



Е. М. ГЕЛЛЕР

Игры на переменах для школьников

7·8 КЛАССОВ



Е.М.ГЕЛЛЕР

Игры на переменных для школьников

7·8^{-х} КЛАССОВ



Москва
«Физкультура и спорт»
1985



Scan AAW

Геллер Е. М.

Г31 Игры на переменах для школьников 7—8-х классов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 48 с., ил.

На основании обобщения передового опыта организации и проведения физкультурно-оздоровительных перемен в школах Белоруссии, анализа специальной литературы раскрываются методические и организационные вопросы применения подвижных игр на переменах в 7—8-х классах общеобразовательных школ.

Пособие адресовано учителям физической культуры, организаторам внеклассной работы с детьми, классным руководителям, учителям, воспитателям, комсомольскому и физкультурному активу школы.

Г 420100000-146
009(01)-85 46-85

ББК 75.1
371.014

Содержание

От автора	3
Организационно-методические и педагогические требования к проведению подвижной перемены	5
Подвижные игры как основной компонент перемены	8
Планирование подвижных игр на большой перемене	11
На свежем воздухе и в помещении	13
Игры и эстафеты	14
Аттракционные игры, соревнования-поединки	37
Приложения	45
Вам помогут эти книги	48

Ефим Моисеевич Геллер

Игры на переменах для школьников 7—8-х классов

Редактор А. К. Гринкевич. Художник И. П. Борисов. Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор Н. А. Суровцова. Корректор З. Г. Самыкина. Сдано в набор 27.03.85. Подписано к печати 14.08.85. А10775. Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Акцидент гротеск». Офсетная печать. Усл. п. л. 3,0. Усл. кр.-отт. 10,50. Уч.-изд. л. 3,37. Тираж 100000 экз. Издат. № 7603. Зак. 272. Цена 15 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли» 101421. Москва, Наляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.



...Обеспечить проведение во всех общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах утренней гимнастики, подвижных игр во время удлинненных перемен...

Из постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» от 11 сентября 1981 года

От автора

Движение — естественный стимул жизнедеятельности организма человека. С его помощью тренируются все органы и системы, повышаются жизненный тонус, работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

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

К сожалению, в школьных программах на уроки физической культуры отведено всего лишь 2 часа в неделю. Именно недостаток движений стал одной из причин нарушения здоровья школьников, замедления их психического развития, что сказывается на снижении памяти и успеваемости.

Мышечное голодание, по утверждению ученых, не менее опасно, чем кислородное или недостаток витаминов. Если недостаток кислорода

или пищи чутко улавливается организмом, вызывает целый комплекс специфических тягостных ощущений, то двигательная недостаточность, как правило, приходит незамеченной, более того, нередко сопровождается некоторым приятным чувством комфорта. Это опасно, так как у детей, страдающих гиподинамией (малоподвижностью), организм плохо снабжается кислородом, и, как правило, они ленивы, капризны, не уверены в своих силах и хуже учатся.

В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность учащихся заметно ухудшается. В результате утомления нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга (ослабевают тормозные процессы), увеличивается возбудимость детей, ухудшается внимание (разговоры, повышение двигательной активности). Такие явления особенно заметны к третьему уроку.

Сглаживанию неблагоприятных функциональных сдвигов способствует активный отдых на переменах с преимущественным использованием подвижных игр. Наиболее благотворное влияние на работоспособность и здоровье школьников оказывают игры средней подвижности, проводимые во время перемены на открытом воздухе.

Есть основание утверждать, что подвижные игры, ежедневно проводимые на удлиненной перемене в момент нарастания умственного утомления, в значительной степени могут восполнить недостаток двигательной активности учащихся, а также служить эффективным средством предупреждения умственного переутомления школьников, повышения продуктивности их учебы.

Не случайно физкультурно-оздоровительные перемены, или, как в Белоруссии их называют «подвижные перемены», с каждым годом распространяются все шире.

Автор данного пособия изучил и обобщил опыт проведения подвижных перемен в школах Белоруссии, проанализировал литературные источники и научные данные.

В брошюре использован материал отечественных и зарубежных авторов, приведены игры, ранее опубликованные автором и его коллегами, с учетом конкретных требований и задач современной школьной перемены.

Работа адресована учителям физической культуры, организаторам внеклассной работы с детьми, учителям и воспитателям. Представленный практический материал может быть полезен и другим специалистам, занимающимся организацией активного отдыха детей и подростков.



Организационно-методические и педагогические требования к проведению подвижной перемены

Проведение подвижных игр на большой перемене имеет целью:

- приостановить развивающееся в процессе учебных занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить развитие острого и появление хронического умственного утомления учащихся;
- переключить внимание учащихся с учебной работы на эмоциональную двигательную деятельность;
- способствовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья школьников.

Организация этого, довольно сложного в организационно-методическом плане, физкультурно-оздоровительного мероприятия требует тщательной подготовки учителей и инструкторов-общественников, проявления изобретательности и выдумки, наличия в школе достаточного количества простейшего инвентаря, хорошо оборудованных спортивных площадок и помещений, позволяющих организовать занятия физическими упражнениями и играми со всеми учащимися школы.

Подвижную перемену должны проводить все учителя, директор или его заместитель, медицинские работники, пионервожатые. Учителя, ответственные за проведение подвижной перемены, совместно с учителем физической культуры заблаговременно определяют места для занятий каждого класса на открытых площадках и в здании школы в

случае ненастной погоды. Они разрабатывают планы проведения подвижных перемен для отдельных классов, параллельных классов, с учетом возраста учащихся и их интересов, распределяют обязанности между работниками школы, предусматривают меры безопасности, организацию быстрого выхода и возвращения учащихся в школу и т. п.

Продолжительность удлиненной перемены устанавливается администрацией школы в соответствии с конкретными условиями. Например, в ряде школ Белоруссии с односменным и полуторасменным режимом работы перемену проводят после третьего урока по 30—40 мин. В двухсменных школах такие перемены после третьего урока в каждой смене проводят по 20—25 мин. В некоторых школах, где невозможно вывести одновременно на площадки всех учащихся, практикуются две перемены по 20—25 мин. после второго и третьего уроков.

Занятия на перемене обычно проводятся в повседневной одежде, по возможности на открытом воздухе и лишь в ненастную погоду, сильный мороз переносятся в здание школы, но ни в коем случае не отменяются.

Активный отдых учащихся на переменах может быть разнообразным, но все же, как показали наши исследования, лучше всего использовать игры, спортивные развлечения, так как они в наибольшей степени способствуют решению задач физкультурно-оздоровительной перемены.

Интересное и разнообразное проведение подвижных игр на перемене возможно при наличии достаточного количества инвентаря и оборудования.

На площадке целесообразно установить несколько дополнительных баскетбольных щитов с кольцами, специальных щитов с мишенями для метаний, иметь две полосы препятствий, стационарные аттракционы и приспособления. Кроме того, следует еще приобрести переносные аттракционы (типа «Кольцеброса»), игротки с достаточным количеством резиновых мячей, скакалок, обручей, серсо, ходулей, наборов для настольного тенниса, бадминтона и другого инвентаря.

При проведении подвижной перемены должны соблюдаться основные требования, предъявляемые к занятиям физической культурой: организованное начало занятий, постепенное нарастание физиологической нагрузки и снижение ее к концу перемены.

Внедрение и продуктивное применение в режиме учебного дня подвижной перемены немыслимо (как подчеркивает А. А. Гужаловский) без соблюдения ряда организационно-методических требований:

1. **Согласованное взаимодействие и активное участие всего педагогического коллектива в организации и проведении перемены.** Долг каждого члена школьного коллектива — не только осознать цели и задачи подвижной перемены, но и действительно участвовать в ее проведении, настойчиво пропагандировать подвижную перемену, имеющую огромное оздоровительное и гигиеническое значение.

2. **Оптимальное состояние материально-физкультурной базы.** Руководство школы должно уделять внимание этому вопросу, постоянно расширять и совершенствовать имеющиеся спортивные площадки, физкультурно-спортивные городки и др.

3. Охват возможно большего количества учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями на перемене. Следует стремиться охватить всех учащихся независимо от их принадлежности к медицинской группе. Это условие обязывает предусматривать специальные задания для учащихся специальной медицинской группы.

4. Организационная упорядоченность проведения подвижной перемены. Предполагается наличие подготовленных ответственных лиц, использование эффективных способов оповещения о месте и времени проведения подвижной перемены, ее содержании, упорядоченный контроль за качеством их проведения, агитационно-пропагандистские беседы с родителями и учащимися о гигиенической значимости подвижных перемен.

5. Подготовленность лиц, привлекаемых к проведению подвижных перемен. Эффективность подвижных перемен в значительной степени зависит от уровня знаний, умений и навыков административных работников, классных руководителей, учителей, воспитателей, которые несут ответственность и непосредственно участвуют в организации активного отдыха на переменах. Со всеми этими педагогическими работниками должны проводиться систематические занятия, направленные на повышение уровня их организационно-методической подготовленности.

В тех случаях, когда урок физической культуры проводится перед подвижной переменой или после нее, учитель физкультуры несколько снижает нагрузку в конце или в начале урока физической культуры.

Важно, чтобы организаторы подвижной перемены понимали важность этого мероприятия, вели педагогические наблюдения, обменивались опытом, постоянно совершенствовали методику проведения. В этом залог успеха.



Подвижные игры как основной компонент перемены

Активный отдых на переменах может быть самым разнообразным. Однако, как подтверждает практика, наибольший эффект достигается там, где в основу ее содержания положены подвижные игры.

Во время игры учащиеся выполняют разнообразные движения, которые оказывают разностороннее воздействие на их организм и содействуют укреплению здоровья.

В процессе игры значительно улучшается кровоснабжение полушарий утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности.

Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Игры в отличие от строго регламентированных движений являются наиболее совершенным средством воздействия на организм детей для решения задач подвижной перемены.

Вот почему, говоря о применении подвижных игр на перемене, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу, естественную потребность детей к игре, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игр, что и определяет ожидаемый гигиенический и педагогический эффект.

К играм, подбираемым для подвижной перемены, предъявляются следующие требования:

1. Упражнения в играх должны быть гигиеничны и соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям учащихся конкретного возраста.

2. Необходимо подбирать игры, простые по содержанию, доступные, вызывающие у детей определенный интерес.

