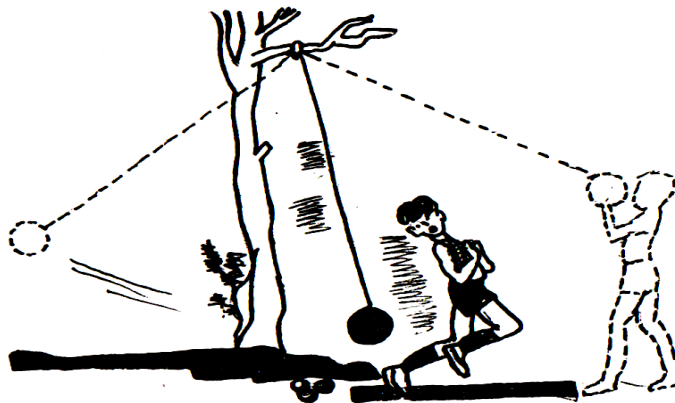


Побеждает игрок, который из 3-5 попыток добьется успеха.

## 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.

## 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.

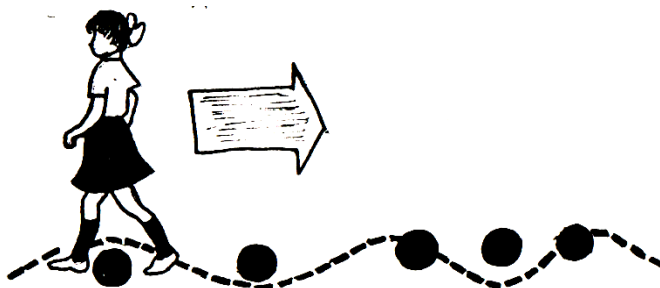
## Не урони палку



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.

## 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

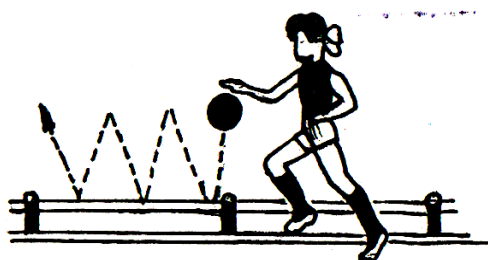
Расстояние между стартом и финишем 2-3 м. За линией старта расставлены с интервалом 2 м два ряда булав по 5-8 штук в каждой. Соревнующиеся занимают место у булав и по сигналу руководителя начинают переставлять их (последнюю – перед первой, вплотную к ней и т.д.), пока булавы не переместятся за линию 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.

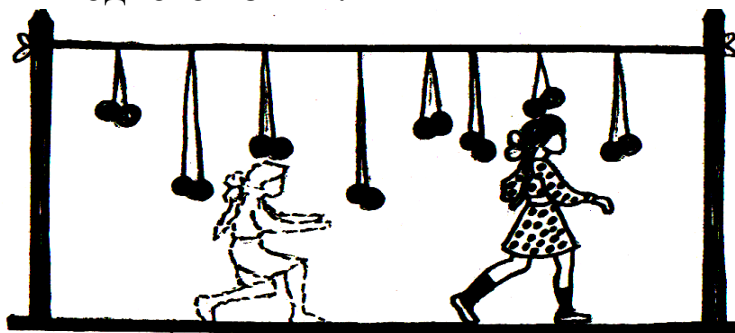
Побеждает игрок, которому удалось это сделать.



**Варианты:** то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу; продвигаясь по доске наклонной скамейки, провести мяч вверх и вниз.

### 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.

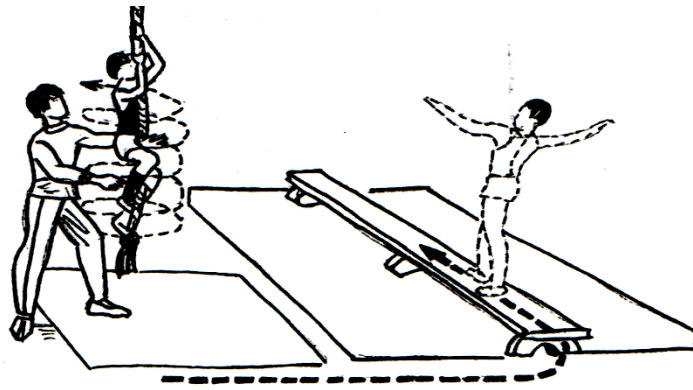
Побеждает игрок, имеющий больше попаданий.

