

А.А. Бриедис

подвижные

ИГРЫ

УЧПЕДГИЗ · 1961

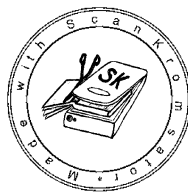
А. А. БРИЕДИС

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ДЛЯ I—IV КЛАССОВ

(Пособие для учителей физического воспитания)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
Л е н и н г р а д • 1961



СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| Введение | 3 |
| Планирование подвижных игр | 7 |
| Организация и методика подвижных игр | 30 |
| Подвижные игры для учащихся I—II классов | 41 |
| Игры для I класса | 42 |
| Дополнительный материал | 56 |
| Игры для II класса | 69 |
| Дополнительный материал | 80 |
| Подвижные игры для учащихся III—IV классов | 92 |
| Игры для III класса | 97 |
| Дополнительный материал | 109 |
| Игры на лыжах | 126 |
| Дополнительный материал | 128 |
| Игры для IV класса | 132 |
| Дополнительный материал | 140 |
| Игры на лыжах | 166 |
| Дополнительный материал | 168 |
| Инвентарь для подвижных игр | 173 |
| Список литературы | 176 |

Александра Александровна Бриедис

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ I—IV КЛАССОВ

Редактор *К. И. Кондратьева.*

Переплет художника *Б. Л. Жадановского.*

Художественный редактор *В. Б. Михиевич.*

Технический редактор *Н. И. Аснина*

Корректоры *Л. Р. Кегелес, Т. Н. Орлова.*

Сдано в набор 1/XII 1960 г. Подписано к печати 23/I 1961 г. Формат бумаги 60×90¹/₁₆. Печ. л. 11,0.
Уч.-изд. л. 10,74. М-32535. Тираж 100 000 экз. Цена без переплета 29 коп. Заказ № 1974.

Ленинградское отделение Учпедгиза. Ленинград, Невский пр., 28.

Типография № 2 им. Евг. Соколовой УПП Ленсовнархоза.

Ленинград, Измайловский пр., 29.

«Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни».

(П. Ф. Лесгафт)

«Никакое упражнение по приказу не может сравниться по сумме работы с тем, что проделывает ребенок, играя с увлечением.

Во время игр решительность его проделывать трудные упражнения... или стойко перенести неприятные ощущения... увеличивается, и тем укрепляется и закаливается его воля».

(В. В. Гориневский)

ВВЕДЕНИЕ

Директивами XXI съезда КПСС предусмотрено дальнейшее развитие физической культуры и спорта, особенно среди учащихся и молодежи. Подготовка подрастающего поколения к трудовой деятельности и защите Родины — дело большой государственной важности. В нашей стране физическое воспитание детей является неотъемлемой частью коммунистического воспитания и осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим образованием.

Начальная школа является первым звеном формирования личности будущего советского гражданина, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его способностей и черт характера.

Основными задачами физического воспитания в начальной школе являются укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма учащихся, обучение их жизненно важным двигательным и гигиеническим навыкам, воспитание основных физических и морально-волевых качеств.

Решение этих задач осуществляется правильной организацией физического воспитания, предусмотренного школьной программой. Большое место в школьных программах по физическому воспитанию учащихся начальных классов отводится подвижным играм.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию их содержания и игровой деятельности, всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших педагогических и специальных задач физического воспитания.

Гигиеническое значение подвижных игр. Правильно подобранные подвижные игры вызывают положительную реакцию детского организма. Интересно проведенная игра вызывает у детей хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное

настроение. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженных умственных занятий.

Воспитание навыка правильной осанки. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению осанки детей. В некоторые игры очень удобно включить элементы корригирующей гимнастики (потягивание с различными положениями рук, положение «кошки», положение «скольжения» и др.), которые специально воздействуют на улучшение осанки и способствуют воспитанию навыка правильной осанки. Элементы корригирующей гимнастики удобно включить в такие игры, как, например, «Совушка», «Фигуры», «Карлики и великаны», «Салки» (простые, «Салки — елочки», «Салки в висе»), «День и ночь».

Развитие и совершенствование основных движений. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны детскому восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, и незаметно для них самих они овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть движениями своего тела в соответствии с задачей и правилами игры. Улучшается не только качество выполнения движений, но и количественные показатели (скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках, дальность и точность в метании).

Укрепление и совершенствование навыков движений. Подвижные игры являются средством укрепления, совершенствования и проверки в процессе обучения физическим упражнениям полученных знаний, умений, качеств и навыков, например, в играх «Волк во рву» и «Челнок» совершенствуется навык прыжка в длину; в игре «Кто бросит дальше?» — навык метания и т. д.

Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для подготовки норм БГТО и последующей спортивной деятельности.

Подвижные игры, применяемые в обучении легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке и спортивным играм, непосредственно подготавливают детей к соответствующим видам спорта.

Ценность подвижных игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, оценить новые условия, уметь выбрать и применить более целесообразные и выгодные действия, причем строго в соответствии с правилами игр. У детей развивается активность, сознательность, самостоятельность, инициативность.

Психологическое и эстетическое значение подвижных игр. Содержание игр обогащает представления, направляет и активизирует наблюдательность, мышление и внимание детей, развивает память, сообразительность и творческое воображение. Выполнение различных действий в соответствии с определенным заданием и по сигналу способствует выработке быстроты реакции, развивает ориентировку.

Соблюдение правил игры, линий границ, сигналов руководителя воспитывает самообладание, сдержанность и другие важные качества.

Игры с музыкальным сопровождением и пением развивают музыкальный слух, воспитывают чувство музыкальной фразы, ритма и темпа, выразительность движений, способствуют овладению элементами хореографии.

Воспитание положительных черт характера. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий и выполнение правил укрепляют силу воли, воспитывают выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, смелость, мужество, веру в свои силы, сознательность, организованность и дисциплинированность.

В играх дети ведут себя естественно и непринужденно, искренне проявляют свои положительные и отрицательные черты характера и поведения. В связи с этим учитель имеет большие возможности познакомиться с индивидуальными особенностями каждого ребенка и влиять на него в нужном направлении.

Знакомство детей с общественными нормами поведения. В подвижных играх дети действуют в коллективе и находятся в определенных взаимоотношениях. Каждый игрок должен уметь согласовывать свои интересы и действия с интересами и действиями других играющих, подчиняться правилам игры, указаниям и приказам руководителей, судей, капитанов и водящих. Выполняя определенную роль в игре, надо уметь подчиняться, а также уметь руководить другими.

В результате правильно налаженных взаимоотношений и взаимодействий развивается и укрепляется чувство коллективизма, товарищества, дружбы, вежливость, простота, искренность и другие качества.

У детей формируется правильное понятие о нормах общественного поведения и их необходимости, а также развиваются и совершенствуются навыки культурного поведения. Решению данных задач способствует правильный выбор игр и методика их применения, а также правила игр, которые определяют права и обязанности играющих.

Распределение материала по четвертям. Первым этапом планирования является распределение программного материала по четвертям учебного года. Это делается так: берется лист бумаги и делится на четыре графы (четверти). Из программы выписываются все виды физических упражнений, а затем игры для данного класса с одновременным распределением их по четвертям (помещение в соответствующие графы). (См. приложение 1.)

Распределение игр по четвертям должно находиться в полном соответствии с основными задачами и применяемыми физическими упражнениями.

В пособии дано примерное распределение программных игр I—IV классов на весь учебный год по четвертям. (См. приложения 2, 3, 4, 5.)

Начиная с III класса в 1-й и 4-й четвертях основным учебным материалом являются легкоатлетические упражнения. В связи с этим нужно планировать игры, которые можно проводить на больших площадках. Эти игры должны способствовать развитию тех навыков, которые необходимы в отдельных видах легкоатлетических упражнений и спортивных игр. В 1-й и 4-й четвертях проводят игры и эстафеты с метанием и ловлей мяча, с метанием на дальность, с бегом на скорость, с прыжками и преодолением естественных препятствий, например: «Перемена мест», «Кто дальше бросит?», «Старт с мячом», «Увертывайся от мяча», «Лапта», линейные эстафеты с бегом и преодолением препятствий.

В конце учебного года для учащихся IV класса нужно проводить знакомые игры и их варианты, не затрудняя внимание детей усвоением новых правил игр.

Во 2-й и 3-й четвертях надо планировать такие игры, которые можно проводить в помещении. Основным учебным материалом 2-й и 3-й четвертей является гимнастика, и в этот период надо проводить игры, которые развивают и закрепляют навыки равновесия, чувства ритма, ориентировки в пространстве и другие. Например «Музыкальные змейки» (с музыкальным сопровождением), «Салки — ноги от земли», «Попади в мяч» и другие.

В 3-й четверти в соответствии с прохождением материала по лыжной подготовке планируются игры на лыжах. В I и II классах при планировании игр по четвертям тематику игр надо согласовать со временем года. Например, игру «Два мороза» следует планировать на зимний период.

Распределяя игры по четвертям, необходимо также учитывать трудность и сложность игр. В 1-й четверти следует планировать более легкие игры по виду движений, правилам и взаимоотношениям игроков, в последующих четвертях постепенно переходить к более сложным.

**Примерное распределение физических упражнений и игр
для III класса по четвертям на 19— уч. год**

| 1-я четверть | 2-я четверть | 3-я четверть | 4-я четверть |
|---|--|--|--|
| <p align="center">Легкая атлетика</p> <p>Общеразвивающие и подготовительные упражнения Ходьба и бег Прыжки Метание</p> <p align="center">Игры</p> <p>«Подвижная цель» «Охотники и утки» Эстафета линейная с прыжками Дополнительный материал по играм для закрепления и совершенствования навыков бега, прыжков и метания</p> | <p align="center">Гимнастика</p> <p>Гимнастические построения и перестроения Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками, с малыми и набивными мячами Акробатические упражнения Прыжки Лазанье и перелезание Равновесие Смешанные висы</p> <p align="center">Игры</p> <p>«Караси и щука» Гонка мячей в колоннах над головой, под ногами «Попади в мяч» Дополнительный материал по играм для закрепления и совершенствования навыков в соответствии с проходимым материалом</p> | <p align="center">Лыжная подготовка</p> <p>Построения и передвижения с лыжами и на лыжах Повороты на месте Скользкий и двухшажный перемный ход Подъем на гору Спуски Тренировка в прохождении дистанции в 1 км</p> <p align="center">Игры на лыжах</p> <p>«Кто дальше?» «Быстрый лыжник» «Пустое место» «Снежком по мячу» «За мной» Эстафета без палок «Делай, как я» «Кто быстрее?»</p> <p align="center">Гимнастика</p> <p>Закрепление и совершенствование материала, пройденного во 2-й четверти</p> <p align="center">Игры</p> <p>«Гонка мячей по кругу» «Кто обгонит?» Эстафета с лазаньем и перелезанием</p> | <p align="center">Легкая атлетика</p> <p>Общеразвивающие и подготовительные упражнения Ходьба и бег Прыжки Метание</p> <p align="center">Игры</p> <p>«День и ночь» Эстафета линейная с прыжками (вариант) «Увертывайся от мяча» Дополнительный материал по играм для закрепления и совершенствования навыков бега, прыжков и метания</p> |

**Примерное планирование подвижных игр в I классе
на весь учебный год по четвертям**

| № | Перечень игр | Четверти учебного года | | | |
|----|------------------------------------|------------------------|-----|-----|-----|
| | | 1-я | 2-я | 3-я | 4-я |
| 1 | «У ребят порядок строгий» | | × | | |
| 2 | «Совушка» | × | | | |
| 3 | «Мы веселые ребята» | × | | | |
| 4 | «Салки обыкновенные» | × | | | |
| 5 | «Салки — давай руку» | | | × | |
| 6 | «Салки — с приседаниями» | | × | | |
| 7 | «Салки — с прыжками на одной ноге» | | | | × |
| 8 | «У медведя на бору» | × | | | |
| 9 | «Ловкие ребята» | | × | | |
| 10 | «К своим флажкам» | | | × | |
| 11 | «Два мороза» | | | × | |
| 12 | «Волк во рву» | × | | | |
| 13 | «Передача мячей» | | | | × |
| 14 | «Попрыгунчики-воробушки» | | × | | |
| 15 | «Мяч соседу» | | | × | |
| 16 | «Кто первый?» | | | | × |

Дополнительный материал (варианты программных игр, игры, составленные самим учителем, эстафеты и их варианты в соответствии с проходимым на уроке материалом и педагогическими задачами).

Примерное планирование подвижных игр во II классе

| № | Перечень игр | Четверти учебного года | | | |
|----|---|------------------------|-----|-----|-----|
| | | 1-я | 2-я | 3-я | 4-я |
| 1 | «Музыкальные змейки» | | × | | |
| 2 | «Перемена мест» | × | | | |
| 3 | «Шишки, желуди, орехи» | | × | | |
| 4 | «Стой!» | | | | × |
| 5 | «Салки — ноги от земли» | | × | | |
| 6 | «Салки с выручкой» | | | × | |
| 7 | «Салки — с ленточками» | | | × | |
| 8 | «Белые медведи» | | | | × |
| 9 | «Зайцы в огороде» | × | | | |
| 10 | «Пустое место» | × | | | × |
| 11 | «Угадай, кто?» | | × | | |
| 12 | «Что изменилось?» | | | × | |
| 13 | «Кто дальше бросит?» | × | | | × |
| 14 | «Мяч среднему» | | | × | |
| 15 | Линейная эстафета | × | | | × |
| 16 | Эстафета с раскладыванием и собиранием предметов (мячей, булав) | | × | × | |

Повторение некоторых игр I класса (по усмотрению учителя в связи с проходимым на уроке материалом).

Дополнительный материал (варианты программных игр и игры, составленные учителем, эстафеты и их варианты в соответствии с проходимым на уроке материалом и педагогическими задачами).

Примерное планирование подвижных игр в III классе

| № | Перечень игр | Четверти учебного года | | | |
|------------------------------------|---|------------------------|-----|-----|-----|
| | | 1-я | 2-я | 3-я | 4-я |
| 1 | «Товарищ командир» | × | | | |
| 2 | «Караси и щука» | | × | | |
| 3 | «Кто обгонит?» (прыжки на одной ноге) | | | × | |
| 4 | «Невидимки» | | | | × |
| 5 | Гонка мячей в колоннах — передача мячей сбоку | | × | | |
| 6 | Гонка мячей в колоннах — передача над головой | | × | | |
| 7 | Гонка мячей в колоннах — передача под ногами | | × | | |
| 8 | «День и ночь» | | | | × |
| 9 | «Попади в мяч» | | × | | |
| 10 | «Подвижная цель» | × | | | |
| 11 | Эстафета линейная с прыжками | × | | | × |
| 12 | Эстафета с лазаньем и перелезанием | | | × | |
| Подготовительные игры к баскетболу | | | | | |
| 13 | «Охотники и утки» | | × | | |
| 14 | «Гонка мячей по шеренгам» | | | | × |
| 15 | «Увертывайся от мяча» | | × | | |
| 16 | «Обгони мяч» | × | | | |
| 17 | Гонка мячей по кругу | | | × | |
| Игры на лыжах | | | | | |
| 18 | «Снежком по мячу» | | | × | |
| 19 | «Кто дальше?» | | | × | |
| 20 | «Быстрый лыжник» | | | × | |
| 21 | «Пустое место» | | | × | |
| 22 | «За мной» | | | × | |
| 23 | Эстафета без палок | | | × | |
| 24 | «Кто быстрее?» | | × | | |

Повторение некоторых игр II класса (по усмотрению учителя в связи с проходимым на уроке материалом).

Дополнительный материал (варианты программных игр и игры, составленные учителем, эстафеты и их варианты в соответствии с проходимым на уроке материалом и педагогическими задачами).

Подготовительные игры для легкой атлетики.