3. Важно следить за тем, чтобы физическая и психологическая нагрузки в играх, функциональные сдвиги соответствовали нормальной физиологической кривой.

4. На переменах не следует проводить игры, имеющие остроконфликтный характер, вызывающие чрезмерный игровой азарт.

5. Игры должны содержать упражнения, которые представляют известную трудность, однако преодолимую.

Помимо игр, определенных программой, на перемене можно использовать разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они способствуют решению поставленных задач. Важно, чтобы они соответствовали интересам детей, их физическим возможностям, особенностям психического развития.

Главное содержание подвижных игр для детей подросткового возраста составляют действия с мячом, прыжки, лазанье и перелезание, метание в цель, сопротивление силой, ориентировка в пространстве, бег с преодолением препятствий. Многие игры имеют ярко выраженный соревновательный характер, содержат элементы спортивной техники и тактики. В связи с тем, что девочки уступают мальчикам в играх, требующих проявления скоростно-силовых качеств, в умении действовать с мячом, сложные командные игры лучше проводить раздельно. При проведении совместных игр лучше в каждую команду включать одинаковое количество мальчиков и девочек.

Сложное физиологическое воздействие игр требует от руководителя умения дозировать нагрузку, уменьшая или увеличивая их общую подвижность. Это достигается путем применения следующих способов, каждый из которых может быть использован самостоятельно или в сочетании с другими:

1. Проведение игры с кратковременными перерывами или без перерывов.

2. Увеличение или уменьшение общего времени на игру, числа повторений игры или ее отдельных эпизодов.

3. Изменение дистанций для пробежек, размеров участка для игры, числа препятствий, веса передаваемых (перебрасываемых) предметов.

4. Увеличение или сокращение числа играющих в командах или коллективе; проведение групповых игр одновременно со всеми участниками (например, в одном круге) или разделение их на подгруппы, в каждой из которых одна и та же игра проводится самостоятельно (например, в трех отдельных кругах).

Регулирование нагрузки в отдельных играх должно сочетаться с дозировкой нагрузки на перемене в целом: с объемом нагрузки (общим количеством работы, выполняемой в течение перемены) и ее интенсивностью (напряженностью работы, в частности, отношением выполняемой работы к затраченному времени).

Следует поощрять и самостоятельные, спонтанно возникающие

подвижные игры подростков, отвечающие требованиям подвижной перемены. В этом случае старшим нет необходимости непосредственно руководить игрой, достаточно наблюдать за играющими со стороны.

С целью правильного подбора игр для подвижной перемены лучше классифицировать их применительно к структурным частям перемены. Наблюдения позволили нам выделить соответственно этому три разновидности подвижных игр. В основу этой группировки положены признаки психофизической нагрузки (малая, средняя, большая). К первой степени отнесены подвижные игры, в процессе которых отмечается повышение ЧСС до 140, ко второй степени — до 180, к третьей — свыше 180 ударов в минуту от исходной величины.

Методика проведения подвижных игр на перемене подчиняется общим требованиям, но имеет некоторые специфические особенности. Их следует проводить оперативно, четко продумав методические приемы, чтобы охватить всех детей и привлечь их к активному участию в игре. Важно сохранить у детей интерес и желание играть в следующий раз, поэтому не рекомендуется затягивать одну игру на перемене. Повторяя ее, надо постараться включить новые элементы, внести определенную новизну. Этого можно достичь за счет изменения исходного положения играющих, введения дополнительных правил, новых препятствий и т. п.



Планирование подвижных игр на большой перемене

Наиболее оптимальный вариант планирования содержания подвижной перемены — понедельный. В этот план можно включить игры и упражнения из двух смежных уроков рабочего плана по физической культуре на четверть. Увязывая содержание материала подвижной перемены с программой по физической культуре, нельзя подвижную переменную использовать как дополнительную возможность совершенствования пройденного материала, как дополнение к уроку физической культуры. Содержание подвижных перемен, как уже отмечалось, может быть дополнено играми и упражнениями, сходными по направленности.

Помимо основного плана проведения подвижной перемены обязательно составлять запасной вариант на случай ненастной погоды.

Как правило, за время подвижной перемены можно успеть провести три игры.

Чтобы правильно распределить игры на протяжении учебного года, можно заранее составить план-график на учебный год (табл. 1). В нем отражаются лишь основные направления игр, последовательность их прохождения в учебном году; содержание отдельных перемен не раскрывается. Руководствуясь планом-графиком, учитель составляет более подробный план проведения игр на неделю.

Для учащихся 7-го класса можно предложить примерно такой план-график проведения подвижных игр на большой перемене (табл. 2).

Для удобства подбора игр в соответствии с задачами подвижной перемены учитель группирует игры по степени психофизической нагрузки (приложение 1).

Таблица 1

Игры	Четверти учебного года			
	i	ii	iii	IV
С элементами общеразвивающих упражнений	+	+	+	+
С бегом	+	+	+	+
С прыжками	+	+		+
С метанием на дальность и в цель			+	+
С элементами спортивных игр	+	+		+
На снеговой площадке, на катке			+	

Важным подспорьем в организации подвижной перемены является наличие картотеки игр (приложение 4) в школе. Это позволяет привлекать к проведению подвижных игр на перемене широкий круг физкультурного актива школы, особенно спортсменов-старшеклассников. Используя игровые карточки, можно оперативно внести соответствующие коррективы в планирование перемены (изменение погоды, появление других помех).

Не следует включать в одну переменную игры, оказывающие одностороннее влияние на организм школьников.

Нередко параллельные классы отличаются друг от друга по уровню физической подготовленности, организованности и т. п. Организаторы перемен должны это учитывать при планировании материала.

Таблица 2

Примерный план проведения подвижных игр на большой перемене для учащихся 7-го класса с ____ по ____ 198__ г.

Дни недели	Название игр
Понедельник	«Сохрани равновесие», «В четыре стойки», «Зенитчики»
Вторник	«Блуждающий мяч», «Чехарда потоком», «Сшибалочка»
Среда	«Прорыв цепи» (для мальчиков), «Чешская прыгалка» (для девочек), «Отруби хвост», «Вперед-назад»
Четверг	«Встречная эстафета баскетболистов», «В четыре стойки», «Перепрыгни через палку»
Пятница	«Бег с обручем», «Мяч ловцу», Бег на «трех ногах» (для мальчиков), «Вьюны с лентами» (для девочек)
Суббота	Поточные передачи по кругу, «Отруби хвост», «Не урони мяч»

В некоторых случаях могут быть указаны не три игры, а больше, в расчете на то, что одни адресованы мальчикам, другие — девочкам. Такая возможность должна быть предусмотрена.



На свежем воздухе и в помещении

Подвижные перемены, как правило, проводятся на свежем воздухе. При проведении подвижных перемен рекомендуется использовать не только школьные площадки, но и ближайшие парки, скверы, стадионы, лужайки. Только в неблагоприятную погоду (дождь, мороз выше 15° , сильный ветер) проведение перемены переносится в школьное здание. В этом случае руководству школы следует позаботиться о соблюдении санитарно-гигиенических условий в рекреации, классах, коридорах, спортивном и актовом залах. Наиболее приемлемы в этих условиях игры-аттракционы, игры-поединки, конкурсы, спортивные развлечения, некоторые встречные эстафеты.

В подвижной перемене на свежем воздухе можно широко использовать игры с мячом, линейные эстафеты, состязания на полосах препятствий, игровые упражнения с использованием стационарных аттракционов и приспособлений в школьном дворе.

Игры, которые по педагогическим соображениям должны быть отдельными для мальчиков и для девочек, могут проводиться между командами параллельных классов.

Ниже приводим описание различных игр и эстафет. Руководители и непосредственные организаторы перемен должны вносить в них соответствующие дополнения и изменения, исходя из конкретных условий школы.



Игры и эстафеты

1. «В четыре стойки» (вариант лапты)

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

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

Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, приносит своей команде одно очко. Команда, набравшая за время игры (10—15 мин.) больше очков, побеждает.

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

2. «Борьба в квадратах» (для мальчиков)

Чертят три квадрата: размер первого 3×3 м, второго 2×2 м, третьего 1×1 м. Расстояние между квадратами 1,5 м. В первый квадрат вызывают четырех игроков. Каждый из них становится на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. По сигналу они

начинают плечом выталкивать друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в следующий квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Двое оставшихся продолжают поединок в малом квадрате.

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

Можно начертить на площадке не одну серию квадратов, а несколько. Тогда смогут одновременно играть больше детей.

3. «Сохрани равновесие»

Класс делится на команды по 8—10 человек, которые строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке, на которой на одинаковом расстоянии разложены три набивных мяча.

По сигналу направляющие игроки каждой команды устремляются вперед, проходят по скамейке, переступая через мячи, добегают до поворотной стойки, которая стоит в 8—10 м от скамейки, и возвращаются назад к своим игрокам. Очередной игрок выбегает тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Если кто-то из игроков во время движения по рейке оступится, он должен начать передвижение по скамейке сначала.

4. «Тяни в круг» (для мальчиков)

На полу чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 3 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По сигналу руководителя участники игры идут вправо или влево по кругу. По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Тот, кто попадет в пространство между большим и малым кругами одной или двумя ногами, выбывает из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

Выигрывают те участники, которые после 6—7 попыток остаются в игре.

Следует уточнить, что правилами не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры.

Игру можно проводить отдельно для девочек и мальчиков.

5 «Бег с обручем»

Участники делятся на команды по 4 человека в каждой. Они строятся в колонну по одному за общей линией старта. Против каждой колон-

ны на расстоянии 16 м ставят поворотную стойку. У каждого направляющего в колонне гимнастический обруч. По сигналу он выбегает вперед, обегает поворотную стойку и возвращается в свою команду. За стартовой линией он надевает обруч на очередного игрока, и теперь они вдвоем в обруче бегут. Затем таким же образом к ним присоединяется третий, четвертый участник.

Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание. Игру повторяют трижды; в каждой из попыток направляющий другой.

6. «Запятнай последнего»

Участники делятся на равные команды, игроки которых становятся в колонну по одному и берут за пояс впереди стоящих. Самый ловкий игрок становится нападающим и располагается на расстоянии 1,5—2 м от команды соперника. Направляющий в каждой колонне — защитник. Его задача — всячески препятствовать движениям нападающего, который стремится запятнать последнего в колонне.

Игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению нападающего. Это может делать только защитник. Остальные игроки помогают ему, продвигаясь вместе с ним. Ни защитник, ни нападающий не имеют права обхватывать друг друга руками. Защитник отталкивает нападающего туловищем.

Игра продолжается 3 мин. Выигрывает команда, нападающий которой сумеет большее количество раз запятнать замыкающего.

Вариант. Замыкающий игрок, которого запятнали, выбывает из игры. В этом случае выигрывает команда, у которой по истечении установленного времени останется больше игроков.

7. «Чехарда потоком» (для мальчиков)

Участники делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. В конце площадки напротив каждой колонны ставят поворотную стойку. В 2 м от стартовой линии направляющий каждой колонны становится в положение согнувшись с опорой руками о колено и наклонив голову. По сигналу первый игрок у стартовой линии выполняет прыжок через направляющего и, сделав выпад, тоже принимает положение, характерное для чехарды. В это же время стартует очередной игрок и, преодолев двух своих партнеров, тоже принимает аналогичное положение. И так, пока все игроки не достигнут поворотной стойки и не вернутся в исходное положение. Побеждает команда, все игроки которой раньше пересекут стартовую линию и примут исходное положение.

8. Эстафета «гусеница»

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» — игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает его за голеностопный сустав ноги,

согнутой в колене. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же образом.

Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта при условии, что все игроки во время продвижения сохранят положение «гусеницы».

9. «Чешская прыгалка» (для девочек)

Для игры нужна бечевка длиной 5—6 м, концы которой связывают — получается кольцо. Ребята делятся на группы по три участника в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга, образуя из веревки прямоугольник, поднятый над землей на 8—12 см. Получается двойная параллельная прыгалка. Третий играющий занимает место в середине прямоугольника и начинает прыгать, выполняя все новые и новые задания. Подскочив, он прыгает через одну, через другую веревку, через две сразу. Прыгает двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Каждый прыжок нужно выполнить 3 раза.

Во время игры веревки в прямоугольнике можно скрестить, можно изменить уровень одной или другой стороны. Об этом играющие договариваются заранее.

Согласно правилам, играющие, которые держат прямоугольник, должны следить за тем, чтобы веревка не провисала и все время находилась на условленной высоте. Если прыгающий совершает ошибку, он меняется местом с игроком, который поддерживает веревку. Очередность между этими игроками устанавливается заранее по уговору. Если ошибку совершает игрок, поддерживающий прямоугольник, он теряет право на одну замену, а прыгающему не зачисляется ошибка.

Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить большее количество «фигур» без ошибок.

10. «Блуждающий мяч»

Все играющие, кроме одного — водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутой руки, лицом внутрь круга. Они передают друг другу мяч, в то время как водящий бегаёт вне круга, позади игроков, передающих мяч. Его задача — дотронуться до мяча рукой или выбить его из рук передающих. Как только ему это удалось, он становится в круг на место игрока, в руках которого был мяч в тот момент, когда водящий дотронулся до него. Этот игрок выходит за круг и выполняет роль водящего.

Игрок в кругу, передавая мяч, не имеет права сходить с места. За такое нарушение он становится водящим. Мяч нельзя передавать или перебрасывать через одного или нескольких игроков, ронять мяч на землю. Все эти нарушения приравниваются к первому.

11. «Квинтас»

Игра проводится в пределах половины волейбольной площадки. Участвуют 5 человек. По жребию один из играющих становится мишенью — «квинтой», то есть пятым. Он становится в центре площадки в гимнастическом обруче. Ему в руки передается волейбольный мяч. Остальные игроки становятся в таких же обручах по четырем углам площадки.

По сигналу судьи «квинта» бросает мяч одному из игроков площадки. Он передает пас другому игроку. Так эти игроки перебрасывают мяч друг другу и, улучив момент, стараются попасть мячом в «квинту». Спасаясь от удара мяча, он подпрыгивает, приседает, пригибается, падает на землю и т. д., не имеет права выходить за пределы гимнастического обруча.

Игрок, попавший в «квинту», занимает его место.

Победителем считается игрок, который дольше был в роли «квинты».

12. «Прыжковая карусель»

Небольшой столбик забивают в землю на высоте 50—60 см. На верхней части столбика — вращающееся колечко, к которому прикрепятся четыре шнура длиной 3—4 м каждый. Четверо берутся за концы шнуров и, разойдясь по кругу, натягивают их, чтобы образовалась карусель.

Между натянутыми шнурами становятся 4 участника. По сигналу руководителя игроки со шнурами бегут в одну сторону, а игроки в кругу перескакивают через шнуры, двигаясь в противоположные стороны. За каждое касание веревки во время прыжка игроку начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2—3 мин., после чего игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто за отведенное время игры совершил меньше ошибок.

Играющие, которые держат шнур, должны все время сохранять первоначальную высоту. За нарушение этого условия играющие получают штрафное очко.

Игра может быть проведена как командное соревнование. В этом варианте количество ошибок игроков суммируется и победителем считается команда, чьи игроки наберут меньше штрафных очков.

Более подготовленным детям можно предложить чередовать прыжки с глубокими приседаниями: через один шнур перепрыгнуть, а второй шнур пропустить над собой.

13. «За обручем»

За общей линией старта четыре команды строятся в колонны. В 20—25 м от линии отмечается финиш. У первых двух участников каждой команды в руках гимнастические обручи. По сигналу направляющий каждой колонны бросает обруч так, чтобы он покатился по дорожке. Когда он достигает 10-метровой черты, игрок бежит за ним, чтобы схватить его и быстрее финишировать. Кому это удастся сделать, получает для своей команды выигрышное очко. Затем старту-

ет очередная четверка, а первые игроки в это время передают обручи очередным участникам.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

14. «Через ручей цепочкой»

Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 8—10 м лежат продольно две перевернутые скамейки. По сигналу руководителя участники, взявшись за руки, выбегают вперед и начинают преодолевать «ручей» — скамейки — цепочкой, не отпуская руки.

Выигрывает команда, игроки которой пройдут быстрее дистанцию, не теряя равновесия и не разъединяя руки.

В порядке пробы дети могут провести эту эстафету, продвигаясь по верхней доске скамейки, а затем, усвоив условия игры, — по рейке скамейки.

Усложняя игру, скамейки можно положить наклонно (подставить третью скамейку).

15. Броски мяча в ворота

Играют две команды по 10 человек в каждой. Игроки располагаются на площадке для ручного мяча. Состав команды: трое нападающих, трое защитников, вратарь и трое сборщиков мячей. Нападающие stanовятся на линии атаки ворот противника. Эта линия может совпадать со средней линией площадки, а может быть в 2—3 м от нее (ближе к воротам); защитники — на линии защиты своих ворот, в 3 м от них; вратарь — в воротах; сборщики — за воротами своей команды. У каждого нападающего — по одному теннисному мячу. По сигналу нападающие стараются попасть мячом в ворота, а защитники и вратарь парируют мяч любым способом и, поймав его, передают своим нападающим для атаки. За каждый забитый мяч в ворота соперников команда получает выигрышное очко. Сборщики подбирают мячи, улетающие за линию площадки, и передают их своим нападающим.

У одной из команд могут оказаться все шесть мячей для одновременной атаки, тогда к линии атаки подтягиваются и защитники. Сделав броски, они отступают назад для защиты своих ворот.

В одни ворота может залететь одновременно несколько мячей. Для точного учета их у ворот надо поставить помощников судьи, которые будут подсчитывать пропущенные мячи.

Игра длится 5—6 мин. без остановки. По условному сигналу руководителя, не прерывая игры, нападающие уходят в защиту, защитники становятся сборщиками, а сборщики — нападающими.

Команды девочек и мальчиков играют отдельно.

16. Скамейка над головой

Две или три команды строятся в колонны. Справа от команд (у ног играющих) находится гимнастическая скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и, взяв ее

обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку влево и снова наклоняются к ней, чтобы опять так же ее переставить.

Игра заканчивается, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую. При этом (по условию игры) скамейка должна побывать над головой играющих не менее 6 раз (условно).

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Если условия не позволяют одновременно участвовать нескольким командам, то игру можно провести поочередно на время.

Вариант. Построение играющих такое же, но игра проводится с двумя скамейками в каждой команде. Игроки становятся ногами на одну скамейку, а вторую ставят параллельно первой. Переставив скамейку описанным способом на пол, игроки переходят на эту скамейку, а ту, на которой стояли, переправляют над головой в ту же сторону.

Следует уточнить, что участник, который оступится и станет на пол, выбывает из дальнейшей борьбы, тем самым усложняя условия игры для своей команды.

17. «Верхом на коне» (для мальчиков)

Игроки команд строятся в колонны по одному. В 8—10 м от каждой колонны ставят подкидной мостик и продольно коня без ручек. По сигналу направляющие в колоннах выбегают вперед и, отталкиваясь от мостика, выполняют опорный прыжок с намерением сесть на коня, как можно дальше от края. Вслед за ним поочередно прыгают остальные играющие (самостоятельно, без дополнительного сигнала руководителя), стараясь сесть как можно плотнее. Задача каждой команды — удержаться на коне.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание, не нарушая правила: прыгнувший не имеет права сдвигаться с места и касаться пола какой-либо частью тела.

18. «Хонкей рунами» (для мальчиков)

Игра проводится на волейбольной площадке. Участвуют две команды по 8—10 человек в каждой. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель игры — с помощью передач или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это команде начисляется выигрышное очко.

Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все игроки команды соперников должны находиться за средней линией на своей стороне.

Встреча продолжается 6—8 мин., после чего игроки меняются местами.

В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше

коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

19. «Встреча на бревне»

Участвуют две команды, игроки которых строятся в колонну по одному с разных сторон от бревна. Игроки по одному поднимаются на бревно и на середине его стараются с помощью ударов по руке и обманных движений заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, сумевший устоять на бревне, приносит своей команде выигрышное очко.

Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

В а р и а н т. Игрок, сумевший устоять на бревне, встречается с очередными игроками противоположной команды и продолжает борьбу до тех пор, пока его не собьют. В итоге выигрывает команда, чей игрок в конечном итоге останется на бревне.