## 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.

## **11. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **11.1. 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.

### **11.2. 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 слогe 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.

### 11.3. 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 звездах 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 — шли 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.*

#### **11. 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 зверобой?*

•

*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.

### **11.5. 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

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

В процессе игры у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Благодаря игровому способу проведения учебных занятий дети могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические. Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без использования игрового способа обучения элементам гимнастики и акробатики игр здесь не обойтись.

Там, где используется игровой способ обучения элементам гимнастики и акробатики, нет места скуке. Игровой способ помогает сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами, всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность игрового способа при обучении элементам гимнастики и акробатики – их соревновательный, творческий коллективный характер.

Игровой способ проведения учебных занятий наиболее полно соответствуют природе детства. Мы не один раз были участниками и организаторами игровых заданий и упражнений. Поэтому вспомним, что самое главное в организации таких заданий. Каждая игровое задание или упражнение имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Нужно постараться именно ею увлечь ребят, заинтересовать их. Иногда полезно сыграть на самолюбии ребят, выразив «сомнение» в их силе, ловкости. Для этого стоит нарисовать перед детьми яркую картину предстоящего действия. Не стоит в начале ограничиваться одной лишь дежурной фразой: «А сейчас мы будем играть в...». Следует помнить, что лучше, если Вы будете в них таким же участником, как и ребята. Каждое игровое задание имеет свои правила их и нужно четко

объяснить. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом показывать действия, т.е. создать образное представление о задании. Пусть кто-то из ребят повторит это, что потребует особого внимания в игре. Если во время игры правила не выполняются, следует приостановить игру, нужно быть эмоциональным и непосредственным, подбадривать ребят. Возможен и шуточный репортаж о происходящем.

Если интерес к выполнению игрового задания или упражнения пропадает, следует попробовать усложнить правила, это обычно вдохновляет. Но помните: игра является игрой до тех пор, пока она дает действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать. Не пропустите момент, когда игру лучше всего завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, поэтому его следует приготовить заранее. А также хорошо подумать, где лучше организовать игру на воздухе или в помещении школы.

Научиться управлять своим телом, в совершенстве овладеть техникой сложных движений - основная задача спортивной гимнастики и акробатики. Использование игрового способа при обучении элементам являются сопутствующим средством для решения этой задачи.

На занятиях гимнастикой и акробатикой игровой способ применяется с использованием вольных и акробатических упражнений, с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов. Применение игрового метода для освоения ряда упражнений, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно и повторяются из года в год.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биркина Е. Н. Энциклопедия спорта.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002.-368 с., илл.
2. Баранова Е.А., Самойлова Н.И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки//Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. - №1. – С. 30-34.
3. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 2008. – 122 с.
4. В.Р.Бейлин, А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевников. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие / Под ред. В.Р.Бейлина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 120 с.
5. Гуревич И. А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие.-2-е изд., стереотипное - Мн.: Высшая школа, 1994.-319 стр.: ил.
6. Гончарова Ю.О. Использование модульного подхода в развитии координационных способностей акробатов//Научные труды магистрантов и аспирантов Нижневартковского государственного университета.Нижневартковский государственный университет. – Нижневартовск. - 2016. - С. 233-239.
7. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 40 с.
8. Демидова Е.В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей. - Краснодар: Краснодарские известия, 2001. - 154 с.
9. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 384 с. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика.-М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003.-64с., ил.
11. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2001.

12. Романцов А. В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике / А. В. Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с.
13. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика.-Киев.: Олимпийская литература, 1999.-462с., ил.
14. Солонкин А.А. Некоторые особенности применения круговой тренировки // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: Сб. науч. тр.- Смоленск: СГИФК, 2001. С. 155-157.
15. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464
16. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
17. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
18. Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
19. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. — 1996. — №7. — С. 2-5.
20. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.- 152с.
21. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
22. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7–10 лет. – Красноярск, 2006. – 134 с..
23. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.