Примерное планирование подвижных игр в IV классе

| № | Перечень игр | Четверти учебного года | | | |
|----|--|------------------------|-----|-----|-----|
| | | 1-я | 2-я | 3-я | 4-я |
| 1 | «Бой петухов» | | × | | |
| 2 | «Лапта» | | | | × |
| 3 | Перепрыгивание через черту | × | | | |
| 4 | Эстафета «Веребочка под ногами» | | × | | |
| 5 | Эстафета с лазаньем и преодолением несложных препятствий | | × | | |
| 6 | Линейные эстафеты с бегом и переноской предметов | × | | | × |
| 7 | Перебежки с выручкой | × | | | |
| | Подготовительные игры к баскетболу | | | | |
| 8 | «Мяч в кругу» | | | × | |
| 9 | «Не давай мяча водящему» | × | | | |
| 10 | «Защита укрепления» | | × | | |
| 11 | Эстафета с ведением мяча по прямой | | | × | |
| | Игры на лыжах | | | | |
| 12 | «Пятнашки простые» | | | × | |
| 13 | Эстафеты на лыжах | | | × | |
| 14 | «Самый меткий» | | | × | |

Повторение некоторых игр предыдущих классов (по усмотрению учителя в связи с проходимым на уроке материалом).

Дополнительный игровой материал (варианты программных игр и игры, составленные учителем; эстафеты и их варианты в соответствии с проходимым на уроке материалом).

Подготовительные игры к легкой атлетике.

Распределение материала по урокам. Распределив виды физических упражнений и игр на год по четвертям, можно приступить к составлению поурочного плана на четверть.

Перед распределением игр по урокам учитель обязан тщательно познакомиться с содержанием каждой игры, проанализировать ее с педагогической точки зрения.

Анализ игр необходим для того, чтобы можно было более правильно согласовать их с остальными средствами и задачами урока.

С этой целью необходимо учесть следующие основные положения:

1. Какую педагогическую задачу решает игра, т. е. какие физические и морально-волевые качества, умения и навыки

движения она развивает и совершенствует, например: ловкость, быстроту, выносливость, силу, внимание, память, сообразительность, воображение, волю к победе, смелость, самообладание, коллективизм, взаимопомощь, ориентировку в пространстве, чувство ритма.

2. Какие основные виды движений включены в игру, например: бег, прыжки, метание, лазанье и перелезание, бросание и ловля мяча, преодоление препятствий.

3. Организационную сторону игры, т. е. количество играющих, их построение, распределение ролей между отдельными игроками, порядок последовательного включения учащихся в игру.

4. Физиологическую и эмоциональную нагрузку игры.

Распределяя по урокам физические упражнения и игры, необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами: систематичностью (усложнение игр от урока к уроку, усвоение новых игр должно проходить на основе уже имеющегося опыта); доступностью (игры должны соответствовать развитию и возможностям учащихся данного класса); прочностью (систематически повторять игры с целью закрепления и совершенствования приобретенных качеств, умений и навыков).

Планируя игры по урокам, необходимо избегать параллельных влияний на организм, т. е. нельзя включать в урок игру, которая дает такое же влияние и нагрузку на организм, как упражнения данного урока.

Например, если в уроке запланирован бег на короткую дистанцию, не рекомендуется планировать на данном уроке игру с повторным бегом на такую же дистанцию (линейная эстафета) или, если в уроке запланировано лазанье по канату, не следует планировать эстафету с лазаньем по гимнастической стенке или игру с сопротивлением («Перетягивание через черту»).

Формы планирования учебного материала на четверть могут быть разные. Можно составить графическую форму поурочного планирования учебного материала, как наиболее удобную и наглядную. Из этой таблицы видно, какие физические упражнения и игры применяются на уроке, сколько раз повторяется один и тот же вид упражнений или игра, на каких уроках будут проводиться контрольные упражнения и игры. Записи в графах делаются чернилами, а крестики — карандашом с тем, чтобы в случае необходимости их можно было бы легко снять или переставить.

Техника составления графического поурочного плана на четверть нами не описывается, так как в пособии даны образцы примерных планов для всех классов и на все четверти (см. приложения 3, 6, 7, 8, 9),

Задачи: 1) научить быстро находить свое место в строю при гимнастических построениях и перестроениях;

- 1) научить быстро находить свое место в строю при гимнастических построениях и перестроениях;
- 2) формировать и укреплять навыки правильной осанки и правильного дыхания;
- 3) воспитывать организованность, коллективность и инициативность в действиях и подчинение правилам в играх;
- 4) учить свободному шагу в ходьбе и беге;
- 5) научить мягкому приземлению при прыжках и соскоках;
- 6) учить отталкиванию одной ногой при прыжках в длину с разбега;
- 7) учить метанию легких предметов с места.

Основной вид физических упражнений

[illegible]

6. Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»
7. Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки
8. Размыкание на вытянутые в стороны руки
9. Размыкание на вытянутые вперед руки
10. Повороты на месте направо (налево) прыжком

Общеразвивающие упражнения

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с имитационными движениями
2. Основные положения и движения прямых рук
3. Наклоны и повороты туловища, приседания
4. То же в сочетании с основными положениями и движениями рук
5. Упражнения на осанку без предметов
6. Поднимание на носках; поднимание согнутой ноги вперед, взмахи ногой вперед, назад и в стороны (руки на поясе)
7. Перекачивание большого мяча друг другу стоя в кругу
8. Передача большого мяча стоя в шеренге, в кругу

| Вид упражнений | 1-й | | 2-й | | 3-й | | 4-й | | 5-й | | 6-й | | 7-й | | 8-й | | 9-й | | 10-й | | 11-й | | 12-й | | 13-й | | 14-й | | 15-й | | 16-й | | 17-й | | 18-й | | |
|----------------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|--|
| | 4 | IX | 6 | IX | 10 | IX | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба и бег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Метание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за спиной, за головой и т. д.)
2. Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук
3. Ходьба широким свободным шагом с правильной осанкой
4. Свободный непринужденный бег с правильной осанкой

1. Прыжки на месте с правильным мягким приземлением
2. Прыжки в длину с разбега (два-три шага) с приземлением на обе ноги
3. Прыжки в высоту с прямого разбега (один-три шага) толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота планки, веревочки до 40 см)

1. Метание малого мяча, чурок и других легких предметов на дальность с места из-за головы, стоя лицом или боком по направлению метания

2. Метание малого мяча из положения стоя лицом или боком по направлению метания в мишень (щит 1×1 м, расположенный на высоте 1,5 м от пола), с расстояния 2 м, с постепенным увеличением расстояния после каждого попадания на один шаг — до 6 м (мальчики) и до 4 м (девочки)

Игры

1. «У ребят порядок строгий»
2. «Салки обыкновенные»
3. «Волк во рву»
4. «У медведя на бору»
5. «Мы веселые ребята»
6. «Море волнуется» (дополнительный материал)
7. «Быстро по местам» (дополнительный материал)
8. «Салки с домом» (дополнительный материал)
9. «Карлики и великан» (дополнительный материал)
10. «Салки с элементами корригирующей гимнастики» (дополнительный материал)
11. «Ловкие перебежки» (дополнительный материал)

Условное обозначение: К — контрольные упражнения

Задачи: 1) совершенствовать навыки и умения в коллективных действиях при гимнастических построениях, в играх и других упражнениях;

2) укреплять навыки правильной осанки и дыхания;

3) учить согласовывать свои движения с общим ритмом коллективного выполнения упражнений; вырабатывать быстроту реакций на сигналы и команды учителя;

4) продолжить обучение метанию мелких предметов в цель с места.

Основной вид физических упражнений: гимнастические упражнения и подвижные игры

[illegible]

5. Повороты на месте направо (налево) по разделением

6. Ходьба с левой ноги

Общеразвивающие упражнения

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с включением в каждый комплекс новых положений и движений рук, ног и туловища

2. Поднимание, сгибание и разгибание ног поочередно сидя на полу, на гимнастической скамейке

3. Упражнения на осанку (у стенки, с гимнастической палкой, с отведением плеч назад и выпрямлением позвоночника)

4. Подбрасывание малого или большого мяча вверх и ловля его с дополнительными движениями

5. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями

6. Прыжки на месте на одной, обеих ногах с различными положениями рук, с поворотами на 180°

Ходьба и бег

1. Ходьба с энергичными движениями рук, согнутых в локтях

2. Ходьба на носках в коридорчике шириной 20 см

3. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра в коридорчике шириной 20 см

| | | | | | | |
|----------|-------------|----------|----------|-------------|----------|-------------------|
| | \times | \times | | \times | | \times |
| | \boxed{K} | \times | \times | | | \times |
| | \times | \times | | \boxed{K} | | \times |
| \times | \times | \times | | \times | | \times |
| | \times | \times | | \times | \times | \times |
| \times | \times | \times | | \times | | \times |
| | \times | \times | \times | | | \times \times |
| \times | \times | \times | \times | | | \times |
| | \times | \times | | \times | | \times |
| | \times | \times | | \times | | \times \times |
| | \times | \times | \times | | | \times |
| | \times | \times | \times | | \times | \times |

Вид упражнений

П р ы ж к и

1. Прыжки из кружка в кружок (кружки на-
черчены на полу) или через набивные мячи (че-
тыре-шесть шгук, расположенные друг от друга
на расстоянии 50—70 см)
2. Прыжки с доставанием рукой высоко подве-
шенных предметов толчком одной и двух ног

Метания

1. Метание с места малого мяча через натянутую веревку или волейбольную сетку (2–2,5 м).
2. Метание малого мяча способом из-за головы, стоя боком по направлению метания в шит (1х1 м), расположенный на высоте до 2–2,5 м с расстояния 8 м (мальчики) и 6 м (девочки).

Лазанье и перелезание

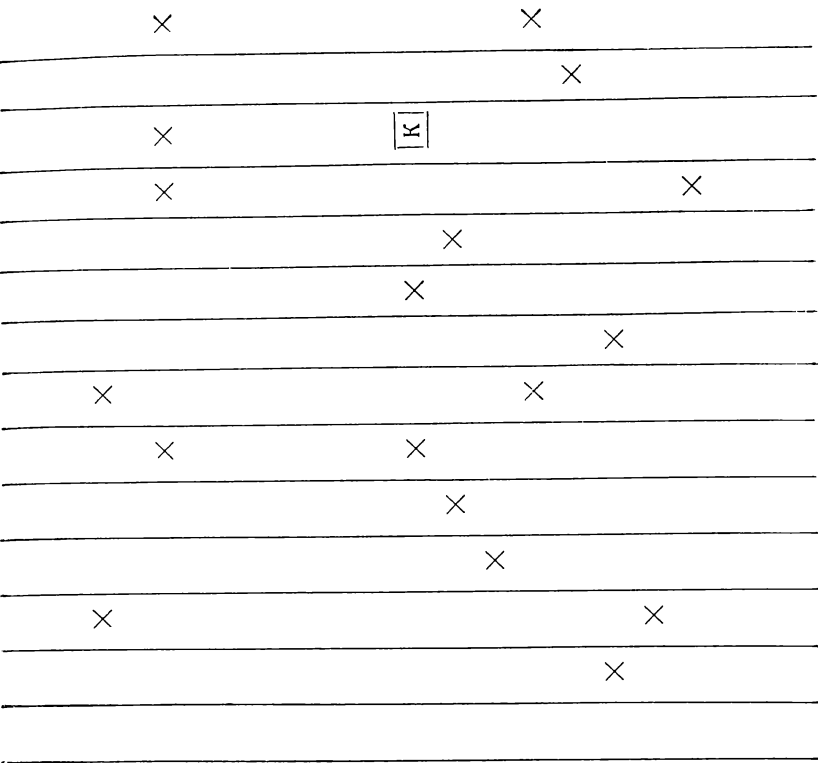
1. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом до 30° , с переходом на гимнастическую стенку
2. Перелезание через препятствие высотой до 80 см

Равновесие

- 1 Повороты кругом на рейке скамейки и на бревне
2. Вхождение на бревно (высота 50—60 см) по наклонно установленной скамейке, ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку, натянутую над бревном на высоте 15—20 см, соскок с опорой рукой о снаряд

Игры

1. «Музыкальные змейки»
2. «Шишки, желуди, орехи»
3. «Угадай, кто?»
4. «Салки — ноги от земли»
- 5 «Зайцы в огороде» (материал 1-й четверти)
6. «Перемена мест» (материал 1-й четверти)
7. «Мяч соседу» (материал 1-й четверти)
8. «Будь внимательным» дополнительный материал



Условное обозначение: К — контрольные упражнения

Примерный развернутый тематический поурочный план работы по физическому воспитанию для III класса на 3-ю четверть

Задачи: 1) обучить и закрепить простейшие способы передвижения на лыжах;
 2) совершенствовать навыки правильной осанки;
 3) совершенствовать навыки ловли и передачи мяча;
 4) совершенствовать навыки лазанья.

Основной вид физических упражнений и игр из раздела лыжная подготовка

| Вид упражнений | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | 11-й | 12-й | 13-й | 14-й | 15-й | 16-й |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| | 3 | 6 | 10 | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX | IX |
| Беседа о задачах 3-й четверти к лыжной подготовке | × | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Построение в колонну по одному и в одну шеренгу с лыжами у ноги | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | | | | |
| 2. Передвижение с лыжами под рукой и на лыжах в колонне по одному и по два | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | | | | |
| 3. Повороты на месте переступанием с опорой на пятки лыж, то же с опорой на носки лыж | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками, держа их за середину | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | | | | |
| 5. Попеременный двухшажный ход (ознакомление) | | | | | | | | | К | × | × | | | | | |
| 6. Подъем ступающим шагом в движении прямо и наискось | | | | | | | | | К | × | × | | | | | |

- 7 Спуск в основной стойке по ровному склону
8. Передвижение на лыжах до 1 км

Игры на лыжах

1. «Снежком по мячу»
2. «Кто дальше?»
- 3 «Быстрый лыжник»
4. «Пустое место»
5. «За мной»
6. Эстафета без палок
7. «Кто быстрее?»
8. «Морозы» (дополнительный материал)
9. «Змейки» (дополнительный материал)

Гимнастика

1. Ходьба противходом
2. Ходьба по диагонали
3. Общеразвивающие упражнения
4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками
5. Броски набивных мячей (вес до 1 кг) двумя руками от правого и левого плеча
6. Бег через препятствия (набивные мячи, полосы шириной до 60 см, гимнастические скамейки)
7. Прыжки в высоту с доставанием высоко подвешенных предметов рукой, толкаясь одной ногой

| Вид упражнений | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | 11-й | 12-й | 13-й | 14-й | 15-й | 16-й |
|--|---------|---------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| | 3 IX | 6 IX | 10 IX | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Лазанье с захватом каната ногами скрестно | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке | | | | | | | | | | | | × | × | | × | |
| 10. Перелезание через гимнастический ящик (высота до 1 м) | | | | | | | | | | | | | × | × | | |
| 11. Упражнения на гимнастической стенке | | | | | | | | | | | | × | | | | × |
| Игры | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. «Кто обгонит?» (прыжки на одной ноге) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Гонка мячей по кругу (подготовительная игра к баскетболу) | | | | | | | | | | | | × | | × | | |
| 3. Эстафета линейная с лазаньем и перелезанием | | | | | | | | | | | | | × | | | |
| 4. Гонка мячей по шеренгам (повторение материала 2-й четверти) | | | | | | | | | | | | × | | | × | |

Условные обозначения: К — контрольные упражнения

Примечание. Из раздела гимнастики в 3-й четверти с целью повторения и закрепления необходимо планировать те упражнения, которые являются подготовительными к легкой атлетике и спортивным играм, а также те, которые в последующих классах являются нормативными (лазанье по канату)

Примерный развернутый поурочный план работы по физическому воспитанию для IV класса на 4-ю четверть

Задачи: 1) приступить к обучению прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание»;

2) продолжить обучение свободному прямолинейному бегу с увеличением скорости;

3) продолжить обучение прыжку в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги» и точности попадания толковой ногой на место отталкивания;

4) совершенствовать навыки метания легких предметов способом «из-за спины через плечо» в цель и на дальность с места.