20. «Вороны и воробы»

Участники выстраиваются в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки. Они рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: справа — городки, слева — теннисные мячи (их вдвое меньше, чем участников игры). Согласно условиям игры, городки — «вороны», мячи — «воробы». Руководитель предлагает участникам выполнять различные движения на месте или принять различные исходные положения, а затем по слогам произносит одно из слов. Если произносится слово «во-ро-ны», то на слог «ны» все игроки устремляются к городкам, если же «во-ро-бы», то на слог «бы» все игроки бегут к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляются выигрышные очки. Игра проводится 7—9 раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и соответственно объявляется счет.

21. «Гонка с ведением мяча»

Игра проводится на половине волейбольной площадки. Играющие подразделяются на четыре команды, каждая из которых занимает угол площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. В каждом углу площадки поставлена поворотная стойка. Направляющие с мячами становятся рядом со стойками и по сигналу руководителя начинают ведение мяча вправо вдоль линий площадки. Каждый игрок, ведущий мяч, старается догнать находящегося впереди и запятнать его, за что его команде начисляется выигрышное очко.

В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Игрок, потерявший мяч, подбирает его и продолжает ведение с того места, где мяч был потерян.

22. Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита

В 3 м от каждого щита размечают один за другим небольшие кружочки по числу участников в командах (4—5 человек). Около каждого щита соревнуются две команды. В кружочки становятся игроки. Если в команде четверо участников, то дальний от щита (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближний к щиту — номер 1.

По сигналу руководителя игроки из последних кружков бросают мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок, стоящий впереди него (3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит игроку номер 2. Когда очередь дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока номер 4, и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок номер 2. Игра заканчивается, когда игрок номер 4, оказавшийся впереди, поймает мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх.

23. «Бомбардиры»

Участники стоят по кругу и перебрасывают (как в волейболе) мяч друг другу (в основном верхние передачи). Допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно приседает в центре круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, сильным ударом посылают его в присевших. Мяч, отскочивший от игроков (попавший в одного из игроков центра), снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встанут и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, бросивший мяч партнеру в руки.

24. Лапта через сетку

Игра проводится на волейбольной площадке с сеткой. В каждой команде до 10 человек. В игре действуют основные правила волейбола. Однако допускается касание мячом земли с последующим подбиванием его игроком для точного удара на сторону противника. Двукратно подряд отскакивать от земли мяч не должен. После каждого отскока его должен коснуться игрок. Всего допускается два касания мяча на одной стороне площадки.

Касание мячом земли не обязательно, но в любом случае третьим ударом мяч должен быть переправлен на сторону противника.

25. «Салки»

Участники произвольно располагаются по площадке и свободно перемещаются, увертываясь от мяча (волейбольного, теннисного), который метает водящий. Игрок, в которого попали мячом, становится «салкой» и вместе с водящим старается осалить остальных, применяя передачи мяча. Так постепенно количество «салоков» растет.

Победителями считаются последние 2—3 игрока, оставшиеся на площадке.

26. «Лепта волейболистов»

Играют две команды, одна из которых подающая, другая — принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах. По сигналу первый игрок подает мяч на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (вдоль линий) и возвращается обратно на свое место.

Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи и громко скажет «есть!», розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежки. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделали игроки принимающей команды во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется.

За каждую неудачную подачу (в сетку, за пределы площадки и пр.) команде противника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стойки сетки, то противоположной команде начисляется 5 очков.

Игроки принимающей команды не имеют права сделать между собой две передачи подряд, а только через третьего.

Игру можно упростить: игрокам подающей команды бросать мяч через сетку; игрокам принимающей команды бросать мяч друг другу.

Место подачи мяча следует четко обозначить квадратом.

Вместо волейбольного мяча юноши 8-го класса могут использовать легкий набивной мяч.

27. «Мяч своему игроку»

Игроки располагаются на площадке как для игры в волейбол, но один игрок — «ловец» — находится на стороне противника в любом месте площадки. По сигналу игрок одной из команд бросает мяч на противоположную сторону площадки. Игроки, принявшие мяч, расправывают его между собой обычными бросками и посылают мяч через сетку, стараясь отдать его своему «ловцу». Он перемещается по площадке, стремясь занять наиболее выгодную позицию. Если ему удалось поймать или задеть мяч, его команда получает выигрышное очко и подает мяч. Если мяч до «ловца» не дошел (перехвачен, ударился о пол) или подающий игрок попал мячом в сетку, бросил за пределы площадки, то команда теряет подачу.

Выигрывает команда, игроки которой раньше наберут 10 очков.

Игру можно усложнить: подавать одновременно на разные половины поля два мяча. Это затрудняет ориентировку и действия игроков.

28. «Передачи во встречных колоннах»

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны сетки за линиями нападения. У первых игроков колонн по одной из сторон площадки в руках по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начавший игру, опять не получит в руки мяч.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Вместо волейбольного мяча юноши 8-го класса могут использовать легкий набивной мяч и выполнять обычные броски партнерам.

29. «Слон» (для мальчиков)

По жребию одна команда образует живой снаряд — «слон». Игроки этой команды становятся спиной к линии разбега в колонну. Направляющий — самый сильный — упирается руками в свою выставленную вперед правую ногу и наклоняет голову. Стоящий сзади игрок крепко обхватывает направляющего за туловище правой рукой, а левой упирается в свое левое колено. Так же поступают все остальные игроки этой команды. Удерживая друг друга, они образуют прочно живой снаряд для прыжков. Игроки другой команды последовательно по одному прыгают на «слона» и сидят на нем, крепко держась. Последний игрок, прыгнув, должен крикнуть: «Есть!» По этой команде игроки, образующие «слона», начинают продвигаться вперед к линии, которая находится в 7—8 м от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался и соскользнул вниз, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

30. «С отсконом от щита»

В 8 м от баскетбольного щита (глухой стены) проводится стартовая черта. От нее к середине в метре одну от другой проводят линии-коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от щита, тем большее число.

Игроки, разделившись на две команды, по очереди метают с линии старта теннисный мяч в щит на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков получит команда.

Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

31. «Волейбол с надувными мячами»

Игра проводится на волейбольной площадке. Высота сетки 220 см. Игроки одной команды с надувными мячами (по жребию) становятся за линией нападения, и по сигналу каждый выполняет подачу через сетку произвольным способом. Задача играющих (обеих команд) — не допустить касания мячом пола на своей половине площадки. Количество

касаний мяча руками не ограничено. После каждой ошибки дается свисток, и игра начинается сначала.

Выигрывает команда, игроки которой наберут 5 очков.

32. «Всей командой через длинную «скакалку»

Участник команды, хорошо прыгающий через скакалку, становится в центре площадки и по сигналу начинает выполнять прыжки на месте через скакалку (произвольно). По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих.

Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.

33. «Гонка по квадрату»

Из четырех скамеек обозначается квадрат. На каждую из них становится по одному участнику. Двое из них представляют одну, а двое — другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамеек, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды выигрышное очко. Затем играет следующая четверка. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

34. «Сложная гонка во встречных колоннах»

Игроки каждой команды делятся на две подгруппы и строятся как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки в колонне по одному — одна подгруппа участников, а на противоположной стороне — другая. Расстояние между встречными колоннами 10—12 м. Ноги у всех на ширине плеч. По сигналу направляющий одной из колонн передает назад над головой большой набивной мяч. Приняв мяч, второй игрок наклоняется вперед и подает его назад между ногами, третий передает мяч опять над головой и т. д. Как только последний игрок получит мяч, он с ним бежит вперед, передает мяч направляющему противоположной колонны своей команды и уходит в сторону. Таким образом, с каждой попыткой участников становится все меньше.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

35. «Встречная эстафета баскетболистов»

Построение играющих такое же, как в предыдущей игре. Между встречными колоннами каждой команды на равном расстоянии поставлены три поворотные стойки. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, продвигаясь к противоположной колонне своей команды.

По пути обводит стойки то справа, то слева, обводит встречную колонну, передает мяч ее направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет то же задание.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание — меняются местами в колоннах.

36. «Передача во встречных колоннах»

Участники игры делятся на две подгруппы и располагаются на площадке как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 3 м. Посередине между каждой парой встречных колонн стоят два участника и держат на вытянутых вверх руках гимнастический обруч. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он передает мяч сквозь обруч игроку противоположной колонны и сам приседает. Получивший мяч выполняет то же действие. Последний в колонне, поймав мяч, передает его вперед (по рукам над головой) направляющему своей колонны, который с мячом поднимается с места и обозначает окончание эстафеты.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Если мяч не прошел сквозь обруч, бросок следует повторить.

Уронивший мяч должен поднять его и только тогда продолжить игру.

37. «Слушай сигнал!»

Из четырех гимнастических скамеек обозначается квадрат. Участники нескольких команд строятся через одного в колонну, образуя замкнутый круг в пределах внутреннего квадрата скамеек. В 3 м от скамеек равномерно размечают на полу кружки — на два меньше количества играющих.

Участники двигаются по внутренней стороне квадрата. По ходу движения руководитель подает различные команды (руки вверх, руки в стороны, руки на плечи, продвижение в приседе, продвижение на носках и т.п.). Внезапно раздается свисток. По этому сигналу каждый участник перепрыгивает через скамейку и стремится стать в какой-нибудь кружок. Двум участникам, оставшимся без места, начисляются штрафные очки. Затем игра начинается сначала. Ее повторяют 7—9 раз.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Игру хорошо проводить с музыкальным сопровождением. В этом варианте сигналом для занятия кружков является конец музыки, которая может заканчиваться не в конце музыкальной фразы, а внезапно.

38. «Мишени на площадке»

Игра проводится на половине волейбольной площадки, в центре которой установлены два ведра (корзины для бумаги) на расстоянии 2,5—3 м по диагонали площадки. По жребию одна команда размещается равномерно вдоль периметра половины волейбольной площадки, защитник из другой команды становится между мишенями. По сигналу игроки первой команды начинают пасовать, передавая друг другу

небольшой резиновый мяч. Они стараются выбрать удобные момент и бросить мяч в ведро. Защитник движется по площадке, стараясь отбивать мяч и помешать попаданию. Игра продолжается 4—5 мин., после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз поразят мишени.

В а р и а н т. Игру можно проводить одновременно на двух площадках с участием обеих команд. В этом случае должно быть двое судей.