24. Пашенко Л.Г., Гончарова Ю.О. Развитие координационных способностей у юных акробатов //Семнадцатая региональная студенческая научная конференция Нижневартковского государственного университета. - 2015. - С. 655-656.
25. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
26. Трофимов О.Н. Развитие координационных способностей и  
27. равновесия у детей младшего школьного возраста //Ярославский  
28. педагогический вестник. – 2011. – т. 2. - №3. – С. 114 – 118.
29. Фришман И. И., Мирошкина М.Р. Технология игры в XXI веке. – М., 1999.
30. Фокин, Г.Ю. Уроки физической культуры / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2002. – № 1.
31. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994.
32. Чунин В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно - круговой форме. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 10 / В. В. Чунин. – М., 2001. – 46 с.
33. Чертанова Т.Эстафеты в школе: 1000 вариантов /Т.Чертанова// Спорт в школе – 2007. - № 7, 8.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»**

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов

[http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»

Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>

Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Организация и методика проведения подвижных игр .....	6
1.1. Основные задачи руководителя игры .....	6
1.2. Подготовка к проведению игры.....	8
1.3. Организация играющих .....	10
1.4. Выделение водящих .....	13
1.5. Распределение на команды.....	18
2. Руководство процессом игры .....	15
2.1. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.....	15
2.2. Судейство .....	17
2.3. Дозировка в процессе игры .....	18
2.4. Окончание игры .....	20
2.5. Определение результатов игры.....	21
2.6. Разбор игры .....	21
3. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях гимнастикой и акробатикой .....	23
4. Организация и методика проведения игр-эстафет.....	51
4.1. Виды эстафет.....	51
4.2. Подбор эстафет .....	52
4.3. Организация эстафет .....	54
4.4. Комплектование команд .....	55
4.5. Подготовка мест для эстафеты и построение команд .....	56
4.6. Объяснение правил эстафеты и контроль за их выполнением .....	58
5. Использование эстафет в занятиях гимнастикой и акробатикой.....	61
6. Обучение элементам гимнастики и акробатики игровым способом .....	104
6.1. Игры при обучении перекату в сторону прогнувшись... ..	105
6.2. Игры при обучении группировке и перекатам.....	110
6.3. Игры при обучении перекату в стойку на лопатках .....	113
6.4. Игры при обучении кувырку вперед .....	115
6.5. Игровой метод обучения перевороту колесом.....	120
6.6. Игровые варианты сальто вперед в группировке и стойки.....	123
7. Организационно-методические основы проведения занятий по гимнастике и акробатике круговым способом ..	124

7.1. Цели и задачи организации учебно-тренировочных занятий по гимнастике и акробатике по методу круговой тренировки.....	124
7.2. Методические особенности круговой тренировки .....	126
8. Игры с использованием вольных и акробатических упражнений .....	148
9. Подвижные игры с элементами фитнеса, аэробики и художественной гимнастики .....	154
10. Организация и методика проведения игр-аттракционов и игр-поединков с элементами гимнастики и акробатики .....	160
11. Полезные советы при проведении подвижных игр .....	178
11.1. Деление на команды .....	178
11.2. Как выбрать водящего.....	178
11.3. Считалки .....	180
11.4. Сговорки .....	193
11.5. Как бросают жребий.....	195
Заключение .....	197
Список литературы .....	199
Содержание.....	202

Учебное пособие

Галина Петровна Коняхина,  
Александр Федорович Зеленко,  
Леонид Михайлович Конев,  
Ольга Семеновна Сайранова,  
Елена Викторовна Черная

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ГИМНАСТИКИ И  
АКРОБАТИКИ ИГРОВЫМ СПОСОБОМ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Издательство ЗАО «Цицеро»  
454080, г. Челябинск, Свердловский пр-кт, 60

Подписано в печать 25.11.2017. Формат 60x84 /16.  
Бумага офсетная. Объем 10,9 уч.-изд. л. Тираж 200 экз.  
Заказ № 376

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮрГГПУ  
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69