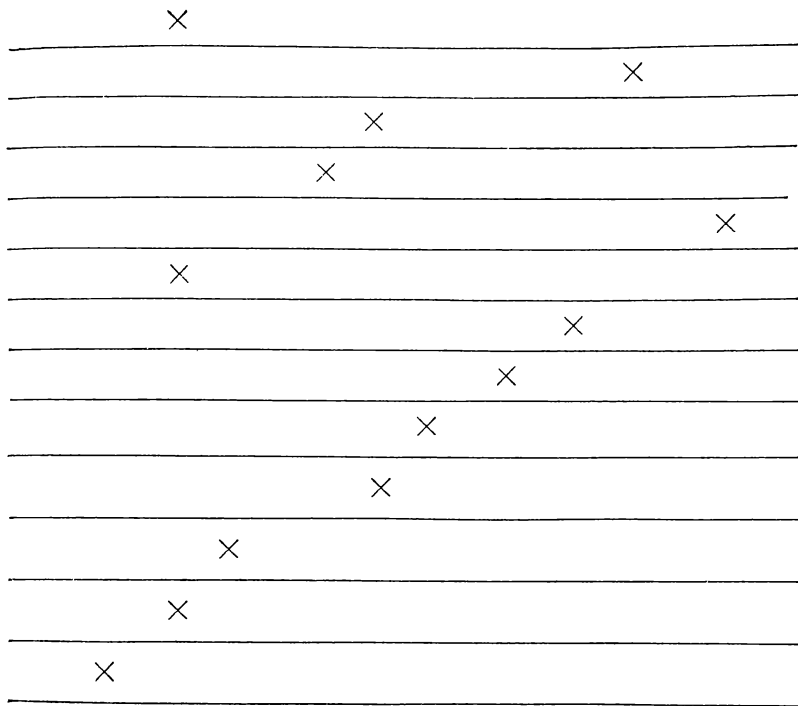
Основной вид физических упражнений и игр из раздела легкая атлетика

| Вид упражнений | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | 11-й | 12-й | 13-й | 14-й |
|---|---------|---------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| | 3 IX | 6 IX | 10 IX | | | | | | | | | | | |
| Беседа о задачах и содержании 4-й четверти | × | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба и бег | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег на скорость до 50 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Бег «под гору» и «на гору» | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м на местности | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Бег с преодолением «шагом» горизонтальных («полоса» или «окоп» шириной до 80 см) препятствий | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Бег с преодолением «шагом» низких вертикальных препятствий (учебные барьеры, набивные мячи до 30 см) | | | | | | | | | | | | | | |

Метание

Игры

1. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов
2. «Лапта»
3. Перебежки с вырубкой (повторение 1-й четверти)
4. «День и ночь» (из положения высокого старта — игра III класса)
5. «Увертываясь от мяча» (игра III класса)
6. «Старт за мячом» (дополнительный материал по легкой атлетике)
7. «Кто бросит дальше палку противника?» (дополнительный материал)
8. «Челнок» (дополнительный материал по легкой атлетике)
9. Эстафета с прыжком в длину (дополнительный материал по легкой атлетике)
10. «Попади в чурку» (дополнительный материал по легкой атлетике)



Условное обозначение: К — контрольные упражнения

Место игры в уроке. Не все игры по своему влиянию на детский организм одинаковы. Одна игра дает большую физическую нагрузку, другая повышает эмоциональное состояние детей; есть игры, успокаивающие организм.

Каждая игра кроме основной задачи решает много других, например, в игре «Волк во рву» основная задача заключается в закреплении и совершенствовании навыка прыжка в длину, и одновременно эта игра развивает у играющих смелость, решительность, ловкость, координацию движений, внимание.

В зависимости от задачи и характера игры, ее физиологической и эмоциональной нагрузки она может быть помещена в вводной, основной и заключительной частях урока.

В вводной части урока игра может помочь детям разогреться, вызвать умеренно приподнятое настроение, активизировать их внимание, укрепить навыки строевых упражнений.

Наиболее подходящими для вводной части урока являются игры, в которые учащиеся включаются быстро и одновременно. Эти игры сравнительно просты по организации и правилам и имеют умеренную физиологическую и эмоциональную нагрузку.

Наиболее характерными видами движений данных игр являются ходьба и бег с простыми и дополнительными заданиями, например: «У детей порядок строгий», «Слушай сигнал», «Мы веселые ребята».

Иногда можно включить игру в вводную часть, если учителю известно, что в данном классе была контрольная работа и детям трудно в начале урока сосредоточить внимание на выполнении упражнений.

В вводной части не следует применять командные игры, так как сильное возбуждение, вызванное игрой в начале урока, может отрицательно повлиять на дисциплину учащихся и на весь ход урока.

В связи с тем, что большинство игр по виду деятельности, правилам и организации сложны, а также дают большую физиологическую и эмоциональную нагрузку на организм, большинство игр планируется и проводится в конце основной части урока после основных упражнений.

Основной части урока соответствуют более сложные некомандные игры: «Белые медведи», «Караси и щуки», командные игры: «День и ночь», «Увертывайся от мяча», эстафеты с бегом, прыжками, различными заданиями и преодолением препятствий, подготовительные игры к отдельным видам спорта или спортивным играм.

Задачи игр в основной части урока очень разнообразны. Они способствуют усвоению элементов техники движений и тактических приемов, например, бросания и ловли мяча, и согласованности действий в играх «Увертывайся от мяча», «Не давай мяча водящему»; закрепляют и совершенствуют приобретенные

качества, умения и навыки, например, прыжок в длину в играх «Волк во рву», «Челнок»; проверяют степень овладения техникой и специальным навыкам, например ведение мяча в эстафете «Ведение мяча по прямой» или ориентировку и самообладание в игре «К своим флажкам».

В заключительной части урока игры должны способствовать успокоению организма, завершению урока с хорошим, умеренно приподнятым настроением учащихся. Заключительной части урока соответствуют игры сравнительно спокойные, с простыми движениями, правилами и организацией, так называемые малоподвижные игры. Нагрузка этих игр небольшая (преимущественно эмоциональная); к таким играм относятся «Угадай, кто?», «Что изменилось?» и другие.

Готовясь к очередному уроку, учитель должен продумать, в какой части и после каких упражнений более целесообразно включить игру, чтобы она дала наибольший положительный эффект.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Выбор игры. Успех игровой деятельности в решении поставленных перед нею задач, а также положительное физиологическое и эмоциональное влияние на играющих зависит прежде всего от правильного выбора игры. Выбирая игру для урока физического воспитания, необходимо исходить из его основных задач. Игру можно использовать одновременно для решения нескольких задач.

По своему содержанию и нагрузке игра должна соответствовать материалу, проходимому на уроке.

При выборе игр надо руководствоваться программами по физическому воспитанию, использовать имеющиеся сборники игр и опыт по созданию новых игр или вариантов. Выбирая игру, необходимо учесть ее идейную направленность.

Кроме этого, надо учесть особенности состава играющих (количество, пол, возраст, физическую подготовленность). Если игры «Совушка» или «Кот и мыши» в I классе проходят с большим интересом, то в III и IV классах они не будут иметь успеха. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Чтобы обеспечить активное участие всех играющих, необходимо выбрать игру, которая соответствует данному количеству детей, или внести изменения в ее организацию (вместо одного водящего назначить двух-трех; вместо одного круга сделать два-три, вместо двух колонн — четыре и т. д.).

Выбор игры зависит также от места проведения. В длинном и узком зале или коридоре лучше применять игры с построением в колоннах или шеренгах («Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах»).

Игры с бегом, переброской мяча или построением в большие круги лучше проводить на школьной площадке («Лапта», линейные эстафеты с бегом). Если игра предназначена для проведения на площадке, то необходимо учесть погоду и температуру воздуха. При холодной погоде надо выбрать игру, в которую включаются одновременно все играющие. Необходимо учесть

также сезон. Тематические игры, например «Два мороза», лучше проводить в зимний период. Выбирая игру, надо учесть имеющийся инвентарь. Если из-за отсутствия инвентаря играющие должны стоять и ждать очереди, то у них пропадает интерес к игре, что может вызвать нарушение дисциплины.

Подготовка места для игры. Игры на уроках физического воспитания проводятся в зале или на школьной площадке. До начала урока учитель должен проверить место проведения игры с точки зрения санитарно-гигиенических требований. Если игра будет проводиться в зале, необходимо его проветрить, устранить из зала все лишние снаряды и другие предметы или разместить их так, чтобы во время передвижения нельзя было за них зацепиться, упасть и получить травму. Если игра будет проводиться на школьной площадке, то весной и осенью площадка должна поливаться за 30—40 мин. до начала игры. Перед началом игры по команде учителя дети разбегаются по площадке и собирают разбросанные камни, стекла, гвозди, выравнивают ямки, которые могут быть причиной падений и ушибов. Зимой площадка очищается от снега и посыпается песком или золой.

Разметка площадки. Каждая игра должна проводиться на площадке, ограниченной линиями. Линии границ, во-первых, необходимы с целью увеличения или уменьшения площадки или дистанции, во-вторых, они придают игре большое воспитательное значение. Линии границ препятствуют произвольным действиям играющих, способствуя уравниваемости процессов возбуждения и торможения: перейти линию игрок имеет право только после сигнала или команды учителя, ловить убегающего разрешается только до линии и т. д. Особенно большое значение линии границ имеют в эстафетах: они создают равные условия для всех играющих и обеспечивают объективность в оценке результатов.

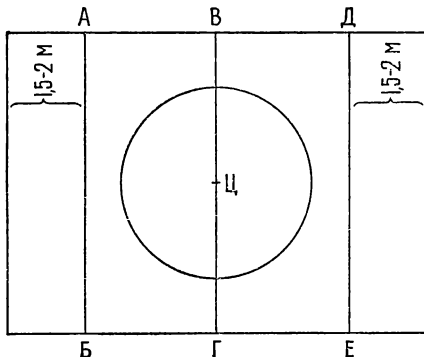


Рис. 1-а.

Так как разметка линий занимает определенное время, можно использовать в зале или на площадке линии волейбольной или баскетбольной площадки. Если такой разметки нет, то необходимо начертить масляными красками постоянные, чаще встречающиеся в играх, линии. На одном конце зала следует отметить на расстоянии 1,5—2 м от стены линию старта («дома»), на втором конце зала — такую же линию финиша; затем нужно провести линию по середине зала — среднюю линию — и начертить большой круг (см. рис. 1-а).

Дополнительные линии каждый раз отмечаются мелом. Если разметка требует много времени, то нужно сделать ее до урока. Если линии разметки сотрутся, их смогут возобновить сами играющие.

Разметку можно сделать во время объяснения игры, что даст играющим более точное представление о направлении передвижения. Линии границ должны быть яркими и хорошо видимыми для учащихся. Так как большинство игр для школьников начальных классов содержат перебежки с одного конца зала на другой, то необходимо чертить линии на расстоянии 1,5—2 м от стен, чтобы дети не могли ушибиться о стенку. На площадке линии отмечаются колышками или палочками или посыпаются мелом, известью, песком, опилками. На зимней площадке линии посыпают цветным порошком или синькой. Линии разметки должны быть нанесены правильно, что послужит воспитанию у детей точности и аккуратности.

Подготовка инвентаря. Инвентарь, который необходим для игры, должен быть заранее подготовлен, чтобы его расстановка и раздача не занимали много времени.

Для раздачи и расстановки инвентаря надо привлекать освобожденных учащихся, если таких нет, то самих играющих. Нужно раздавать и собирать инвентарь организованно и быстро. Если для проведения игры требуются снаряды, например, в эстафете с преодолением препятствий, то их можно установить до начала игры или во время объяснений. Мелкий инвентарь, мячи, флажки, ленты следует раздавать играющим только после объяснения, иначе они не будут внимательны к объяснению игры.

Проведение игры. Результаты игры зависят от знания методики, организаторских способностей учителя, его умения доходчиво объяснить игру. При обучении игре необходимо придерживаться следующего порядка:

- 1) сказать название игры;
- 2) заинтересовать учащихся и создать у них соответствующее настроение (например, в игре «Совушка» провести краткую беседу о том, что совушка — хищная птица, днем она спит, а ночью выходит на охоту);
- 3) назначить водящих, судей и помощников, разделить играющих на группы или команды;
- 4) построить учащихся для объяснения игры;
- 5) объяснить основную задачу игры;
- 6) объяснить содержание и ход игры;
- 7) объяснить правила игры;
- 8) разместить детей по местам для начала игры;
- 9) дополнить правила (если это необходимо), указать на ошибки и регулировать нагрузку играющих;
- 10) внимательно следить за ходом игры;
- 11) объективно оценить результат игры.

Определение водящих. Во многих играх требуется один или несколько водящих. Роли водящих могут быть разные: догнать и запятнать убегающих игроков, вращать под ногами играющих «удочку», отгадать по голосу, кто подходил, и т. д. Одна роль от водящего требует ловкости, другая — быстроты, третья — сообразительности. Так как часто от наличия или отсутствия определенных качеств у водящего зависят успех и темп игры, то выбор водящего не должен носить случайный характер. В I классе, изучая игру впервые, водящим может быть учитель, при повторении игры его сменяют играющие. В начальных классах дети очень хотят быть водящими, и потому не рекомендуется спрашивать, кто хочет быть водящим. Чтобы удовлетворить их желание, надо чаще менять водящих. Существуют разные способы назначения водящих: водящего назначает учитель или выбирают учащиеся; водящего выбирают по результатам предыдущих игр поочередно.

Выбор водящего самими играющими дает им возможность проявить активность и инициативу. Учащиеся стараются найти самого лучшего и подходящего игрока. Учитель имеет возможность подсказать играющим, какими качествами должен обладать водящий, например: «Назовите водящего, который метко попадает в цель», «Назовите водящего, который быстро бегает».

Но этот способ также имеет свои недостатки. Если коллектив детей новый и они друг друга хорошо не знают, то выбор водящего будет носить случайный характер. Более активные учащиеся будут стараться назвать водящим своего товарища или себя. Этот способ определения водящего занимает сравнительно много времени.

Можно определить водящего игрока, который на предыдущем уроке в игре был победителем (его ни разу не запятнали, в него ни разу не попали мячом, он первый нашел спрятанный предмет и т. д.). В начале игры можно сказать учащимся, что в следующей игре водящим будет победитель данной игры, причем руководитель не должен забывать своего обещания.

Чтобы в роли водящего побывали все играющие, можно установить очередность, т. е. все учащиеся в течение учебного года выделяются водящими.

Можно применить и такой способ. Руководитель говорит: «Водящим будет седьмой» (называет каждый раз другое число), — и выделяет седьмого. При этом он может назвать порядковый номер того учащегося, который по своим качествам лучше всех соответствует роли водящего.

Желательно применять все способы в зависимости от конкретной обстановки.

Разделение на команды. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команд. Чтобы

соревнование проходило интересно, состав команд должен быть одинаковым по количеству, силам, росту и полу играющих.

Разделение на команды осуществляется следующим образом: учитель распределяет игроков по своему усмотрению путем расчета или фигурной маршировки, а также по назначению капитанов.

Учитель может распределить играющих на команды, равные по силам только тогда, когда он хорошо знает коллектив. При таком способе распределение играющих на команды проходит быстро, но сами играющие никакой активности не проявляют.

При помощи расчета играющие разделяются на команды следующим образом: строятся в шеренгу и рассчитываются на первого и второго или на первого, второго, третьего и т. д. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую и т. д. Разделение играющих этим способом проходит быстро, и команды получают сравнительно одинаковые.

Разделение играющих путем фигурной маршировки проводится следующим образом: учащиеся двигаются шагом или бегом в колонне по одному. По команде учителя «Налево по два (по три, по четыре) марш!» они строятся в указанное количество колонн. Каждая колонна составляет одну команду. Этот способ удобен тем, что не требует много времени.

Разделение на команды по назначению капитанов происходит следующим образом: учащиеся выбирают столько капитанов, сколько нужно команд. Капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду. Положительная сторона этого способа в том, что дети с большим интересом, активно принимают участие в составлении команд, а недостаток — в том, что под конец капитаны медлят с вызовом и берут в свою команду более слабых игроков очень неохотно, что вызывает у последних недовольство. Чтобы этого избежать, надо вызвать приблизительно половину играющих, а другую половину разделить на команды при помощи расчета. Для уроков физического воспитания рекомендуется способ расчета и фигурной маршировки.