39. «Пятнашки с ведением»

По жребию игроки одной команды свободно передвигаются по всей баскетбольной (волейбольной) площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой команды и запятнать их рукой, за что им начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3—4 мин., после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

В а р и а н т. Условия те же, но пятнать нужно мячом, не выпуская его из рук.

40. «Ловля цепочкой»

Играющие произвольно располагаются на площадке. Игру начинает водящий, который преследует игроков в поле. Он берется за руки с тем, кого осалил, и теперь играющие вдвоем начинают преследовать остальных. Третий осаленный присоединяется к ним и т. д.

Победителями считаются последние три участника, которых не поймали.

Салить могут фланговые игроки (стоящие с края). Ловля не засчитывается, если игроки разъединили руки. Пойманным считается и тот, кто выйдет за пределы площадки.

41. «За мной!»

Участники строятся как спицы в колесе—в колонны лучами. Один из них—водящий—бежит за игроками и, ударив последнего какой-нибудь колонны с возгласом «за мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз.

Игру можно усложнить—передвигаться на одной ноге.

42. «Бег по кругу»

Игроки образуют два круга и в каждом из них получают номера от первого до третьего (в кругах по несколько одинаковых номеров). Ведущий вызывает номер. Игроки под этим номером из каждого круга быстро обегает круг и возвращаются на прежнее место. Команда, выполнившая задание первой, получает очко.

Игра продолжается 5—7 мин., после чего определяют команду-победительницу.

Игру можно усложнить — обегать круг 2—3 раза.

43. «Прорыв цепи»

5—7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят в кругу. По команде ведущего эти игроки начинают прорываться за круг, т.е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний игрок прорвет цепь, игроки меняются ролями.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

44. «Запятнай последнего в колонне»

В игре участвуют команды по 5—7 человек в каждой. Они строятся в колонны по одному и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока противоположной колонны. Касание засчитывается, если игроки его команды не разомкнули руки. За каждое правильное касание команде начисляется выигрышное очко.

Игра продолжается 3—4 мин., после чего определяется победитель — команда, набравшая больше очков.

45. «Массовый баскетбол»

Каждая команда разделена на две группы по 2—3 игрока. Одна группа действует на площадке, другая — за ее пределами. Через определенное время игроки меняются местами. Игра проводится по следующим правилам. Подобрав мяч от щита или перехватив у соперника, игроки обязаны сразу же или после первой передачи направить его вперед одному из своих партнеров, стоящих за линиями, и в рывке завершить атаку, получив мяч от партнера за линией. Игроки за линией могут передвигаться вдоль нее, но передавать мяч друг другу не имеют права. Если после броска в корзину мяч подбирает та же команда, она продолжает нападение, используя помощь партнеров за линиями. После попадания мяча в корзину или неточного броска мяч не выносят за линии, а сразу же передают другой команде.

Команда-победительница определяется по результатам игры обеих групп.

В а р и а н т. Каждый раз после овладения мячом проводится нападение в противоположную сторону. Игроки, стоящие за линиями, помогают той команде, которая при атаке движется в их сторону. Победители определяются только между тройками, играющими на площадке.

46. «Подвижная цель»

Игроки двух команд стоят через одного по кругу. У одного представителя каждой команды по мячу. Внутри круга находится водящий — представитель одной команды. Задача его — увертываться от мяча,

которым его пятнают игроки команды противника, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнерами. Водящими поочередно становятся все игроки команд.

Если во время выполнения установленного количества передач партнерам водящий не будет запятнан, он выиграет очко. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант. Расположение игроков и правила игры те же. Каждая команда выделяет по 3—4 ведущих, которые поочередно входят в центр круга. В этом случае игра проходит быстрее.

47. «Вызов номеров с дополнительными сигналами»

Участники каждой команды строятся в колонну по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной установлена поворотная стойка (булава). Игроки в колоннах рассчитываются по порядку номеров.

Руководитель называет любой порядковый номер. Игрок под этим номером, выполняющий рывок, должен, не закончив дистанции, вернуться в строй и коснуться руки игрока, номер которого был вызван во время бега (дополнительный). После этого рывок выполняет вызванный партнер. Результат командам засчитывается, когда закончат дистанцию игроки, вызванные вторыми.

Варианты. 1. Партнеры, вызванные первыми и вторыми, бегут навстречу друг другу и, взявшись за руки, вместе выполняют рывок на установленную дистанцию. Сигналом на изменение действий служит вызов других номеров во время бега.

2. Партнеры, вызванные первыми и вторыми, бегут навстречу друг другу и, взявшись за руки, прыгают на одной ноге.

48. «Отруби хвост»

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Игроки первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих — попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить хвост». Но это сделать нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент все остальные игроки помогают; вслед за направляющим они перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин., и команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т.е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение команде нападающих начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову.

В а р и а н т. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попали мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

49. «Переправа на гимнастических скамейках»

Участники каждой команды строятся как для встречной эстафеты (см. стр. 25). За линией старта у одной из колонн стоят рядом параллельно две гимнастические скамейки. На одной из них стоят игроки этой колонны. По сигналу они наклоняются и совместными усилиями передвигают скамейку вперед по ходу движения к противоположной колонне. Сделав это, они всей группой перебираются на переднюю скамейку и таким же образом подтягивают сзади стоящую. Как только обе скамейки окажутся за линией финиша, место на одной из скамеек занимают игроки противоположной колонны, которые, так же как их товарищи по команде, передвигаются вперед.

Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Если игрок во время передвижения скамеек оступился и коснулся пола, он выбывает из игры, и команда продолжает продвижение вперед без него.

При проведении этой игры в зале следует использовать скамейки с войлочными подкладками на ножках. Такие скамейки лучше скользят и не царапают пол.

50. «25 передач»

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые стоят против вторых (одна команда), а четвертые номера — против третьих (вторая команда). По сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Руководитель подводит общие итоги игры, определяет, какой команде присуждается первое место.

51. «Салка и мяч»

Игроки бегут по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, потерявший мяч.

52. «Салки с заслоном»

Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, пос-

тавив заслон, став между водящим и преследуемым, или пересечь водящему путь к этому игроку. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока.

Осаленный игрок становится водящим.

53. «Мяч ловцу»

Игра напоминает баскетбол. Две команды участников игры стараются овладеть мячом и бросить его по цели. В данном случае этой целью является не корзина, а свой игрок — «ловец», стоящий на возвышении (стуле, табуретке, кубе) на противоположной стороне (в углу) площадки. «Ловец» может подпрыгивать, но не имеет права сходить с места. Перед каждым «ловцом» на расстоянии 3—4 м обозначена линия или поставлена гимнастическая скамейка, обозначающая зону «ловца», в которую не разрешается заходить ни одному игроку. За это нарушение мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с 6 м от «ловца». В данном случае бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны (перед линией или скамейкой).

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

В а р и а н т ы. 1. «Ловец» держит в руках малый гимнастический обруч, и игроки должны попасть мячом в обруч. «Ловец» может с этим обручем поворачиваться, выдвигать его вперед, в стороны, подставив его под мяч. Все эти движения обруча должны быть только в горизонтальной плоскости.

2. «Ловец» держит в руках приспособление в виде баскетбольной корзины с ручкой (небольшой обруч с сеткой и ручкой длиной 25—30 см). Ловят мяч произвольно. Самое главное в этом случае — при ловле не сойти с возвышения, остаться на месте.

54. «Борьба за мяч»

Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевшей мячом, умело маневрируя и не отдавая мяча противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется очко. После этого игра останавливается и мяч снова вводится в игру броском с центра.

Игра может быть проведена на время (7—10 мин.) или по договоренности до определенного количества очков (5—7 очков).

В игре соблюдаются следующие правила. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет их у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии и счет передач продолжается. Если команда, ведущая счет передач, нарушила правила (двойное ведение, пробегка, мяч выкатился за пределы площадки), то она теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

55. «Поточные передачи по кругу»

Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Руководитель подает сигналы через каждые 1—2 сек. Игроки по каждому сигналу одновременно выполняют передачу мяча против хода часовой стрелки.

Если игрок уронил мяч на пол, поднимать его нельзя — игра продолжается без этого мяча. Занимающиеся не имеют права сходить с места, сужать круг. Согласно договоренности игра продолжается 2—3 мин.

Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре.

56. «Два огня»

Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Играющие располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны, им угрожает капитан, с другой — его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру — передает его игрокам своей команды, а те возвращают мяч обратно. Они пасуются между собой для того, чтобы выбрать удобный момент и попасть мячом в игрока противоположной команды. Соперники передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Игрок, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Он, так же как и капитан, имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, — выбить игроков противоположной команды, а игроков, которые не владеют мячом, — перехватить его для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Но, учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении обусловленного времени (7—10 мин.) останется на площадке больше игроков.

Если мяч попал в кого-либо из игроков, но один из его товарищей по команде сумел поймать мяч в воздухе, то игрок из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, и тогда его команда становится нападающей.

57. «Школа мяча»

«Школа мяча» — упражнения, подобранные в порядке возрастающей трудности. На площадке можно установить стенд, на котором изображены эти упражнения.

Напомним некоторые из них.

Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом только левой.

Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только правой.

Стать на расстоянии 1—2 м от стены, бросить мяч о стену снизу, поймать его сначала двумя руками, потом одной.

Приложить вытянутую левую руку к стене, правой рукой перебросить мяч через левую и поймать его.

Приподняв и слегка согнув левую ногу, перебросить через нее мяч и поймать правой рукой.

Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.

Бросить мяч о землю, отскочивший мяч отбить одной рукой (и так несколько раз).

Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.

Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.

Бросить мяч правой рукой из-за спины вперед и поймать его обеими руками. Бросить мяч левой рукой и поймать правой.

Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его; не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.

Стоя на некотором расстоянии от стены, сильным броском ударить мяч о землю так, чтобы он отскочил, ударился о стену и вновь отскочил по направлению к играющему, и поймать мяч.

58. «Школа скакалки» (для девочек)

«Школа скакалки» — ряд упражнений, подобранных в порядке возрастающей трудности. На площадке на видном месте хорошо бы поместить стенд, на котором изображены различные упражнения со скакалкой.

Упражнения с короткой скакалкой.

Взмахнуть скакалкой вперед и перешагнуть через нее вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее.