Выбор капитанов команд. В командных играх нужны капитаны, которые отвечают за порядок и дисциплину игроков своей команды, устанавливают очередность игроков, помогают руководителю в размещении играющих, в раздаче инвентаря игрокам своей команды. Капитанов может назначать учитель, или его выбирают сами играющие. Обычно капитанами выбираются более способные и дисциплинированные учащиеся, но иногда можно выбирать и менее дисциплинированных игроков, так как это назначение возлагает на них определенную ответственность и тем самым дисциплинирует их.

Определение помощников и судей. В связи с тем, что на игру в уроке отводится определенное время, ее организация должна быть очень четкой и быстрой. На объяснение игры, размещение

играющих, раздачу инвентаря и другие подсобные действия должно быть затрачено минимальное время. Большую часть установленного времени надо использовать для активного участия детей в игре. Чтобы организация игры проходила четко и быстро, необходимо определить помощников и судей, которые назначаются из числа освобожденных учащихся или из числа детей с ослабленным здоровьем, для которых нагрузка данной игры противопоказана. Если таких учащихся на уроке нет, то помощники и судьи назначаются из играющих. В таком случае они не должны находиться все время вне игры; при повторении игры их надо заменять другими игроками.

Помощники помогают учителю в раздаче, установке и сборке инвентаря, отмечают нужные линии границ, помогают следить за ходом игры и соблюдением правил учащимися. В качестве судей помощники отмечают ошибки, подсчитывают очки и помогают учителю определить победителя. Число судей зависит от количества групп или команд играющих, а также от сложности игры и размеров площадки.

Привлекая играющих к обязанности капитанов, помощников и судей, учитель воспитывает детский общественный актив. Учащиеся приобретают навыки организаторов и судей и в дальнейшем могут стать не только хорошими помощниками руководителя, но и самостоятельными организаторами игр. Назначая помощниками и судьями детей с ослабленным здоровьем, пассивных и застенчивых, учитель помогает им найти место в коллективе и чувствовать себя на равных правах с другими.

Играющие должны подчиняться капитанам, помощникам и судьям, беспрекословно выполняя все их указания.

Размещение учащихся при объяснении игры. Размещение учащихся во время объяснения игры зависит от того, в каком построении они должны находиться, начиная игру и непосредственно в игре. Перед объяснением игры учащихся нужно построить и только тогда приступать к объяснению. Если игра «Салки маршем» начинается при построении, когда обе команды находятся на противоположных концах зала, то их надо построить в шеренги и во время объяснения приблизить к середине зала. После объяснения они отойдут на свои места.

Находясь во время объяснения в том построении, из которого начинается игра, учащиеся яснее представят направление передвижения и лучше воспримут правила игры. Если игра «Салки» проходит при произвольном размещении играющих на площадке, то лучше объяснять игру, построив учащихся в шеренгу.

В каком бы построении играющие ни находились во время объяснения игры, необходимо, чтобы они могли хорошо видеть и слышать учителя. Если при объяснении игры учащиеся стоят в кругу, то учитель должен стать между ними. Нельзя становиться в центр круга, так как половина играющих останется

за спиной. Если учащиеся стоят в одной или двух шеренгах лицом в одном направлении, то учитель должен стоять в нескольких шагах по середине шеренги лицом к ним. Если играющие стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, то учитель должен стоять в конце шеренг. Если учащиеся стоят в колоннах, то место учителя — в нескольких шагах против средних колонн. Если учащиеся стоят в нескольких маленьких кругах или двух концентрических кругах, то учитель занимает место за кругами. При построении играющих в шеренги на противоположных концах площадки и при произвольном построении учитель занимает место на одной из сторон площадки. При построении учащихся в полукруг учитель стоит в центре полукруга.

Если игра проходит на свежем воздухе в солнечный день, то при объяснении игры учащихся надо поставить спиной к солнцу.

Размещение учащихся для объяснения игры должно проходить быстро и организованно. В две шеренги или в колонну по два выстраиваются из шеренги по одному на месте или в движении шагом или бегом. Круг быстрее всего построить из шеренги, взявшись за руки. Два круга можно построить из двух шеренг, каждой шеренге взяться за руки и образовать круг на указанном месте. Три круга и больше образуются при перестроении из колонны по одному в нужное количество колонн, каждая колонна образует круг. Концентрические круги образуют из одного круга, рассчитываясь на первого и второго, первые номера становятся на один-два шага ближе к центру и т. д.

Объяснение игры. Успех игры зависит от того, как учитель объяснит ее. В начальных классах, обычно в I и во II, применяются сюжетные игры, и потому объяснение их должно быть эмоциональным и образным. Образное объяснение игры вызывает у играющих творческое воображение. Объяснение игры должно быть простым, доходчивым и кратким, так как дети младшего возраста не в состоянии долго сосредоточивать свое внимание, особенно утомительно воспринимается монотонное объяснение. В некоторых играх, как, например, «Белые медведи», «Караси и щука» и других, объяснение желательно сопровождать показом. В эстафетах необходимо показать способы преодоления отдельных препятствий или выполнения отдельных заданий. Объясняя игру, руководитель должен указать играющим, за что они получат положительные или штрафные очки, каковы условия присуждения победы, по какому сигналу или команде начинать игру, по какому сигналу прекратить игру и т. д.

При обучении игре впервые объяснение должно быть детальным. Если игра повторяется, то объяснять ее не надо, надо

только при помощи вопросов помочь учащимся вспомнить основное содержание и правила игры.

После объяснения игры учитель должен проверить, все ли поняли игру. С этой целью он задает несколько вопросов отдельным учащимся по основному содержанию и правилам игры.

Начало игры. Когда учащиеся размещены, игра объяснена, инвентарь роздан или установлен и учитель убедился, что играющие на своих местах, можно начать игру. Игра всегда начинается по сигналу, команде или распоряжению учителя. Сигналы могут быть слуховые и зрительные (свисток, хлопок в ладоши, удар в тамбурин, взмах рукой, флажком). Команды также могут быть разные. В эстафетах желательнее всего употреблять команду, состоящую из трех частей и применяемую в легкой атлетике: «На старт!», («На места»), «Внимание!», «Марш!». Это способствует выработке правильной быстрой реакции и чувства времени, необходимых в будущем при обучении бегу, ходьбе на лыжах.

Сигналы и команды имеют большое воспитательное значение; они развивают у детей самообладание, выдержку, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

Если дети нарушили правило, начали игру до сигнала или «сорвали старт», то надо обязательно дать команду «Отставить!» и команду или сигнал о начале игры повторить. Проводя игру в I классе, руководитель может спокойным голосом сказать: «Игру начать!» или «После того, как я скажу, раз два, три, начнете игру».

Определение и дозировка нагрузки в игре. В подвижных играх учителю сравнительно труднее определить нагрузку, чем в физических упражнениях, так как играющие действуют самостоятельно и могут выполнять движения с различной интенсивностью и в любом темпе («Салки», «Белые медведи»). Учитель должен учесть, что нагрузка, которую дает игра, зависит от разных условий. Она зависит от общей нагрузки в уроке физического воспитания, от характера работы до урока физического воспитания (ручной труд, контрольная работа), от активности самих играющих. Игровая деятельность своею эмоциональностью увлекает детей, и они, как правило, не чувствуют усталости.

Это необходимо учитывать и своевременно прекращать игру или изменять интенсивность и характер нагрузки.

С целью дозировки нагрузки можно применять следующие методические приемы:

- 1) уменьшение или увеличение времени, установленного для игры;
- 2) уменьшение или увеличение количества повторений игры;

3) уменьшение или увеличение количества команд и количества играющих в них;

4) уменьшение или увеличение размера площадки и дистанции перемещения;

5) уменьшение или увеличение количества и сложности препятствий;

6) уменьшение или увеличение количества и сложности правил игры;

7) уменьшение или увеличение веса метаемых и переносимых предметов;

8) облегчение или усложнение исходных положений (игры «День и ночь», «Салки маршем» и другие);

9) изменение методических приемов и правил игры (в играх «Охотники и утки», «Удочка»); запятнанные игроки могут выходить из игры и могут оставаться в игре, за что команда получает штрафные очки;

10) замещение игры другим вариантом (вместо переноски мячей, катить их и т. д.);

11) введение дополнительных пауз, используемых для кратких бесед по уточнению правил, разбору ошибок.

Особенно внимательно учитель должен следить за нагрузкой при проведении игр на свежем воздухе. В зависимости от

погоды и температуры недостаточно интенсивная или чрезмерная нагрузка может вызвать охлаждение и простудные явления или наоборот — перегревание организма и усталость. При проведении игр на воздухе в зимних условиях рекомендуется их объяснять в помещении, для того чтобы не держать детей долго на месте; следует проводить игры с одновременным включением всех играющих, до урока готовить площадку, распределять роли и разделять детей на группы и команды.



Рис. 1-б.

Ход игры и роль руководителя в игре. После сигнала или команды, как только начнется игра, учитель должен следить за ходом игры. Стоя на месте или передвигаясь по площадке, он занимает удобное положение для наблюдения и следит за поведением и действиями водящих, играющих, помощников и судей.

В ходе игры учитель дает указания отдельным игрокам, напоминает и дополняет правила игры, призывает к порядку учащихся, нарушивших правила, подсказывает судьям, какой

команде засчитать положительное или штрафное очко, и т. д. Все замечания и указания надо делать, по возможности не мешая ходу игры и не прерывая ее. Игру можно прервать только в том случае, если большинство играющих допускают ошибки.

В ходе игры необходимо решать воспитательные задачи. Нельзя допускать грубости со стороны играющих. Чрезмерно «активных» игроков необходимо призывать к порядку, не давать им возможности подавлять инициативу и активность других учащихся. Пассивных и застенчивых учащихся надо подбадривать.

В зависимости от возраста играющих и содержания игры учителю приходится выполнять различные обязанности и роли.

Проводя игру с учащимися I—II классов, учитель иногда берет на себя роль водящего или включается в игру, чтобы активизировать и заинтересовать детей, вызвать у них творческое воображение. В старших классах учитель может активно включиться в игру, чтобы показать технику движений и тактические приемы. Все же основная роль учителя в игре — это наблюдение, руководство и судейство. Судейство должно быть объективным, иначе учащиеся потеряют интерес к игре. Если назначены судьи, то учитель по окончании игры с целью выявления победителя должен выслушать их замечания и предложения и только после того объявить победителя.

В ходе игры учитель следит за нагрузкой и дозирует ее, применяя соответствующие методические приемы, если необходимо — заменяет водящих и капитанов.

В игре дети более самостоятельны и активны, чем во время выполнения физических упражнений. Игра своею живостью и соревновательными моментами вызывает радостное настроение, возгласы и т. д.; это не выходит за рамки культурного поведения. Но нельзя разрешать играющим самовольно выходить из строя, перемещаться по площадке, мешать другим, кричать, шуметь.

В эстафетах учащиеся стоят в колоннах, игровые действия выполняются поочередно, поэтому можно разрешить играющим сойти с места для наблюдения за ходом игры. При выполнении задания последним игроком все должны занять свои места и выравняться в затылок.

Сознательная дисциплина требует от играющих честного отношения к выполнению правил и указаний. Например, в играх «День и ночь», «Охотники и утки», если игрок запятнан, он должен сказать об этом сам, или выйти из игры, если этого требуют правила. Надо приучить учащихся к тому, чтобы по установленному сигналу (длинному свистку) они прекратили бег и остались бы на том месте, где их застал сигнал. Такое требование дисциплинирует детей и воспитывает у них выдержку.

Окончание игры. Учитель, планируя задачи и материал урока по частям, определяет длительность игры. В ходе урока иногда создается необходимость изменения заранее установленного времени, но оно должно быть обосновано. Большое отхождение от установленного времени нежелательно, так как это нарушает структуру урока. Игру нужно закончить вовремя, в тот момент, когда играющие получили хорошую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Нельзя допускать такого положения, когда игра затягивается и играющие сами предлагают ее прекратить. Также неправильно прекращать игру преждевременно.

Если игра идет на время («Охотники и утки»), учитель в начале игры сообщает о том, какое время установлено для игры или сколько раз игра будет повторяться («День и ночь», «Салки маршем»).

Чтобы приучить детей к порядку и организованности, игры и эстафеты нужно заканчивать в исходном положении (то есть в том положении, в каком они начали игру).

После окончания игры необходимо подвести итоги, проанализировать причины успеха или неудач победившей или проигравшей команды. Следует указать учащимся, командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, а также на хорошее выполнение игровых заданий и применение тактических приемов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I—II КЛАССОВ

Организм семи-восьмилетнего ребенка имеет целый ряд анатомо-физиологических и психических особенностей, которые должен учитывать учитель при выборе игр и методики их проведения.

Особенности опорно-двигательного аппарата: не закончен процесс окостенения, благодаря большой прослойке хрящевой ткани позвоночник очень гибок и податлив, слабо развита мускулатура. Применяя в играх несоответствующие по весу и размерам инвентарь и элементы сопротивления силового характера, можно нанести вред физическому развитию ребенка и отрицательно повлиять на его осанку.

Особенности деятельности внутренних органов: сердце развито и работает сравнительно хорошо, но иннервация сердца несовершенна, в связи с чем отмечается аритмия сердечной деятельности и легкая быстро наступающая и быстро исчезающая возбужденность. Дыхание затруднено и поверхностно.

Учитывая эти особенности, не следует проводить игры с длительными однообразными движениями, оберегая детей от утомления и перевозбуждения. Игры с прыжками и бегом следует делать более короткими по времени или вводить в них паузы для отдыха.

Особенности деятельности нервной системы: центральная нервная система находится в стадии развития, процесс возбуждения превалирует над процессом торможения, и в связи с этим дети по своему поведению очень импульсивны и неуравновешенны.

Мышление у детей образно и конкретно, сильно развиты фантазия и творческое воображение, слабо развита координация движений. Дети не умеют целесообразно использовать свои силы и движения.

Из этих особенностей вытекают следующие методические требования: игру следует объяснять кратко и образно,

сопровождая показом отдельных действий; правила игры должны быть просты и немногочисленны.

С детьми этого возраста надо применять игры, которые развивают и совершенствуют основные движения и обогащают двигательный опыт: игры с бегом и увертыванием, с прыжками, метанием в цель и на дальность, с преодолением небольших препятствий, с элементами подражания. Детям данного возраста наиболее соответствуют некомандные игры с одним или несколькими водящими.

Эстафеты нехарактерны для детей I и II классов, так как им трудно стоять на месте и ожидать своей очереди. Можно применять такие эстафеты, в которых одновременно передвигается или выполняет игровое задание вся группа. Например, две-четыре группы стоят в колоннах напротив гимнастических скамеек, по сигналу учителя одновременно оббегают один за другим скамейку и возвращаются на свое место; второй вариант: напротив каждой колонны в ряд поставлено несколько булав, по сигналу играющие один за другим бегут зигзагом вокруг булав на другой конец площадки и выстраиваются, как в начале игры.

Если применяются эстафеты с поочередным включением играющих («Кто первый?»), то учащихся надо разделить на несколько групп с небольшим количеством играющих, затем по сигналу выпускать каждый забег (из каждой команды по одному в каждом забеге), победивший в каждом забеге завоевывает очко для своей команды.

Осенью и весной, когда занятия проходят на свежем воздухе, с учащимися I и II классов можно использовать почти все игры с бегом, прыжками и метанием как подготовительные к овладению легкоатлетическими упражнениями в последующих классах.

Выбирая игры, необходимо соблюдать постепенный переход от простых по содержанию, правилам и организации игр к более сложным.

На уроках физического воспитания с детьми I и II классов подвижные игры должны занимать видное место и способствовать решению основных задач физического воспитания.

ИГРЫ ДЛЯ I КЛАССА

«Мы веселые ребята»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки или зала отмечаются линиями два «дома», расстояние между ними 15—20 м. Один из играющих — водящий, он находится в центре площадки. Остальные играющие находятся на одной

Педагогический анализ программных игр I класса

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|---|---------------------------|--|--|--|
| 1 | «Мы веселые ребята» | Бег с увертыванием | Скорость, ловкость, решительность, сообразительность, ориентировка в пространстве, организованное действие в коллективе, навык бега, процесс торможения | В основной части урока |
| 2 | «У медведя на бору» | Ритмическая ходьба с имитационными движениями и бег с увертыванием | Наблюдательность, творческое воображение, внимание, дисциплинированность, ориентировка, чувство ритма, процесс торможения, быстрота реакции, навык бега | В основной и заключительной частях урока |
| 3 | «У ребят порядок строгий» | Ритмическая ходьба с кратковременными быстрыми перебежками | Внимание, слух, память, чувство ритма, ориентировка в пространстве, порядок, дисциплинированность, навык строевой подготовки | В основной и заключительной частях урока |
| 4 | «Совушка» | Бег, подскоки и имитационные движения | Наблюдательность, внимание, чувство ритма, творческое воображение, слух, самообладание, сообразительность, решительность, инициатива, процесс торможения | Во всех частях урока |
| 5 | «Попрыгунчики-воробушки» | Прыжки, подскоки с увертыванием | Прыгучесть и эластичность, ловкость, внимание, выносливость, сообразительность, наблюдательность, быстрота реакции, расторопность | В основной части урока |

| № | Название игр | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|----|------------------------|---|--|--|
| 6 | «Волк во рву» | Бег и прыжки в длину | Внимание, быстрота, координация движений, ловкость, решительность, навыки прыжка | В основной части урока |
| 7 | «К своим флажкам» | Бег, подскоки и танцевальный шаг | Реакции на сигналы, внимание, одновременное выполнение движений, творческая активность, слух, ориентировка в пространстве и действиях, самообладание, выдержка, память | Во всех частях урока |
| 8 | «Два мороза» | Быстрые кратковременные перебежки с увертыванием и кратковременными паузами | Быстрота, ловкость, самостоятельность, инициатива, внимание, расторопность, взаимопомощь, чувство товарищества | В основной части урока |
| 9 | «Салки обыкновенные» | Бег с увертыванием | Наблюдательность, ловкость, внимание, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, навыки бега | В основной части урока |
| 10 | «Салки с приседаниями» | Бег с увертыванием и приседанием | Наблюдательность, ловкость, внимание, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, навыки бега | В основной части урока |

| № | Название игр | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|----|----------------------------------|--|--|--|
| 11 | «Салки — давай руку» | Бег с увертыванием, взявшись за руки | Наблюдательность, ловкость, внимание, быстрота реакции, ориентировка, навыки бега | В основной части урока |
| 12 | «Салки с прыжками на одной ноге» | Прыжки на одной ноге с увертыванием | Наблюдательность, ловкость, внимание, быстрота реакции, ориентировка, прыгучесть | В основной части урока |
| 13 | «Передача мячей» | Передача мяча по рядам в соревновательной форме | Внимание, ловкость, точность, ритмичность, глазомер, коллективизм, быстрота реакции | В основной и заключительной частях урока |
| 14 | «Мяч соседу» | Передача мяча по кругу друг другу вправо или влево | Внимание, ловкость, точность, глазомер, быстрота реакции, скорость, коллективизм | В основной и заключительной частях урока |
| 15 | «Ловкие ребята» | Бег с увертыванием | Внимание, ловкость, навыки бега | В основной части урока |
| 16 | Эстафета «Кто первый?» | Бег на скорость в соревновательной форме | Внимание, ловкость, самообладание, скорость, коллективизм, чувство товарищества и ответственности, навыки бега | В основной части урока |

стороне площадки за линией. Если игра проводится на большой площадке, то надо ее ограничить с боков двумя линиями, расположенными на расстоянии 8—10 м одна от другой.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Играющие, стоя за линией, говорят хором:

Мы веселые ребята
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!

После слова «догнать!» играющие перебегают на противоположную сторону за линию. Водящий старается догнать убегающих и коснуться их рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда все перебегут за линии и повернуться лицом к водящему, учитель дает знак, и все, повторив стишок, бегут опять через площадку на противоположную сторону. Пойманные опять отходят в сторону. Когда пойманы пять-шесть играющих, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные включаются в игру. Игра проводится три-четыре раза, после чего отмечаются лучшие играющие, ни разу не попавшиеся, и лучшие водящие, сумевшие поймать больше убегающих.

Правила игры. 1. Перебегать на другую сторону площадки можно только после произнесения последнего слова, «догнать!». 2. Водящему не разрешается хватать играющих за одежду, за руки; разрешается только легко коснуться рукой. 3. Выбежав из-за линии, нельзя бежать обратно. 4. Водящий имеет право ловить убегающих только до линии, за линией запятнанный игрок пойманным не считается.

Методические указания. Произнесению стихотворения хором обучают до начала игры. Нужно, чтобы слова произносили все дети. Перебежки с одного конца площадки на другой должны проходить организованно, пойманные должны подчиняться требованию игры и отходить в сторону. Пойманные игроки должны находиться на указанном руководителем месте. Для того чтобы все играющие получали одинаковую нагрузку, пойманные отмечаются и возвращаются опять в игру. После трех-четырех пробежек выбирается новый водящий.

«У ребят порядок строгий»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие стоят в одной шеренге по росту за чертой.

Описание игры. Игру начинают по указанию учителя. Играющие выходят из шеренги, по одному или по два спокойно ходят по площадке в разных направлениях и поют:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета учитель командует: «Становись!» Игроки стараются быстрее выполнить команду, строясь по росту в шеренгу на указанном месте. Когда все построятся, учитель командует: «Равняйся!» (по носкам), «Смирно!», «Направо!» (прыжком), «Шагом марш!» Начав движение, дети повторяют куплет. По окончании пения учитель произносит: «Разойдись!» Играющие расходятся по разным направлениям, запевая песню сначала. Затем учитель снова подает команду «Становись!» и указывает новое место для построения шеренги. Быстрота построения проверяется по громкому счету учителя: «раз, два, три». Учащиеся, ставшие в шеренгу последними или прошедшие в колонне плохо (не в затылок, с плохой осанкой, не соблюдая необходимой дистанции), проигрывают.

Правила игры. 1. При построении в шеренгу каждый учащийся должен давать товарищу дорогу, запрещается толкаться и силой занимать свое место. 2. Все действия начинать и кончать следует только по команде учителя, организованно и без шума.

Методические указания. Текст и мелодию песни необходимо разучить до начала игры. Желательно петь под музыку. Равняются играющие по носкам и поворот направо выполняют прыжком (в соответствии с программным материалом I класса).

«Совушка»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка к игре. На одном конце площадки чертят круг диаметром 1—2 м — «гнездо совы». «Совушка» становится в круг-гнездо. Остальные играющие размещаются по всей площадке.

Описание игры. Игра начинается по распоряжению учителя. Играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек, маленьких птичек, лягушек и т. д. Совушка сидит в гнезде. Учитель говорит: «Ночь!» По этому сигналу играющие останавливаются на своих местах неподвижно, так, как их застал сигнал «Ночь!». Совушка вылетает из своего гнезда на охоту и наблюдает, кто из играющих шевелится. Заметив шевелившегося, совушка подходит, берет за руки и уводит в гнездо. Через некоторое время учитель произносит: «День!» По этому сигналу учащиеся начинают бегать, имитируя движения птиц, бабочек. Совушка после сигнала «День!» улетает в гнездо. Когда в гнезде окажутся двое-трое учащихся, выбирают новую совушку. Более

ловкими и осторожными считаются те игроки, которых совушка ни разу не увела в гнездо.

Правила игры. 1. Совушка не имеет права наблюдать только за одним и тем же игроком. 2. Нельзя вырываться от совушки. 3. Отведенные в гнездо учащиеся остаются там до того времени, пока игра повторяется один раз. Интервал времени между сигналами «День!» и «Ночь!» не должен быть больше 15—20 сек. 5. Если учитель даст сигнал «День!» до того, как совушка заметит какого-нибудь пошевелившегося игрока, то она обязательно должна улететь в свое гнездо одна, без добычи.

Методические указания. Содержание игры нужно рассказать образно, чтобы дети могли вникнуть в него и проявить творческое воображение при имитации движений. До начала игры желательно провести с детьми краткую беседу о совушке, что она делает днем, что — ночью, где живет.

Варианты игры. 1. Игру можно проводить под музыку. Когда «день» — музыка играет громко, когда «ночь» — тихо. Движения выполняются детьми также под музыку.

2. Можно включить в игру элементы корректирующей гимнастики, например «скольжение», «кошка» «потягивание», с целью воспитания навыка правильной осанки (совушка уводит в гнездо игрока, принявшего неправильное положение).

«У медведя на бору»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. На одном конце площадки чертится линия «дома». На противоположном конце площадки чертится круг диаметром 1 м — «берлога медведя». Выбирают водящего — «медведя». Медведь находится в берлоге. Играющие располагаются за линией дома.

Описание игры. Игру начинают по указанию учителя. Играющие выходят из дома, идут к берлоге медведя, изображая сбор ягод и грибов, и хором говорят:

У медведя на бору,
Грибы, ягоды беру.
А медведь лежит
И на нас рычит.

После слова «рычит» медведь выбегает из берлоги, бежит за детьми, которые убегают в свой дом, и старается кого-либо запятнать. Пойманных детей медведь отводит в свою берлогу, и игра начинается снова. Когда поймано трое-четверо играющих, выбирают нового медведя, и игра повторяется. Выигрывают учащиеся, которых ни разу не запятнал медведь.

Правила игры. 1. Детям не разрешается перейти за линию своего дома, а медведю выйти из берлоги, пока не произнесено

последнее слово стихотворения. Перешедший линию раньше считается пойманным и уходит в берлогу медведя. 2. Медведю разрешается ловить убегающих только до линии дома.

Методические указания. Произнесению слов хором обучают до начала игры. Нужно, чтобы слова произносили все дети. Объяснение игры должно быть образным и вызывать у играющих соответствующее настроение и творческое воображение.

Варианты игры. 1. Игра с двумя-тремя водящими.

2. Игра с ритмическими движениями под песню или музыку.

«Попрыгунчики-воробушки»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка». Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — становятся вне круга.

Описание игры. По сигналу учителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у кошки. Когда кошка поймает трех-четырех воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не запятнали.

Правила игры. 1. Кошка может ловить воробьев только в кругу. 2. Воробьи могут прыгать на одной или обеих ногах (по договоренности в начале игры). 3. Спасаясь от кошки, воробьи не имеют права бежать, они должны только прыгать, если воробей пробежал через круг, он считается пойманным. 4. Ловить — значит пятнать.

Методические указания. Учитель должен следить за тем, чтобы все воробьи прыгали в круг и из него. Чтобы все играющие получили бы одинаковую нагрузку, пойманные воробьи остаются в игре.

«Волк во рву»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. В середине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60—80 см одна от другой. Этот коридор изображает «ров». Выбираются один или два водящих — «волка». Волки становятся во рву. Остальные играющие — «козы» — размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище». Назначают одного или двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя козы бегут из дома на противоположную сторону площадки — на пастбище — и по

дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются запятнать возможно большее количество коз. Запятнанные козы отходят в сторону, подсчитываются и включаются в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву. После двух-четырех перебежек выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала больше коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы два-три раза.

Правила игры. 1. Волки могут пятнать коз, находясь во рву и не переступая его границы. 2. Коза, перебежавшая ров, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. Перебежка начинается только по сигналу учителя. 4. Если коза прыгнет в ров, она считается пойманной. 5. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего она обязана перепрыгнуть через ров; в противном случае коза считается пойманной.

Методические указания. При большом количестве учащихся перебежки и прыжки через ров можно проводить группами. Расстояние между линиями можно увеличить или уменьшить в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Варианты игры. 1. Козы стоят за линией рва. По сигналу без перебежек они прыгают на другую сторону (прыжок с места). При этом способе прыжка ров должен быть несколько уже.

2. Запятнанные козы не выходят из игры. После трех перепрыгиваний через ров меняют волка. Побеждает волк, который за время трех перепрыгиваний через ров запятнает больше коз.

«К своим флажкам»

Место и инвентарь. Зал, площадка; четыре-пять разноцветных флажков.

Подготовка к игре. Учащиеся, разделившись на группы по шесть-восемь человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка находится один учащийся с флажком в руке (см. рис. 2).

Описание игры. По команде учителя учащиеся, взявшись за руки, двигаются по кругу вправо и влево. Учитель дает сигнал (свисток, хлопок). Учащиеся, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке. Учитель дает второй сигнал. После этого сигнала все становятся лицом к стенке и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, быстро и бесшумно меняют свои места по указанию учителя, который дает третий сигнал или говорит: «Все к своим флажкам!» Играющие откры-

вают глаза, бегут к своему флажку и, взявшись за руки, образуют круг. Побеждают те играющие, которые первыми построят кружок. При повторении игры необходимо менять игроков с флажками.

Правила игры. 1. Играющим не разрешается открывать глаза до тех пор, пока не будет дан третий сигнал «Все к своим флажкам!». Если игрок открыл глаза раньше, то его группа считается проигравшей. 2. Игроки с флажками должны обязательно поменять свои места. 3. Чтобы играющие могли быстрее заметить свой флажок, его надо держать в вытянутой руке.

Методические указания.

Организуя и проводя игру первый раз, можно наметить на одной стороне площадки линию и после второго сигнала направить играющих за эту линию. Следует наблюдать за тем, чтобы играющие не сговаривались и не смотрели в то время, когда игроки с флажками меняют свои места. Флажки рекомендуется брать разных цветов, чтобы учащимся легче было бы находить свой флажок.

Варианты игры. 1. Эту игру можно провести с музыкальным сопровождением. Играющие двигаются по кругу или за руководителем, повторяя за ним различные движения. По сигналу все занимают свои места около своих флажков.

2. Можно ставить играющих не по кругу, а в шеренгу или в колонну, игроков с флажками ставить впереди.

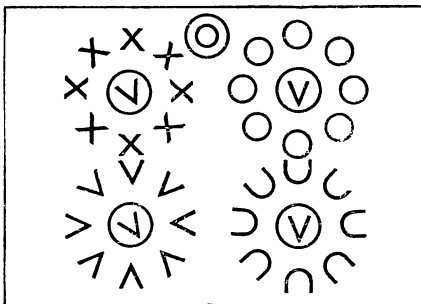


Рис. 2.

«Два мороза»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. На противоположных концах площадки на расстоянии 2—3 м от стенок отмечаются линиями два «дома». Выбирают двоих водящих — «морозов». Все остальные — «ребята». Учащиеся становятся на одном конце площадки за линией дома. По середине площадки лицом к ребятам стоят оба мороза (см. рис. 3).

Описание игры. По распоряжению учителя дети начинают игру. Морозы обращаются к ребятам со следующими словами:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз — красный нос», другой: «Я мороз — синий нос» и вместе:

Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Все ребята отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этих слов играющие бегут через площадку в другой дом. Морозы ловят перебегающих, и те сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их «заморозили».

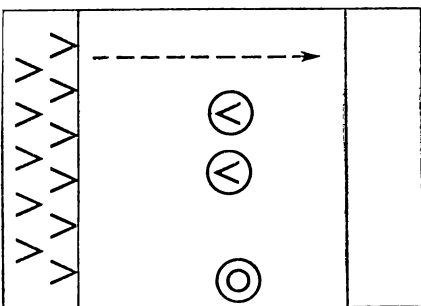


Рис. 3.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом и, дотрагиваясь до «замороженных», выручают их. Морозы ловят ребят и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных». После двух перебежек выбирают новых морозов из непойманных, а пойманных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам. Игра начинается сначала. Играют до

трех-четырех смен водящих. В конце игры отмечают лучшие ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Правила игры. 1. Играющие имеют право выбегать из дома только после слов: «И не страшен нам мороз!» 2. Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме, в том и другом случае игрок считается пойманным. 3. Если игрок вбежал в дом, ему не разрешается выбегать из него, чтобы освободить «замороженных». 4. Пойманный должен остаться на том месте, где его поймали — «заморозили».

Методические указания. Слова дети должны выучить до начала игры. По своему тематическому содержанию игра соответствует зимнему периоду. При проведении игр на открытом воздухе нужно начертить площадку размером 10—15×8—10 м.

«Салки обыкновенные»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Выбирают водящего. Играющие размещаются свободно по всей площадке, водящий — на середине площадки.