Прыгнуть одновременно обеими ногами; прыгнуть скрестно ноги врозь или одна нога впереди, другая сзади; подпрыгнуть, когда скакалка будет над головой, переменить в руке ручки скакалки; вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами 2 раза; прыгать в полуприседе.

Прыгать на одной ноге (попеременно: 2 раза — на левой ноге, 2 раза — на правой), другую ногу держать вытянутой вперед, назад или в стороны.

Бега с скакалкой, вращать ее и прыгать через нее.

Прыгать с кружением скакалки в боковом направлении — вправо (правую руку держа сзади, левую — впереди) или влево (левую — сзади, правую — впереди).

Прыгать через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле.

Прыгать через скакалку вдвоем, стоя рядом (скакалку крутить свободными руками), или стоя в затылок (скакалку крутит стоящий впереди или сзади), или лицом друг к другу.

Прыгать втроем.

Упражнения с длинной скакалкой (веревкой).

Подойти к вертящейся веревке возможно ближе и, как только она поднимется вверх, подбежать к тому месту, где веревка прикасается к полу. Когда, описав в воздухе круг, веревка приблизится к ногам, быстро перепрыгнуть через нее на носках. Вращать веревку сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее.

Прыгать на двух ногах, потом на одной ноге; прыгать, поворачиваясь в воздухе на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$ круга; прыгать с поднятыми вперед, в стороны или вверх руками.

Подбежать к веревке в тот момент, когда она находится сверху, и быстро отбежать вперед или назад до того, как она опустится.

Подбежав под веревку, подпрыгнуть и отбежать; прыгнуть, повернуться кругом и пробежать вперед; подпрыгнуть, наклониться, чтобы поднять лежащий на земле предмет, и отбежать вперед или назад.

Стать с одной стороны вертящейся веревки и поставить товарища с другой стороны. Один должен все время перескакивать через веревку, другой подбегать под нее. Миновав веревку (один сверху, другой снизу), оба бегают вокруг держащих веревку, описывая таким образом восьмерку.

Прыгая через веревку, подбрасывать и ловить мяч.

Прыгать через короткую скакалку и одновременно в нужный момент перепрыгнуть через длинную скакалку.

Прыгать через веревку или подбегать под веревку вдвоем, троим, сидя друг на друге.

Обычно эти упражнения проводятся в виде соревнований по принципу: выполнил первое упражнение — получил право на второе. Победителем считается тот, кто быстрее доберется до последнего (допустим, до десятого упражнения).

59. «Классы»

Для игры в «классы» ребята обычно чертят всевозможные фигуры на асфальте мелом на скорую руку. Хорошо для этой игры выделить удобное место — в стороне от площадок для игр с мячом — и нарисовать несколько разнообразных фигур красной.

В а р и а н т ы:

1. Из «класса» в «класс». Каждый играющий (их может быть двое, трое) берет плоский камешек (черепок, жестяную коробочку) и бросает его сначала в первый, затем во второй и во все последующие «классы». Бросив камешек в первый «класс», он должен, прыгнув на одной ноге, выбить его через основание фигуры наружу. Из второго «класса» камешек выбивают сразу наружу либо сначала выталкивают в первый «класс». Так поступают с камешком во всех «классах», кроме последнего. Попав в последний «класс», играющий сдает «экзамен»: кладет камешек на носок ноги и идет с ним на каблуках из «класса» в «класс», стараясь вынести за пределы фигуры. В клетки с обозначением «брото» или «море» попадать нельзя.

В случае ошибки или промаха (камешек не попал в нужный «класс»; играющий наступил ногой на черту или, потеряв равновесие, встал на обе ноги; выбил камешек не через основание, а через боковую линию фигуры) играющий уступает свою очередь следующему. Если камешек попадает в «болото» или «море», играющий начинает игру сначала, с первого «класса».

Побеждает тот, кто первым пройдет через все «классы».

2. Вертушки. Прыгнуть на двух ногах вперед; левой попасть в первый «класс», правой — в восьмой. Подпрыгнув вперед-вверх, в воздухе повернуться кругом и приземлиться левой ногой в пятый «класс», а правой — в четвертый. Прыгнуть с поворотом налево, левую ногу поставить в шестой «класс», правую — в седьмой. Из этого положения, прыгнув назад с поворотом кругом, попасть левой ногой во второй «класс», правой — в третий. Затем прыгнуть с поворотом налево и приземлиться левой ногой в восьмой «класс», а правой — в первый. Прыжком вперед покинуть «классы».

3. «Ножницы». Поставив ноги скрестно, правую перед левой, прыгнуть во второй «класс»: подпрыгнув вверх и разъединив ноги, приземлиться левой ногой в первый «класс», правой — в третий. Так же выполнить прыжки в пятый и в восьмой «классы». При положении левая нога в седьмом «классе», правая в десятом сделать прыжок с поворотом кругом и стать обеими ногами в восьмой «класс». Продолжать предыдущие движения, но ноги уже ставить скрестно, левая перед правой. Когда левая нога будет в третьем «классе», правая — в первом, выпрыгнуть из фигуры.

60. «Круговая лапта»

Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Игроки одной команды делятся на две группы и становятся за лицевыми линиями площадки. У каждой группы волейбольный мяч. Игроки другой команды произвольно размещаются по всей площадке.

По сигналу руководителя игроки с мячами начинают метание или передачи мяча своим партнерам по команде. Их задача — попасть мячом в игрока противоположной команды. За каждое такое попадание им начисляется выигрышное очко. Игроки на площадке увертываются от мяча, но в удобный момент стараются схватить мяч. При удачной ловле мяча команде списывается штрафное очко. Так продолжается 3 мин., после чего участники меняются ролями. В конечном итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Попадание в игрока мячом, отскочившим от земли, не засчитывается.

Игроки в поле не имеют права выходить за пределы площадки, так же как и игроки за лицевыми линиями не имеют права переступать эти линии.

61. «Эстафета с эластичным бинтом»

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца этих бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с соответствующими цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 20 см — 7 очков, 2 м 40 см — 8 очков и т. д. На каждой метке стоит городок, негля.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу номера бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и ногой сбить дальний городок. Судья записывает цифру, громко ее объявляет и ставит городок на место. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты,

бежит к своей команде и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на «контрольном пункте», объявляется сумма очков, набранных игроками каждой команды. Согласно условиям игры, команда, окончившая эстафету, раньше получает дополнительные 4 очка.

Перед игрой договариваются, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). Если будет использован эспандер, то за ручку его можно брать одной рукой, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, вверх. Главное, чтобы все игроки выполняли упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются «контрольными пунктами».

Игру не обязательно проводить в виде эстафеты. Она может быть проведена в виде конкурса-поединка. В этом варианте все описанные условия сохраняются без учета скорости выполнения.

При наличии одного набора приспособлений игра может быть проведена в виде аттракциона — на выявление личного победителя.

62. «Эстафета с эластичным бинтом и обручем»

Игроки каждой команды строятся в колонну по одному за общей линией старта. Расстояние между игроками в колоннах — 1 шаг. Перед каждой колонной на расстоянии 10—12 м установлен стул, на спинке которого висит гимнастический обруч и небольшой круг из резинового бинта. По сигналу последний игрок в колонне начинает продвижение вперед, огибая «змейкой» поочередно всех своих игроков, и подбегает к стулу. Игрок берет обруч, прыгает через него как через скакалку и вешает на место, затем берет резиновый круг, продвигает его через себя сверху вниз и кладет на место. После этого бежит к своей команде, касается рукой плеча игрока, стоящего сзади, а сам становится впереди колонны на расстоянии одного шага. Замыкающий игрок колонны выполняет то же задание.

В заключение эстафеты все игроки кладут руки на пояс впереди стоящим игрокам, прыжками на обеих ногах продвигаются вперед, огибая стул и возвращаются за линию старта.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

В ходе игры, когда игрок выполняет действие с обручем и резиновым бинтом, все участники делают шаг назад.

63. «Эстафета с передачей гимнастической палки»

Построение играющих такое же, как в предыдущей игре. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По сигналу игрок переступает через палку, не отпуская ее, и передает ее сзади стоящему партнеру. Тот принимает палку и таким же способом передает ее следующему. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с ней вперед (в это время игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.

Не разрешается отпускать один конец палки или ронять ее.

Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету не только быстрее, но и с меньшим числом ошибок.



Аттракционные игры, соревнования-поединки

Игры-аттракционы составляют особую группу упражнений и игр. Как правило, они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников. Эти игры занимают в перемене довольно видное место наряду с подвижными играми и эстафетами. Они привлекательны еще и тем, что представляют зрительный интерес и, кроме того, каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из нее.

Организация этих игр проста, их может провести каждый учитель, учащийся (из актива класса), предварительно проинструктированный учителем физической культуры.

Многие из предлагаемых игр позволяют организовать соревнования на выявление единоличного победителя и команды-победительницы.

1. «Перенести ногу через палку»

Поставив гимнастическую палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, надо перенести ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса ноги игрок отпускает руку.

Победителем считается тот, кто за 30 сек. сумеет большее число раз выполнить задание, не уронив палку.

2. «Остаться в круге»

В центр круга диаметром 50 см становится играющий с мячом в руках. Он должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга.

Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

3. «Попадание в подвижную цель»

В центре круга диаметром 3 м находится руководитель с баскетбольным мячом в руках. За кругом друг против друга становятся 2 участника. У каждого по теннисному (резиновому) мячу. Руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть теннисным мячом в цель на лету. Если никто из них не попал в мяч, то за круг с мячами становится следующая пара участников. Тот, кто выполнил задание, продолжает поединок с очередным игроком.

Побеждает тот, кто большее число раз сумел поразить цель.

4. «Перепрыгнуть через палку»

Участник держит гимнастическую палку горизонтально, руки на ширине плеч. Его задача — перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук.

Победителем считается тот, кто за 30 сек. сумеет выполнить задание большее число раз.

В а р и а н т. То же самое, но выполнять прыжки вперед и назад.

5. «Подбери мячи»

Участник становится с волейбольным мячом в руках в круг диаметром 1 м. Сзади него лежат 5—8 теннисных (хоккейных, малых резиновых) мячей.

По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока он находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч.

Победителем считается тот, кто сумеет подобрать больше мячей.

6. «Быстрее перенести»

11—13 малых резиновых мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник аттракциона.

По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч.

Побеждает тот, кто перенесет больше мячей.

Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

7. «Не урони мяч»

Участник должен пройти по рейке перевернутой гимнастической скамейки, держа в руках ракетку настольного тенниса с мячом.

Победителем считается тот, кто сумеет это выполнить быстрее, не уронив мяч.

В а р и а н т ы. 1. Пройти по рейке приставными шагами.

2. Пройти с двумя мячами на ракетке.

3. Пройти по рейке, держа в каждой руке по ракетке с мячом.

4. То же самое, но на рейке поставлены последовательно три городка.

Их надо обойти, не уронив ни мяч, ни городки.

8. «Обруч-юла»

Каждый участник держит гимнастический обруч вертикально на полу. По сигналу игроки энергично вращают обручи.

Побеждает тот, чей обруч будет вращаться дольше.

Игру можно повторить несколько раз.

9. «Через скакалку втроем»

Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего — скакалка. По сигналу они начинают прыгать через нее.

Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку.

10. «Гимнастическую палку — за спину»

Участник держит гимнастическую палку перед собой. Движением рук вверх-назад он должен перевести ее за спину и обратно.

Побеждает тот, кто выполнит задание при наименьшем расстоянии между кистями рук на палке.

11. «Чей удар сильнее?»

Соревнуются по парам. Стоя друг против друга, играющие одновременно по сигналу сильно ударяют теннисными мячами о землю. Игрок, мяч которого, отскочив от земли, позже приземлится, продолжает поединок с очередным участником.

Побеждает тот, кто участвовал в большем числе поединков.

12. «Двойная скакалка»

Участник, прыгая через короткую скакалку, подбегает под вращающуюся длинную скакалку и продолжает прыжки через обе скакалки. За каждый удачный прыжок через длинную и короткую скакалку он получает по одному очку.

Побеждает участник, набравший больше очков.

13. «Проведи мяч»

Участник должен провести мяч по скамейке баскетбольным дриблингом, двигаясь по полу. Назад он движется по скамейке, а мяч ведет по земле.

Победителем считается тот, кто сумеет подряд большее количество раз повторить задание без ошибки.

В а р и а н т. На скамейке равномерно расставлены четыре городна. Надо выполнить задание, не уронив городнов.

14. «Достань городок»

Два участника располагаются друг против друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух шагах от каждого ставится городок. Задача игроков — перетянув соперника, достать городок. Кто это сделает, тот считается победителем. Кто отпустит палку, тот проигрывает.

15. «Вперед и назад парами»

В игре участвуют по две пары. Участники становятся парами спиной и захватывают друг друга согнутыми в локтях руками.

По команде руководителя пары устремляются к поворотной стойке, находящейся в 8—10 м от линии старта-финиша. Достигнув поворотной стойки, обходят ее и возвращаются назад. На первом этапе один участник движется лицом вперед, другой — спиной, на обратном пути положение игроков меняется.

Пара-победительница получает право продолжать соревнование с последующей парой.

Выигрывает пара, сумевшая победить большее число раз.

16. «Бег на трех ногах»

Участники парами становятся на линии старта-финиша. Правая нога одного и левая другого плотно связаны бинтом. Победителем считается пара, раньше дошедшая до поворотной стойки и возвратившаяся обратно.

17. «Аяксы»*

Участники игры строятся парами лицом друг к другу, положив руки на плечи напарнику, за общей линией старта-финиша. В 12—14 м от каждой пары установлена стойка.

По сигналу руководителя каждая пара, сохраняя указанное положение, продвигается до поворотной стойки и обратно. На первом этапе один участник движется лицом вперед, другой — спиной вперед; на обратном пути положение игроков меняется.

Пара-победительница получает право продолжать соревнование с последующей парой.

Выигрывает пара, сумевшая победить большее число раз.

18. «На спине»

Участники становятся парами за общей линией старта-финиша спиной друг к другу, захватив партнера согнутыми в локтях руками.

* Аяксы — древнегреческие герои, которые никогда не разлучались.

По сигналу они устремляются вперед, неся друг друга на спине до поворотной стойки, которая находится в 10 м от линии старта-финиша. Затем они меняются ролями. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой.

Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех других пар.

19. «Парная чехарда»

Соревнующиеся пары строятся за общей линией старта-финиша. Перед каждой парой в 12—14 м установлена поворотная стойка. Один в паре принимает положение стоя согнувшись для чехарды. По сигналу руководителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг-выпад и принимает такое же положение. Таким способом они продвигаются вперед до поворотной стойки и обратно.

Условия выявления пары-победительницы те же, что в предыдущей игре.

20. «Вьюны с лентами»

На гимнастическом коне установлена булава. От ручек коня отведены две ленты (шпагаты) длиной по 8 м. Соперники становятся в конце каждой ленты, обматывают ее один раз вокруг себя. По сигналу они начинают вращение вперед, наматывая ленту вокруг себя.

Задача участников — продвигаясь вперед, взять раньше булаву с коня.

21. «Волейбол с балансом на катушке».

От каждой команды участвует пара играющих. На круглую чурку кладется небольшая доска. Играющие располагаются по парам на расстоянии 2,5—3 м друг от друга; удерживая равновесие на досках (так, чтобы концы досок не касались пола), выполняют между собой волейбольные передачи.

Побеждает пара, сумевшая выполнить больше передач, сохранив равновесие.

22. «Спиральбол»

Для игры необходим шест длиной 4—5 м, толщиной сверху 6—8 см, у основания — 10—12 см. Шест вкапывают в землю на значительную глубину (75—100 см) и прочно закрепляют. К верхнему концу шеста привязывают веревку длиной 3—4 м. Снизу к веревке прикрепляют волейбольный или футбольный мяч. Для этого мяч обтягивают прочной сеткой.

Вокруг шеста чертят круг радиусом 3 м и делят чертой на две равные части. Двое играющих становятся на разных половинах его друг против друга. По жребию один из них начинает игру. Он берет мяч в руки, отводит его в сторону и затем ударом руки по мячу старается закрутить веревку вокруг шеста в определенном направлении (один из играющих должен закручивать веревку по часовой стрелке, другой — против).

Количество ударов по мячу не ограничено, очередность не соблюдается.

Тот, кому удастся закрутить веревку в нужном направлении до отказа, получает очко. Победителем считается тот, кто раньше наберет 5 очков.

Игру можно видоизменить — вместо большого мяча прикрепить к ве-

ревке малый резиновый мяч. Игра проводится так же, как в первом случае, но участники отбивают мяч не руками, а ракеткой от настольного тенниса.

В игре не разрешается: 1) заходить на площадку противника; 2) дотрагиваться руками до шеста; 3) толкать противника; 4) задерживать мяч в руках; 5) бить по мячу ногой.

23. «С кольца на кольцо»

На двух деревянных стойках, врытых в землю, укреплена перекладина: один ее конец выше, другой — ниже. К ней на металлических крючках подвешены кольца. Играющий подтягивается на кольцо, подвешенном у низкого кольца перекладины, затем, перехватывая последующие кольца поочередно то одной, то другой рукой, передвигается таким путем на противоположный конец и, достигнув последнего кольца, спрыгивает на землю.

Этот аттракцион можно использовать для проведения поединка между двумя участниками. Для этого двое занимают исходное положение: один у предпоследнего, другой у последнего кольца. По сигналу они начинают продвижение вперед с кольца на кольцо, причем игрок, находящийся сзади, пытается запятнать переднего. Затем они меняются ролями. Победителем считается тот, кто сумеет это сделать.

24. «Сналоаз»

Два столба высотой 5—6 м устанавливаются на расстоянии 60—70 см один от другого и соединяются сверху перекладиной, к середине которой привязывается свободно свисающая веревка.

Играющие, цепляясь руками и ногами за зарубки на столбах, стараются подняться до вершины снаряда и так же спуститься. За веревку можно ухватиться лишь в случае необходимости, чтобы удержаться.

Победителем считается тот, кто это сделает быстрее.

25. «Подвесная канатная лестница»

Этот снаряд состоит из двух стенок с лестницами, установленных на расстоянии 5—6 м одна от другой и соединенных сверху перекладинами, к которым подвешивается канатная лестница. Ее не следует натягивать, она должна слегка провисать посередине. Играющий, поднявшись по стенке, повисает на канатной лестнице и, перебирая руками по перекладинам, передвигается к противоположному концу.

Этот аттракцион можно использовать для проведения соревнований между участниками. Например, двое становятся на противоположных концах снаряда, поднимаются по стенке и начинают продвижение вперед по лестнице, стараясь как можно быстрее захватить среднюю перекладину (она может быть отмечена красной тесьмой).

26. «Стена для перелезания»

Из досок, укрепленных между двумя деревянными стойками, строится стена высотой 2,5—3 м, где имеются прорезы для ног, сделанные в шах-

матном порядке. Ребята очень любят взбираться на стену, перелезть через нее и спускаться с другой стороны.

Эту стену можно использовать для проведения соревнования между двумя участниками. Они становятся на расстоянии 8—10 м от стены. По сигналу играющие бегут к стене, преодолевают ее и возвращаются назад в исходное положение. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

27. «Мишени для набрасывания колец»

Существуют различные устройства для набрасывания колец. Вот несколько самых простых.

На деревянной планке, установленной наклонно, укреплены шесть колышков. За попадание на каждый колышек засчитывается обозначенное возле него число очков.

Смешная рожица с длинным носом установлена на подставке. Играющие должны набросить кольцо на нос.

На площадке установлен перевернутый табурет (стул). Играющий должен набросить кольцо на ножку табурета (стула).

28. «Гигантские шаги»

Для гигантских шагов нужен столб диаметром 20—22 см, длиной 7 м. Нижняя часть столба имеет крестовину и вкапывается в землю на глубину 1,5 м. Основание столба у земли заливается бетоном на 25 см в глубину и 75 см по окружности. На верхушке столба укрепляется специальная головка, к которой подвешиваются веревки с лямками.

Чтобы в лямках удобно было сидеть и веревки не натирали ноги, лямки надо обмотать поролоном и обшить.

Четверо участников садятся в лямки, держась за веревки, разбегаются и делают сильные прыжки, стараясь оттолкнуться от земли и подняться в воздух. Затем они касаются земли и снова прыгают.

Вместо лямок можно сделать из веревок и перекладин подвесные лесенки. В этом случае катающиеся держатся руками за перекладины (подобрав их себе по росту) и, бегая по кругу, отталкиваются от земли. Этот вариант удобен тем, что любой из играющих может прекратить бег, не задерживая остальных.