Описание игры. По установленному заранее сигналу учителя водящий поднимает руку вверх и громко говорит: «Я салка!» После этих слов играющие разбегаются по площадке, а водящий старается догнать и коснуться кого-нибудь рукой. Игрок, которого водящий коснулся рукой, становится салкой, прежний же водящий включается в игру.

Правила игры. 1. Игрок, которого коснулся водящий, должен перед тем, как догнать других игроков, поднять руку вверх и громко произнести слова: «Я салка!» 2. Новой салке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего. 3. При учете результатов игры роль первой салки в расчет не принимается.

Методические указания. В том случае, если салка в течение определенного времени не может догнать играющих, назначается новый водящий. При большом количестве играющих можно расчертить площадку на два, три или четыре участка. На каждый участок выделяется по одному водящему, который может бегать только в пределах своего участка. Остальные же играющие имеют право бегать по всей площадке. Игрок, которого коснулся водящий, становится водящим только на том участке, где он был настигнут. При большом количестве играющих можно не делить площадку на участки, а назначить двоих водящих.

«Салки с приседаниями»

Игра аналогична предыдущей, только салке нельзя касаться рукой того игрока, который присел. Игрокам не разрешается долго оставаться в положении приседа, а салке — долго стоять у присевшего игрока.

«Салки — давай руку»

Игра по описанию аналогична предыдущим, только спасаясь от салки, игрок подбегает к любому игроку и берет его за руку, становясь к нему лицом. Взять за руки другого игрока убегающий может только в тот момент, когда ему грозит опасность. Как только салка удалилась, игроки разъединяют руки и продолжают бегать. Необходимо научить играющих действовать так, чтобы они помогали друг другу в момент опасности быть пойманными, то есть, если салка преследует одного из играющих, то другие обязаны подбежать к нему и сцепить с ним руки. Эта игра воспитывает взаимопомощь и выручку.

«Салки с прыжками на одной ноге»

Игра по описанию аналогична предыдущим, только играющие и салка не бегают, а прыгают на одной ноге. Играющим разрешается отдыхать, стоя на обеих ногах, но увертываться от салки можно только прыгая на одной ноге.

«Передача мячей»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; два-четыре волейбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие разделяются на две-четыре равные по количеству игроков группы. Каждая группа выстраивается шеренгой на расстоянии 4—5 м одна от другой. Игроки, стоящие первыми в шеренгах, держат в руках по мячу.

Описание игры. По сигналу учителя «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседям, те в свою очередь передают мячи следующим, и так мячи передаются до конца шеренг. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, касаются ими пола и передают друг другу мяч до первого игрока в обратном направлении. Первые игроки, получив мячи, поднимают их вверх. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили передачу мяча и не получили штрафных очков.

Правила игры. 1. Мяч нужно передавать только своему соседу, за нарушение этого правила команде засчитывается штрафное очко. 2. Если игрок уронит мяч, он должен сам его поднять, возвратиться на свое место и продолжать передачу мяча.

Методические указания. Для более удобной передачи мяча учащихся, стоящих в шеренге, необходимо разомкнуть на расстояние одного шага. Вместо волейбольных мячей можно пользоваться баскетбольными.

Варианты игры. 1. Играющие, построенные в шеренги, передают друг другу мяч в положении сидя.

2. Играющие передают мяч по шеренге непрерывно четыре-шесть раз, первый и последний игрок, получив мяч, должны коснуться ими пола и только тогда передавать в обратном направлении.

«Мяч — соседу»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; два волейбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие становятся в круг лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. У двух игроков, стоящих один против другого на противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу учителя играющие передают мячи друг другу вправо и влево по кругу так, чтобы один мяч достиг другого.

Правила игры. 1. Мяч надо передавать каждому рядом стоящему игроку, не пропуская ни одного. 2. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, передать мяч дальше.

Методические указания. Если играющих много, можно образовать два или больше кругов; каждый круг действует самостоятельно; желательно, чтобы мячи были разных цветов.

«Ловкие ребята»

Место игры. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Перед началом игры учитель в зале или на площадке чертит большой круг. Играющие стоят по кругу, взявшись за руки. Водящий находится в центре круга.

Описание игры. По распоряжению учителя дети двигаются по кругу вправо или влево со словами:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три — лови!

После произнесения последних слов играющие разбегаются, а водящий старается догнать их и запятнать. Играющие, пойманные водящим, выходят из игры. По сигналу учителя «В круг!» играющие становятся в первоначальное построение. Учитель назначает нового водящего, и игра повторяется.

Правила игры. 1. Бежать можно только после слова «Лови!». 2. Пойманным считается тот, кого коснулся рукой водящий. 3. Играющий, перебежавший границу площадки, выбывает из игры.

Эстафета «Кто первый?»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре равные по количеству человек команды, выстроенные в колонну по одному. Перед носками игроков, стоящих первыми, чертится общая линия. На расстоянии 1 м от первой линии и параллельно ей чертится вторая линия — линия старта. На расстоянии 10—15 м от линии старта против каждой колонны игроков ставится стойка для прыжков (табуретка, стул). Первые игроки команд находятся у линии старта (см. рис. 4).

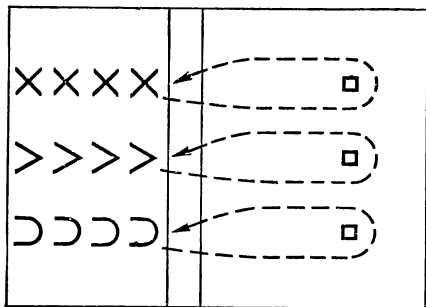


Рис. 4.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут к стойкам, оббегают их с правой стороны и бегут обратно за линию старта. Игрок, первый перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавший игрок становится послед-

ним в своей колонне. У линии старта выстраиваются следующие игроки. Учитель опять дает сигнал и т. д. Когда игроки выполнены свое задание, подсчитываются очки. Победительницей является та команда, которая набрала больше очков.

Правила игры. 1. Игроки не имеют права выбегать без сигнала руководителя, а также переступать линию старта. 2. Обегать стойку надо с указанной стороны, не касаясь ее руками. 3. Остальные игроки не должны мешать выбегающему.

Методические указания. Эта игра в I классе является самой первой эстафетой, и поэтому необходимо обучать играющих правильно и требовать точного выполнения задания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

(игры в помещении и на площадке)

«Быстро по местам»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие строятся в одну или две колонны по одному, на расстоянии вытянутых вперед рук.

Описание игры. По команде учителя «На прогулку!» играющие разбегаются по площадке в разные стороны. По второй команде «Быстро по местам!» они должны быстро построиться на том же месте и в таком же порядке, как до начала игры. Кто из играющих быстрее займет свое место, тот считается победителем.

Правила игры. 1. Играющие разбегаются по площадке и возвращаются в строй на свои места только по команде учителя. 2. Построение в исходное положение должно проходить организованно и бесшумно.

Методические указания. Построения для этой игры могут быть самые разнообразные (шеренга, круг) из различных исходных положений (стоя, сидя, в приседе).

Вариант игры. Для учащихся III—IV классов эту игру можно провести в виде соревнования между двумя колоннами, шеренгами, кругами. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Кошки-мышки»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся, взявшись за руки, выстраиваются по кругу. Выбирают двоих водящих — «кошку» и «мышку». Мышка становится в середине круга, кошка находится за кругом.

Описание игры. Игру начинают по указанию учителя. Кот начинает ловить мышку, которая, спасаясь от кота, вбегает

в круг и выбегает из круга. Игроки, стоящие в кругу, дают возможность мышке подлезть под руки, но мешают делать это коту. Когда кот поймает мышку или долго не сможет поймать ее, выбирают других кота и мышку.

Правила игры. 1. Игрокам разрешается всячески препятствовать коту, когда он хочет подлезть под руки. 2. Мышка и кот не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а также перепрыгивать через них.

Варианты игры. 1. В одном месте играющие отпускают руки, образуя «ворота» (см. рис. 5). Кот и мышка имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки и через ворота.

2. Играющие отпускают руки в двух-трех местах, образуя несколько ворот.

3. Играющие образуют два concentric circles с воротами или без них.

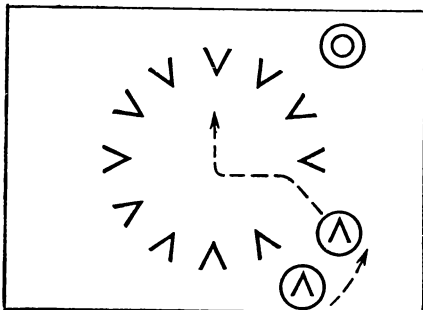


Рис. 5.

«Салки-елочки»

(для воспитания навыка правильной осанки)

Описание аналогично игре «Салки», только салке не разрешается пятнать убегающих, если они станут по два спиной друг к другу и соединят руки в положении в сторону-вниз.

«Салки с элементами корригирующей гимнастики»

Описание аналогично игре «Салки обыкновенные», только салке не разрешается салить убегающих, если они будут находиться в определенном положении («скольжение», «кошка», «потягивание»), по договоренности играющие примут одно из указанных положений. Если убегающий примет неправильное положение, салка может его запятнать.

«Карусель»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие становятся парами по окружности лицом к центру, образуя два круга. Стоящие по внутреннему кругу берутся за руки, стоящие по внешнему кругу делают полшага влево с тем, чтобы каждый стоял против соединенных рук игроков внутреннего круга (см. рис. 6).

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Играющие хором говорят: «Вот на площади веселье». Произнося эти слова, игроки внутреннего круга, подняв вверх соединенные руки, отходят на четыре шага назад, а игроки внешнего круга проходят под руками к центру, тоже делая четыре шага. Затем со словами: «Запестрели карусели» — все, делая четыре шага,

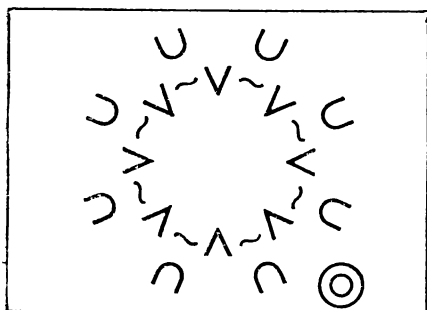


Рис. 6.

возвращаются на свои места, причем дети, образовавшие внутренний круг, берутся за руки и поднимают их вверх, пропуская под руками игроков, находящихся снаружи. Произнося следующие слова, дети повторяют предыдущие движения.

И народ жужжит как шмель,
Ах, какая карусель!

После этого учащиеся, стоящие в наружном кругу, поворачиваются направо, ставят правую руку в сторону, а левую опускают на правую руку игроков, стоящих во внутреннем кругу. Игроки внутреннего круга крепко держатся за руки. Оба круга идут вправо сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее, говоря хором слова:

Еле, еле, еле, еле,
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.

Затем все бегом движутся по кругу без слов. Повторяется мелодия песни. Учитель произносит:

Тише, тише, не спешите
Карусель остановите.

Все замедляют ход и переходят на ходьбу со словами:

Раз и два, раз и два —
Вот и кончилась игра.

Учащиеся останавливаются и меняются местами: игроки наружного круга становятся внутри и берутся за руки, игроки внутреннего круга становятся снаружи и опускают руки.

Методические указания. Игру желательно проводить под музыку (учащиеся поют на мотив русской песни «Как у наших у ворот»). Если игра проходит без музыкального сопровождения, желательно, чтобы учитель считал или отбивал ритм.

Нужно следить за тем, чтобы дети крепко держались за руки и не отпускали рук. Слова игры нужно с детьми изучить до начала игры.

Варианты. 1. В начале игры можно образовать два круга, которые двигаются каждый в свою сторону, а затем в обратную.

2. В середине площадки на полу из веревки длиной 8—10 м со связанными концами образуют круг. Играющие свободно расходятся по площадке (см. рис. 7). По сигналу учителя играющие подбегают к кругу, берут его правой (левой) рукой, поднимают с пола и двигаются вправо (см. рис. 8), говоря хором

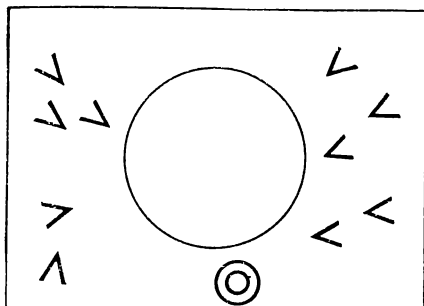


Рис. 7.

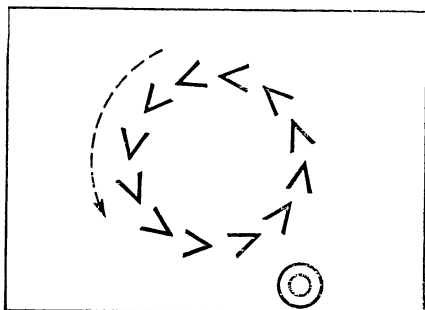


Рис. 8.

выше приведенные слова. Вначале играющие двигаются медленно, но дойдя до слов: «Все бегом, бегом, бегом» — начинают бег. По команде учителя «Кругом марш!» играющие быстро поворачиваются кругом, перехватывают веревку другой рукой и бегут в другую сторону.

Со слов: «Тише, тише, не спешите» — играющие двигаются все медленнее и медленнее, останавливаются, кладут веревку на пол и разбегаются по площадке. По сигналу учителя опять бегут к веревке, берут ее, и игра начинается сначала.

«Тройка»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие становятся по четыре человека, образуя «тройки»: трое становятся в один ряд и соединяют руки, четвертый становится за ними и берет передних за свободные руки (см. рис. 9). Первые три игрока изображают лошадок, сзади стоящий — кучера.

Описание игры. По сигналу учителя тройки начинают ритмично двигаться одна за другой по площадке. Учащиеся идут под музыку, или учитель подсчитывает темп. Игроки двигаются то шагом, то бегом, то подскоками. Внезапно учитель

дает сигнал, после которого учащиеся разъединяют руки и разбегаются в разные стороны по площадке. Учитель дает второй сигнал, после которого кучера ловят своих лошадок и запрягают их (составляют тройки, как в начале игры). Тройка, первой справившаяся с заданием, считается победительницей.

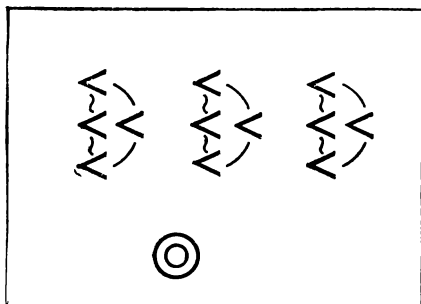


Рис. 9.

Правила игры. 1. Игрокам не разрешается разъединять руки и разбежаться раньше сигнала руководителя. 2. Пойманные игроки не должны вырваться.

Методические указания. Нужно добиваться того, чтобы дети внимательно слушали счет или музыку и двигались ритмично. Лошадки бегут несколько наклонившись вперед,

высоко поднимая согнутые в коленях ноги с оттянутыми носками; кучер немного отклоняется назад, руки впереди (как бы держит вожжи).

Варианты игры. 1. Лошадки в свободных руках держат концы скакалки — «вожжи» — и кучер ими управляет.

2. Две лошадки и кучер.

«Поезд»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся становятся в одну или две колонны и кладут руки на плечи впереди стоящим. Первый игрок — «паровоз», остальные все — «вагоны».

Описание игры. По сигналу учителя поезд начинает двигаться. Первый игрок — паровоз, — делая круговые движения руками, подражает вращению колес. Под счет или хлопки учителя поезд движется то быстрее, то медленнее; по сигналу — останавливается.

Правила игры. 1. Играющие не должны опускать руки. 2. Они должны внимательно следить за сигналами и счетом учителя и движения выполнять в нужном темпе.

Методические указания. Игру можно проводить под музыку. Сигналы могут быть зрительными и слуховыми. Учитель поднимает вверх красный флажок — значит путь закрыт и поезд должен остановиться; если зеленый — поезд продолжает двигаться. Дети могут подражать движению поезда, произнося «тук, тук, тук...» или «шшш».

Варианты игры. 1. Все так же, как в основном варианте, только на полу в нескольких местах линиями отмечаются оста-

новки — «вокзалы», у которых дежурный регулирует движение красным и зеленым флажками.

2. Поезд идет то в гору, то с горы, то по тоннелю (использование наклонных гимнастических скамеек, подлезание под снаряды и др.).

«Фигуры»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего, затем, соединяя руки, становятся в круг. Водящий становится в середину круга.

Описание игры. По сигналу учителя дети начинают двигаться по кругу вправо и влево, меняя темп, — то медленнее, то быстрее, то переходя в бег. Учитель регулирует темп подсчетом, хлопками, ударами в тамбурин или музыкальным сопровождением. Внезапно учитель дает сигнал. Дети останавливаются, разъединяют руки и быстро принимают какую-нибудь позу — «фигуру». Водящий выбирает одну из понравившихся ему «фигур» и ставит на свое место, а сам идет в круг.

Правила игры. 1. Круг останавливается только после сигнала учителя. 2. После сигнала «фигуры» не должны шевелиться.

Варианты игры. 1. По договоренности играющие после сигнала принимают определенную позу. Водящим выбирается игрок, принявший эту позу лучше всех.

2. Играющие двигаются по кругу танцевальным шагом.

3. Играющие принимают положение для воспитания навыка правильной осанки («скольжение», «кошка», «потягивание»).

«Где салка?»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего, становятся в круг, водящий становится за кругом.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Играющие закрывают глаза. Водящий идет за кругом и касается рукой кого-либо из игроков. Пройдя немного дальше, водящий говорит: «Откройте глаза». Все открывают глаза и спрашивают: «Где салка?» Тот игрок, которого водящий коснулся рукой, выбегает на середину круга и, подняв руку вверх, говорит: «Вот салка!» Играющие разбегаются по площадке, спасаясь от него. Он старается догнать убегающих и кого-либо из них запятнать. Пойманные садятся на скамейку. Игра заканчивается по сигналу учителя, затем подсчитываются пойманные, и игра начинается снова. Выигрывает водящий, поймавший большее количество играющих, и играющие, которые ни разу не были пойманными.

«Карлики и великаны»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и размыкаются на вытянутые в стороны руки. Водящий становится в середину круга. Если игра еще не знакома, то водящим лучше быть учителем.

Описание игры. Учитель объясняет игру: если он скажет: «Великаны», — все должны стать на носки и поднять руки вверх; если он скажет: «Карлики», все должны присесть и положить руки за голову. Кто допустит ошибку, тот идет водить.

Методические указания. Игра проходит интересно, если водящий называет быстро то одних, то других. В III—IV классах можно провести вариант, когда водящий называет, например: «Карлики», а сам поднимается на носках, и наоборот, «Великаны», а сам приседает. Играющие должны выполнить то, что слышали, а не то, что видели. Кто допустит ошибку, тот становится водящим.

«Море волнуется»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Дети выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и обводят мелом вокруг ног небольшие кружочки. Водящий становится в середину большого круга (см. рис. 10).

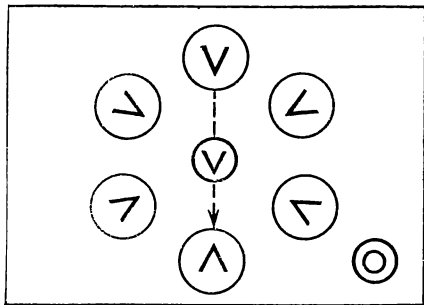


Рис. 10.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Водящий ходит между играющими зигзагом. Проходя мимо какого-либо игрока, он говорит: «Море волнуется!» Игрок, которому водящий сказал эти слова и слегка коснулся его плеча, присоединяется к нему. Таким образом водящий приглашает учащихся следовать за собой. Когда он соберет

в колонну приблизительно половину или всех играющих, если их мало, он водит их по всей площадке. Двигаясь, учащиеся подражают движениям волн. Водящий говорит: «Море спокойно!» Играющие стараются встать в один из кружков. Водящий также старается занять один из кружков. Оставшийся без кружка становится водящим, и игра повторяется.

Правила игры. 1. Бежать к кружкам разрешается только после команды «Море спокойно!» 2. Не разрешается выталкивать друг друга из кружков.

Методические указания. Играющие могут сидеть в кружках. Если игроков много, то те, которых водящий уже приглашал, сидят в кружках, а те, которых водящий не приглашал, сидят (чтобы легче можно было отличать тех, кто не был вызван).

«Гуси-лебеди»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка к игре. На одном конце площадки в 2—3 м от стены чертится линия дома. На противоположном конце площадки чертится круг диаметром 2 м — «волчье логовище». Выбирают двоих водящих: один — «волк», другая — «хозяйка гусей», играющие — «гуси». Волк находится в логовище, гуси — за линией своего дома, хозяйка — на одной из сторон зала между домом гусей и волчьим логовищем.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Хозяйка подходит к дому гусей и кричит: «Гуси, гуси!» Гуси отвечают: «Га-га-га!» Хозяйка: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да!» Хозяйка: «Ну летите!» Гуси вылетают в поле — на площадку — и бегают, пока их не позовет хозяйка: «Гуси-лебеди, домой!» Гуси останавливаются и говорят: «Серый волк под горой!» «Хозяйка: «Что он там делает?» Гуси: «Гусей щиплет». Хозяйка: «Каких?» Гуси: «Сереньких да беленьких». Хозяйка: «Летите скорей домой». Гуси летят к себе в дом, а волк выбегает из своего логовища и старается запятнать кого-либо из убегающих. Гуси, которых запятнали, возвращаются обратно и продолжают играть. Выбирают новых водящих из непойманных, и игра начинается сначала. Побеждают играющие, которых ни разу не запятнал волк.

Правила игры. 1. Гуси могут вылетать в поле или обратно в дом только после сказанных слов. 2. Волк может ловить гусей только до линии их дома. 3. Волк может выбегать из своего логовища только после слов хозяйки «Летите скорей домой».

Методические указания. При первоначальном прохождении игры роль хозяйки может взять на себя учитель. Если количество играющих небольшое, можно играть до тех пор, пока все гуси не будут пойманы.

«Мышеловка»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две группы. Одна группа играющих, взявшись за руки, образует круг — «мышеловку». Другая группа играющих — «мыши», они располагаются вне круга (см. рис. 11).

Описание игры. Игра начинается по распоряжению учителя. Играющие, изображающие мышеловку, двигаются по кругу вправо и говорят хором:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас!

Играющие, изображающие мышей, двигаются влево (шагами или подскоками).

После слов «Доберемся мы до вас!» мышеловка останавливается, играющие поднимают сцепленные руки вверх и говорят хором:

Вот поставим мышеловку
Переловим всех сейчас.

Мыши вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее за вожак. Учитель неожиданно дает сигнал — и мышеловка «закрывается» — стоящие в кругу приседают и опускают руки вниз.

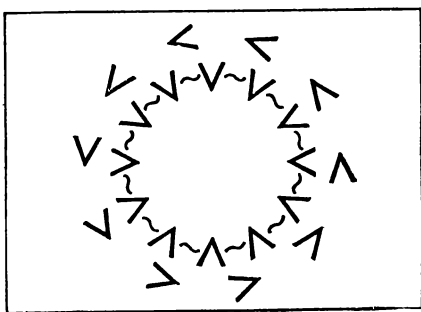


Рис. 11.

Мыши, оказавшиеся внутри мышеловки, считаются пойманными. Их подсчитывают и отпускают или же оставляют в кругу-мышеловке. Игра начинается сначала. Если пойманных мышей отпускают, то играют три-четыре раза и затем меняются ролями. Если же пойманные мыши становятся в круг, мышеловка постепенно увеличивается, а мышей становится меньше.

В таком случае игра продолжается, пока не переловят всех мышей, а затем учащиеся меняются местами и ролями.

Правила игры. 1. Мышеловка может захлопываться только по сигналу учителя. Если играющие опустят руки раньше сигнала, мыши не считаются пойманными. 2. Если в момент сигнала мышь окажется под руками играющих, то она считается свободной, если голова у нее снаружи, и пойманной, если голова ее внутри мышеловки. 3. Когда играющие, образующие мышеловку, держат вверх поднятые руки, то все мыши должны пробежать через мышеловку; мыши, уклоняющиеся от пробежек, считаются пойманными.

Методические указания. Слова игры надо изучить с детьми до начала игры, а также необходимо до начала игры сообщить детям, какой сигнал даст учитель.

Варианты игры. 1. Игра может проходить с музыкальным сопровождением. 8 тактов играющие двигаются в соответствующем танцевальном ритме (полька, марш) вправо или влево. После первого сильного аккорда (9-й такт) играющие останавливаются и поднимают руки вверх. Во время следующих 4—8 тактов мыши вбегают в мышеловку. После второго сильного аккорда мышеловка захлопывается.

2. Игра «Птицы и клетка» аналогична игре «Мышеловка».

«Угадай, чей голосок?»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего и становятся в круг (за исключением водящего). Водящий, находясь в середине круга, закрывает глаза. Учитель указывает на того, кто должен говорить «скок, скок, скок».

Описание игры. Учащиеся взявшись за руки, идут по кругу вправо и поют (или говорят):

Мы составили все круг,
Повернемся разом вдруг.

На эти последние слова дети поворачиваются вокруг себя и затем говорят:

Скок, скок, скок,
Угадай, чей голосок.

Слова «скок, скок, скок, угадай, чей голосок» говорит тот, кому заранее предложил учитель. Учащиеся заканчивают песню словами «угадай, чей голосок». Водящий открывает глаза и отгадывает, кто пел (говорил). Узнанный идет вместо водящего в середину круга, а водящий становится в круг на его место. Если водящий не угадает, он остается в середине круга.

Правила игры. 1. Учитель указывает на того, кто должен произносить слова «скок, скок, скок», выбранный игрок поднимает руку, чтобы все его видели. 2. Слова «скок, скок, скок» поет или говорит только один. 3. Поющему или произносящему слова «скок, скок, скок» разрешается изменить голос. 4. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится песня.

Методические указания. Текст и мелодию песни нужно изучить до начала игры. Водящий не всегда отгадывает с первого раза. Необходимо установить, сколько раз может угадывать водящий, после чего нужно его заменять другим водящим.

«Запомни свой цвет»

Место и инвентарь. Зал, площадка; флажки четырех — шести цветов, по шесть-восемь штук одного цвета. Вместо флажков можно сделать из толстой цветной бумаги нарезанные листы величиною в пол-листа тетради.

Подготовка к игре. Играющие получают цветные флажки или листы цветной бумаги, шесть-восемь игроков получают по одному флажку, каждый одного цвета. Играющие размещаются по площадке произвольно.

Описание игры. Учитель называет то один, то другой цвет. Например, когда учитель говорит: «Красный», все играющие, у которых красные флажки, бегут к нему, строятся в указанном до начала игры порядке (шеренга, колонна, круг и т. д.). Как только он называет другой цвет, например: «Зеленый», игроки, имеющие зеленые флажки, бегут к нему и строятся. Как только учитель вызвал учащихся с зелеными флажками, игроки с красными флажками разбегаются по площадке. Если учитель называет сразу два цвета, то строятся игроки этих цветов.

Правила игры. 1. Учащиеся по вызову учителя должны организованно и быстро построиться в указанном порядке. 2. Как только учитель называет другой цвет, стоящие немедленно разбегаются.

Варианты игры. 1. У каждого играющего флажок или лист цветной толстой бумаги. На площадке в один ряд ставят четыре-шесть разноцветных флажков, флажки должны быть такого же цвета, как и у играющих. Играющие с флажками в руках размещаются произвольно по площадке за линией старта на расстоянии 8—15 м от расставленных флажков. Учитель до начала игры указывает играющим, как построиться после сигнала у флажка своего цвета. Учитель дает сигнал, играющие бегут к флажку своего цвета и становятся в указанном порядке (шеренга, колонна, круг). После второго сигнала играющие становятся в заранее условленное положение. Выигрывает группа, первая выполнившая задание.

2. Учитель до начала игры прячет в зале какой-нибудь предмет. По сигналу учителя играющие начинают искать предмет. Учитель называет один из цветов. Дети, имеющие флажки того цвета, бегут и выстраиваются в колонну по одному напротив учителя, который спрашивает: «Нашли предмет?» Игроки отвечают: «Нет!» — и разбегаются, продолжая искать предмет. Учитель называет другой цвет и т. д. Если кто-нибудь из играющих нашел спрятанный предмет, он громко называет свой цвет, игроки этой группы бегут к учителю и становятся в указанном порядке. Они и являются победителями.

Педагогический анализ программных игр II класса

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|---|-------------------------|--|---|--|
| 1 | «Зайцы в огороде» | Прыжки, подскоки в разных направлениях с увертыванием | Прыгучесть, ловкость, выносливость, сообразительность, навык прыжка, наблюдательность | В основной части урока |
| 2 | «Пустое место» | Бег на скорость | Внимание, быстрота реакции | В основной и заключительной частях урока |
| 3 | «Шишки, желуди, орехи» | Кратковременные перебежки со сменой мест | Наблюдательность, внимание, сообразительность, ловкость, память, быстрота | В основной и заключительной частях урока |
| 4 | «Белые медведи» | Бег с переменной направлением и увертыванием | Навык бега, быстрота, ловкость, ориентировка, наблюдательность, решительность, согласованность движений | В основной части урока |
| 5 | Угадай, кто? | Без передвижения | Наблюдательность, внимание, самонаблюдение, чувство слуха, ориентировка | В заключительной части урока |
| 6 | Музыкальные змейки | Танцевальный шаг, ритмическая ходьба и кратковременный бег | Внимание, быстрота двигательной реакции, слух, ритmicность | В основной и заключительной частях урока |
| 7 | Перемена мест | Кратковременные перебежки со сменой мест | Внимание, наблюдательность, быстрота, сообразительность, ловкость | В основной и заключительной частях урока |
| 8 | «Вызов номеров» | Бег на скорость в соревновательной форме | Навык бега, быстрота, внимание, ловкость, память, быстрота реакции | В основной части урока |
| 9 | «Салки — ноги от земли» | Бег с увертыванием | Навык бега, ловкость, быстрота, наблюдательность, внимание, сообразительность | В основной части урока |

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|----|--|--|--|--|
| 10 | «Салки с выручкой» | Бег с увертыванием | Навык бега, внимание, ловкость, быстрота, сообразительность, наблюдательность, ориентировка, взаимопомощь, выручка | В основной части урока |
| 11 | «Салки с ленточками» | Бег с увертыванием | Навык бега, ориентировка, ловкость, сообразительность, внимание, наблюдательность, ориентировка | В основной части урока |
| 12 | «Мяч среднему» | Метание и ловля мяча в соревновательной форме | Глазомер, внимание, точность, ловкость, коллективизм, наблюдательность, быстрота реакции, координация движений, навык метания и ловля мяча | В основной и заключительной частях урока |
| 13 | «Стой!» | Бег с увертыванием от мяча | Навык бега и метания, быстрота, ловкость, внимание, наблюдательность, глазомер | В основной части урока |
| 14 | «Кто дальше бросит?» | Метание на дальность | Навык метания, ловкость, внимание, глазомер | В основной части урока |
| 15 | «Что изменилось?» | Небольшие движения на месте | Внимание, наблюдательность, сообразительность, воображение, память | В заключительной части урока |
| 16 | Линейная эстафета | Бег на скорость в соревновательной форме | Навык бега, внимание, скорость, самообладание, процесс торможения, чувство ответственности | В основной части урока |
| 17 | Эстафета с раскладыванием и собиранием предметов («Посадка картофеля») | Бег на скорость с дополнительным заданием в соревновательной форме | Навык бега, быстрота, ловкость, самообладание, процесс торможения | В основной части урока |

ИГРЫ ДЛЯ II КЛАССА

«Зайцы в огороде»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. На полу (земле) чертят два концентрических круга: наружный круг диаметром 7—9 м, внутренний — 3—4 м. Выбирают водящего — «сторожа». Сторож находится в середине малого круга, в «огороде». Учащиеся изображают «зайцев» и располагаются вне большого круга (см. рис. 12).

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Зайцы, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду в пределах большого круга, старается запятнать зайцев, касаясь их рукой. Зайцы увертываются, прыгая в разные стороны, стараясь чаще побывать в огороде. Пойманные зайцы отходят в сторону, когда поймано три-четыре зайца, выбирают нового сторожа, и игра начинается снова.