29. «Равновесие на бревне»

Бревно длиной 5 м укрепляется на двух столбах, врытых в землю. Высота бревна над землей 80—100 см. Так как обе опоры устанавливаются ближе к одному концу бревна, свободный конец слегка раскачивается, когда по нему ходят. Чтобы удобнее было взобраться на бревно, к другому его концу приставляется лесенка.

Бревно можно установить и наклонно, чтобы один его конец был приподнят над землей больше другого. В таком случае пройти, сохраняя равновесие, значительно труднее.

Участники поочередно проходят по бревну, доходят до конца и возвращаются назад.

Задание можно усложнить, предложив участникам выполнять различные упражнения, продвигаясь по бревну:

продвигаясь по бревну, перешагнуть через натянутую поперек веревку (или подлезть под нее);

пронести в руках два-три набивных мяча;

продвигаясь по бревну, подбросить и поймать несколько раз мяч;

пройти по бревну, вращая обруч и переступая через него;

пройти по бревну с гимнастической палкой, перешагивая через нее;

пройти по бревну, балансируя гимнастической палкой, установленной на ладони свободно вытянутой вперед руки;

продвигаясь по бревну, перешагивать через положенные на него мячи (5—7 штук);

пройти до конца бревна и вернуться назад, продвигаясь спиной вперед;

пройти по бревну боком приставными шагами;

дойдя до середины бревна, сесть на него, наклониться и поднять с земли городок (кегля), затем встать и пронести его до конца бревна.

Участники потоком идут друг за другом по бревну. Кто ошибся, тот выбывает из игры. Участники переходят от одного упражнения к другому. Таким образом, победителем в этом конкурсе считается тот, кто раньше других закончит все упражнения (или по договоренности часть из них).

Победителя можно выявить по количеству набранных очков. В этом случае за каждое удачно выполненное упражнение участнику начисляется выигрышное очко. Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

Приложения

Приложение 1

Перечень игр и примерное их распределение в частях перемены

№ п/п	Название игр	Части перемены			Стр.
		Начало	Сере- дина	Конец	
Игры и эстафеты					
1	«В четыре стойки» (вариант лапты)		+		14
2	«Борьба в квадратах»		+		—
3	«Сохрани равновесие»	+			15
4	«Тяни в круг»		+		—
5	«Бег с обручем»	+			—
6	«Запятнай последнего»		+		16
7	«Чехарда потоком»		+		—
8	Эстафета «гусеница»		+		—
9	«Чешская прыгалка»	+			17
10	«Блуждающий мяч»	+			—
11	«Квинтас»	+			18
12	«Прыжковая карусель»		+		—
13	«За обручем»	+			—
14	«Через ручей цепочкой»	+			19
15	«Броски мяча в ворота»	+			—
16	«Скамейка над головой»		+		—
17	«Верхом на коне»		+		20
18	«Хоккей руками»	+			—
19	«Встреча на бревне»	+			21
20	«Вороны и воробьи»	+			—
21	«Гонка с ведением мяча»	+			—
22	«Передача мяча с отскоком от баскет- больного щита»	+			22
23	«Бомбардиры»	+			—
24	«Лапта через сетку»		+		—
25	«Салки»	+			23
26	«Лапта волейболистов»	+			—
27	«Мяч своему игроку»	+			24
28	«Передачи во встречных колоннах»	+			—
29	«Слон»		+		—
30	«С отскоком от щита»	+			—
31	«Волейбол с надувными мячами»	+			—
32	«Всей командой через длинную ска- калку»		+		25
33	«Гонка по квадрату»		+		—
34	«Сложная гонка во встречных колон- нах»	+			—
35	«Встречная эстафета баскетболистов»	+			—
36	«Передача во встречных колоннах»	+			26
37	«Слушай сигнал!»		+		—
38	«Мишени на площадке»	+			—
39	«Пятнашки с ведением»		+		—
40	«Ловля цепочкой»		+		—
41	«За мной!»		+		—
42	«Бег по кругу»		+		—
43	«Прорыв цепи»	+			28

№ п/п	Название игр	Части перемены			Стр.
		Начало	Сере- дина	Конец	
44	«Запятнай последнего в колонне»		+		28
45	«Массовый баскетбол»		+		—
46	«Подвижная цель»		+		—
47	«Вызов номеров с дополнительными сигналами»	+			29
48	«Отруби хвост»		+		—
49	«Переправа на гимнастических скамьях»		+		30
50	«25 передач»		+		—
51	«Салка и мяч»		+		—
52	«Салки с заслоном»		+		—
53	«Мяч ловцу»		+		31
54	«Борьба за мяч»		+		—
55	«Поточные передачи по кругу»	+			32
56	«Два огня»		+		—
57	«Школа мяча»	+			—
58	«Школа скакалки»	+			33
59	«Классы»	+			34
60	«Круговая лапта»		+		35
61	«Эстафета с эластичным бинтом»	+			—
62	«Эстафета с эластичным бинтом и обручем»	+			36
63	«Эстафета с передачей гимнастической палки»	+			—

Аттракционные игры, соревнования-поединки

1	«Перенести ногу через палку»			+	37
2	«Остаться в круге»			+	38
3	«Попадание в подвижную цель»			+	—
4	«Перепрыгнуть через палку»			+	—
5	«Подбери мячи»			+	—
6	«Быстрее перенести»			+	—
7	«Не урони мяч»			+	—
8	«Обруч юла»			+	39
9	«Через скакалку втроем»			+	—
10	«Гимнастическую палку — за спину»			+	—
11	«Чей удар сильнее?»			+	—
12	«Двойная скакалка»			+	—
13	«Проведи мяч»			+	—
14	«Достань городок»			+	40
15	«Вперед и назад парами»			+	—
16	«Бег на трех ногах»			+	—
17	«Аяксы»	+			—
18	«На спине»	+			—
19	«Парная чехарда»	+			41
20	«Вьюны с лентами»	+			—
21	«Волейбол с балансом на катушке»			+	—
22	«Спиральбол»			+	—
23	«С кольца на кольцо»		+		42
24	«Скалолаз»		+		—
25	«Подвесная канатная лестница»		+		—
26	«Стена для перелезания»		+		—
27	«Мишени для набрасывания колец»			+	—
28	«Гигантские шаги»			+	—
29	«Равновесие на бревне»			+	43

Примерное распределение игр по содержанию и основной направленности
(указаны номера игр)

Основная направленность игр	Игры и эстафеты	Аттракционные игры
С элементами общеразвивающих упражнений	2, 3, 4, 6, 10, 14, 16, 17, 19, 29, 34, 37, 40, 43, 44, 47, 49, 61, 62, 63	1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29
С элементами бега	5, 13, 20, 33, 41, 42	6
С элементами прыжков	7, 8, 9, 12, 32, 58, 59	4, 9, 12, 19, 27
С элементами спортивных игр	1, 11, 15, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 35, 36, 38, 39, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60	5, 13, 21

Примерный план семинара по использованию подвижных игр на перемене

Семинар организуется заместителем директора по воспитательной работе совместно с учителем физической культуры.

Семинар проводится для классных руководителей, учителей по предметам, привлекаемых к проведению оздоровительных мероприятий на перемене.

1-е занятие. 1 час. Ознакомление с официальными документами об организации активного отдыха на перемене.

Теоретические основы активного отдыха в режиме дня школы. Подвижные игры как основной компонент физкультурно-оздоровительной перемены.

2-е занятие. 1 час. Особенности методики проведения подвижных игр на перемене с детьми 7–8-х классов. Проведение игр руководителем семинара.

3-е занятие. 1 час. Составление игровых карточек. Принципы совершенствования существующих игр.

4–6-е занятия. 3 часа. Проведение подвижных игр участниками семинара с последующим педагогическим анализом.

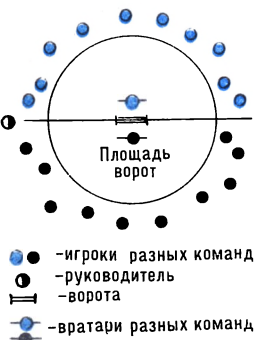
7–9-е занятия. 3 часа. Проведение игр с детьми и последующий педагогический анализ. Подведение итогов семинара.

Примерная форма игровой карточки

Игровая карточка № _____
Круговой гандбол

Инвентарь — две стойки, гандбольный мяч, шнур
Основное содержание — элементы спортивных игр

Место проведения —
площадка, зал

Построение	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
 <p>● — игроки разных команд ● — руководитель — ворота ● — вратари разных команд</p>	<p>Руководитель вводит мяч в игру спорным или начальным броском (по правилам гандбола). Команда, завладевшая мячом, старается забросить мяч в ворота противника (с его стороны), не входя в площадь ворот. Потеряв мяч, команда защищает свои ворота, стараясь снова завладеть мячом и перейти в нападение. Побеждает команда, бросившая больше мячей в ворота противника</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры в основном те же, что и для гандбола 2. В игре может участвовать значительно больше игроков, чем в гандболе 3. Игроки могут передавать мяч друг другу и через ворота 	<p>Вариант. Передавая мяч друг другу и посылая в ворота, надо натить по земле. Если мяч приподнимется до уровня колена, то он передается противнику. Игра или задержка мяча ногой не разрешается. Играть можно с вратарем и без него. Можно играть с набивным мячом</p>

Вам помогут эти книги

- Бриедис А. А. Подвижные игры. Л.: Учпедгиз РСФСР, 1961.
 Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М.: ФиС, 1982.
 Геллер Е. М., Когут Л. П. На коньках, салазках, лыжах. Минск, Народная асвета, 1967.
 Геллер Е. М. Подвижные игры пионеров и школьников. Минск, Народная асвета, 1966.
 Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты. М.: ФиС, 1978.
 Глязер С. Зимние игры и развлечения. М.: ФиС, 1973.
 Глязер С. Ларчик с играми. М.: Детская литература, 1975.
 Гужаловский А. А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск, Народная асвета, 1976.
 Коротков И. М. Зимние игры школьников. М.: Просвещение, 1964.
 Коротков И. М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение, 1979.
 Наробеев В. Н. Спортивные аттракционы. М.: Просвещение, 1964.
 Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. М.: Просвещение, 1977.

15 коп.