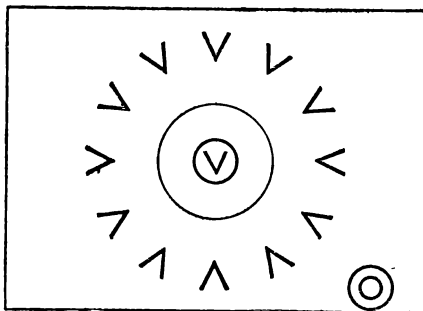


Рис. 12.

Правила игры. 1. Игрокам, изображающим зайцев, разрешается прыгать на обеих ногах только по указанию учителя. 2. Водящий («сторож») имеет право пятнать убегающих зайцев только в огороде и в пределах большого круга. 3. Пойманные зайцы должны находиться только на указанном им месте.

Методические указания. Чтобы заинтересовать детей и вызвать у них образное представление, можно в огороде нарисовать овощи: капусту, морковь, лук и другие.

Варианты игры. 1. Зайцы должны прыгать только на левой или только на правой ноге.

2. Зайцы должны прыгать в приседе — «заячьим прыжком».

«Пустое место»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Выбирают одного водящего. Играющие, за исключением водящего, становятся в круг на расстоянии не более полушага один от другого, руки за спиной. Водящий становится за кругом.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга

в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила игры. 1. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. 2. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. 3. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих по кругу. 4. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Методические указания. Необходимо сказать учащимся, чтобы они не вызывали на соревнование в беге одних и тех же игроков. Чтобы легче было запомнить, кто уже бежал, после бега — держать руки вдоль туловища. При большом количестве участников можно построить два-три круга, каждый круг работает самостоятельно.

Варианты игры. 1. Обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают.

2. Встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладоши.

Задания могут быть самые разнообразные. Тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

«Шишки, желуди, орехи»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие становятся по три один за другим — радиусами круга, лицом к центру. Один — водящий — становится в центре (см. рис. 13). Учитель дает всем игрокам название: первые в тройке получают название «шишки», вторые — «желуди», третьи — «орехи».

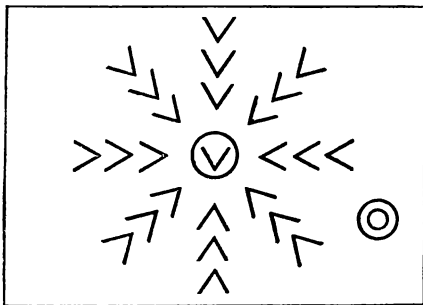


Рис. 13.

Описание игры. По указанию руководителя начинают игру. Водящий говорит, например: «Шишки» (или, орехи или желуди). Играющие, стоящие в тройках первыми, т. е. шишки, должны поменяться местами. Водящий старается встать на любое освободившееся место. Если ему это удалось, то он становится шишкой. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Новый водящий называет, например: «Желуди», вызванные меняются местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее число раз.

Правила игры. 1. Вызванные игроки должны меняться местами. 2. Водящий, называя игроков, должен стоять в середине круга.

Методические указания. Обучая игре первый раз можно разрешить игрокам меняться местами, передвигаясь на одно место в определенную сторону — вправо или влево.

Варианты игры. 1. Играющие стоят рядом без соединения или с соединением рук.

2. Играющие стоят в маленьких кругах.

«Белые медведи»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Площадка отмечается линиями 12×12 м. В стороне площадки ограничивают небольшое место — «льдину». Выбирают двух водящих — «белых медведей», которые становятся на «льдину». Остальные играющие — «медвежата», они размещаются произвольно по всей площадке.

Описание игры. По сигналу учителя белые медведи, взявшись за руки, выбегают со льдины и начинают ловить медвежат. Догнав кого-либо, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы настигнутый ими игрок очутился между руками. Пойманного игрока белые медведи отводят на льдину, а сами идут опять на ловлю. Поймав таким же образом еще одного медвежонка, белые медведи отводят его на льдину. Когда на льдине окажутся двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Игрок, пойманный последним, считается самым ловким и становится в следующий раз белым медведем, выбирая себе в пару любого из игроков.

Правила игры. 1. Игрокам не разрешается прятаться за снаряды, влезать на снаряды и т. д. 2. Убегающих игроков нельзя хватать за одежду, руки, разрешается только окружать их. 3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину. 4. Вырываться из рук медвежатам не разрешается.

Методические указания. Чтобы игра проходила с интересом, желательно первыми двумя водящими выбрать наиболее ловких и быстрых игроков. Игра очень подвижна и дает большую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Чтобы дать возможность медвежатам отдохнуть, можно каждый раз, как только на льдине будет новая пара, белым медведям возвращаться на льдину и по сигналу учителя выходить на ловлю.

«Угадай, кто?»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Выбирают одного водящего. Играющие становятся полукругом лицом к центру. Водящий становится

в центре полукруга спиной к играющим и закрывает глаза (см. рис. 14).

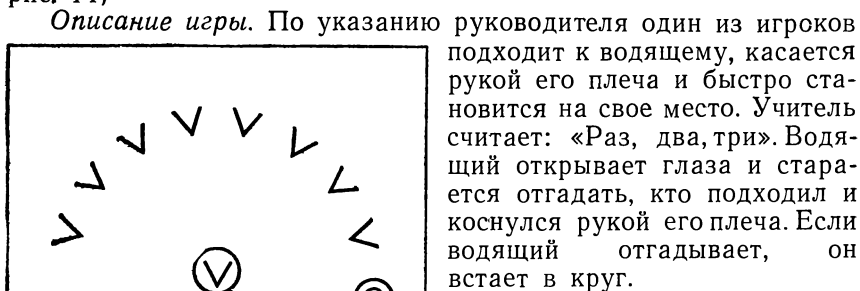


Рис. 14.

должна проходить тихо, чтобы водящему было легче определить подходившего игрока по направлению движения.

Правила игры. 1. Водящему разрешается открыть глаза только тогда, когда учитель сказал слово «три». 2. Игра

«Музыкальные змейки»

Место. Зал.

Подготовка к игре. Играющие делятся на три-четыре равные по числу игроков команды. Команды выстраиваются в колонны параллельно одна другой и называются «змейками». Каждая змейка запоминает какую-либо музыкальную мелодию. Например, одной змейке предлагается мелодия песни «Во саду ли, в огороде», другой — польки, третьей — вальса, четвертой — марша. Аккомпаниатор проигрывает несколько раз все мелодии для того, чтобы играющие хорошо усвоили свою музыку. Впереди каждой змейки ставят игрока, знающего танцевальный шаг.

Описание игры. Аккомпаниатор играет, например польку. Змейка, которая запомнила эту мелодию, начинает двигаться, танцуя, за своим вожаком, в разных направлениях, проходя через другие змейки.

Аккомпаниатор неожиданно меняет мелодию, начинает играть вальс. Змейка, к которой относится полька, останавливается на том месте, где ее застала другая мелодия, а змейка, к которой относится вальс, двигается по площадке. Затем аккомпаниатор опять меняет мелодию, и двигается та змейка, чью мелодию заиграли, и т. д. Аккомпаниатор повторяет мелодию не в порядке очереди, а произвольно.

Учитель дает сигнал (свисток, хлопок, удар в барабан), по которому каждая змейка должна быстро занять свое первоначальное положение. Змейка, раньше других занявшая свое место, считается выигравшей.

Правила игры. 1. Учащимся можно двигаться только при игре своей мелодии.

2. По сигналу змейки должны встать на свое первоначальное место. Игроки каждой команды в своей команде становятся в произвольном порядке.

Методические указания. Начиная игру, вожаками в каждой колонне следует ставить активных, обладающих музыкальным слухом игроков, которые смогут водить свою змейку. При повторении игры командам надо переменить мелодии. Иногда вожаки, желая выиграть, «крутятся» около своего места, тогда рекомендуется ввести следующее правило в игру. По сигналу вожаки строят свои команды лицом к учителю вне зависимости от того, где они находятся в этот момент.

Если музыкального сопровождения нет, игру можно проводить под пение, надо выбрать три-четыре известные песни, и каждая змейка будет двигаться под свою песню. Чередование песен устанавливает учитель.

«Перемена мест»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. На земле чертят кружки в произвольном порядке по количеству играющих без одного на расстоянии 4—5 м один от другого. Выбирают одного водящего, все остальные размещаются по кружкам.

Описание игры. Водящий ходит между кружками, играющие все время меняются местами, а водящий стремится в это время занять какой-либо кружок, пока там никого нет. Кто останется без кружка, тот становится водящим.

Правила игры. 1. Двое играющих в одном кружке находиться не могут. 2. При перебежке кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

Методические указания. Игра рассчитана на небольшое количество участников. Если играющих много и помещение или площадка большая, можно выбрать двух водящих. В помещении или на небольшой площадке для проведения игры кружки удобнее нарисовать на двух противоположных продольных сторонах зала и предложить менять только с игроками противоположной стороны.

Вариант игры. Играющие выстраиваются в шеренгу, рассчитываются на три-пять человек и, взявшись за руки, образуют круг, руки опускают и по возможности размыкают. Каждый игрок, за исключением водящего, очерчивает вокруг ног кружочек. Водящий, стоя в середине круга, вызывает один из номеров, например, второй. Все вторые номера меняются местами. Водящий старается занять освободившийся кружок.

«Вызов номеров»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; две-четыре стойки (стулья или др.).

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые становятся в колонну по одному за линией старта (см. рис. 15). Каждая команда рассчитывается по порядку номеров.

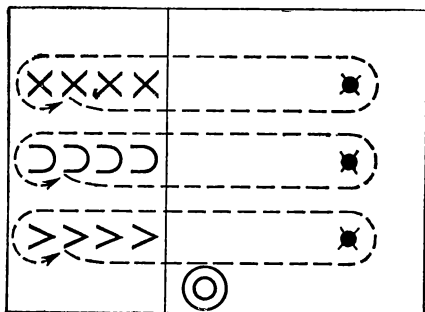


Рис. 15.

Игроки должны запомнить свой номер. Судей назначают по количеству команд для подсчета очков. Против каждой команды на расстоянии 5 м устанавливается стойка.

Описание игры. Учитель вызывает один из номеров, например: «Третий!» Третьи номера всех команд бегут вперед до стойки, обегают ее с правой стороны и бегут обратно. Затем обегают свою колонну

с правой стороны, обегая последнего игрока, и становятся на свое место. Кто первый встанет на свое место, тот приносит своей команде очко. Затем учитель вызывает другой номер и т. д., пока все номера не названы. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. 1. Обегая стойку, не разрешается касаться ее рукою. 2. Стойку и свою команду надо обегать с указанной стороны. 3. Игрокам, стоящим в колонне, не разрешается сходить со своих мест, особенно последним.

Варианты игры. 1. Игроки в колоннах сидят.

2. Вызванные номера обегают зигзагом впереди стоящих и стойки, бегут к последнему игроку, обегают всех игроков зигзагом и встают на свое место.

3. Вызванные номера по пути преодолевают небольшие препятствия (подлезают, перепрыгивают).

4. Вызванные номера во время бега исполняют различные задания: перекладывают кольцо с одной булавы на другую, меняют булавы местами.

5. Вызванные номера прыгают на обеих ногах или на одной ноге.

6. Вызванные номера под музыку двигаются соответствующим танцевальным шагом.

«Салки — ноги от земли»

Место и инвентарь. Зал, площадка; различные снаряды и предметы: гимнастическая или обыкновенная скамейка, гимнастическая стенка или лестница, козел, конь.

Подготовка к игре. Снаряды можно расставить по залу. Выбирают водящего — «салку». Играющие размещаются свободно по площадке.

Описание игры. По сигналу учителя играющие бегают по площадке, увертываясь от салки. Спасаясь от салки, играющие могут занять такое положение, чтобы их ноги не касались земли — встать на скамейку, сесть на пол и поднять ноги вверх, повиснуть на гимнастической стенке, канате или другом снаряде. В таком положении их нельзя салить. Как только салка удалится, игроки слезают со снаряда и продолжают бегать. Если водящий осалит кого-либо, они меняются ролями. Новый водящий поднимает руку и говорит: «Я салка».

Правила игры. 1. Салке не разрешается долго стоять у игрока, ноги которого не касаются земли. 2. Не разрешается высоко залезать на снаряды.

«Салки с выручкой»

Игра аналогична выше указанной, но, если между убегающими и водящим пробежит кто-нибудь из игроков, то салка перестает его догонять и устремляется за игроком, перебежавшим дорогу.

«Салки с ленточками»

Место и инвентарь. Зал, площадка; число лент равно количеству играющих без одного.

Подготовка к игре. Выбирают водящего — салку. Играющие, кроме салки, получают по цветной ленточке, которую они засовывают одним концом за пояс трусов или воротник майки (за спиной) так, чтобы второй конец ленты был свободным и по возможности длинным. Играющие размещаются свободно по всей площадке.

Описание игры. По сигналу учителя салка бежит по площадке, стараясь догнать убегающего, вытянуть у него ленту и засунуть ее себе за трусы или воротник. Игрок, оставшийся без ленты, становится салкой. Он поднимает руку и говорит: «Я салка!» Игра продолжается.

Правила игры. 1. Лента должна быть засунута так, чтобы ее можно было вытащить. 2. Спасаясь от салки, игрокам не разрешается держать ленту рукой или прижиматься спиной к стенке.

«Мяч среднему»

Место и инвентарь. Зал, площадка; два волейбольных (баскетбольных) мяча.

Подготовка к игре. Учащиеся делятся на две равные группы и выстраиваются по кругу. Играющие в кругах рассчитываются

по порядку номеров. Первые номера переходят в середину своих кругов, у каждого из них мяч. Вторые номера стоят в кругу на расстоянии 1 м. Перед ногами игроков чертят линию круга.

Описание игры. По сигналу учителя средние игроки по очереди бросают мяч каждому игроку и получают его обратно. Когда средний получает мяч от последнего игрока, стоящего в кругу, он поднимает его вверх. Команда, закончившая переброску раньше и правильнее других, считается победительницей.

Правила игры. 1. Бросая и ловя мяч, средний игрок не имеет права выйти из своего круга, остальные игроки также не имеют права переступить линию круга. 2. Мяч должен пройти через всех игроков в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и, став на свое место, продолжать игру.

Методические указания. Один-два раза игру желательно провести в порядке ознакомления с приемами бросков и ловли мяча и только потом перейти к соревнованию между командами. Определяя победителей, следует учитывать не только быстроту, но и точность движений с мячом. При повторении игры стоящие в середине круга меняются местами со стоящими по наружному кругу.

Вариант игры. Играющие сидят на полу, кроме среднего.

«Стой!»

Место и инвентарь. Зал, площадка; малый мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом находится в середине круга.

Описание игры. По сигналу учителя водящий ударяет мячом о пол и вызывает один из номеров. Играющий, номер которого назвал водящий, бежит в середину круга и старается поймать мяч. Остальные игроки разбегаются по площадке. Как только новый водящий поймает мяч, он говорит: «Стой!». Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Игроки могут увертываться от мяча, не сходя со своего места. Если водящий не попадет в игрока, он должен бежать за мячом; игроки опять разбегаются по площадке. Поймав мяч, водящий говорит: «Стой!». Если водящий попадет в кого-либо из играющих, они меняются местами, и игра начинается сначала.

Правила игры. 1. После команды «стой!» игроки должны немедленно остановиться и стоять на месте. 2. Не разрешается сильно бросать мяч.

«Кто дальше бросит?»

Место и инвентарь. Площадка; восемь-десять мешочков с песком (200—250 г.).

Подготовка к игре. Играющие становятся в две-четыре шеренги за линией старта, по восемь-десять человек в каждой шеренге. На расстоянии 5 м от линии старта и параллельно ей чертятся несколько линий через 2—3 м одна от другой (см. рис. 16). У каждого игрока первой шеренги в руке мешочек, наполненный песком. Назначают двоих-трех судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие первой шеренги бросают мешочки на дальность. Бросив мешочки, игроки по команде учителя бегут за ними, приносят их и передают игрокам второй шеренги, а сами становятся за последней шеренгой. По сигналу учителя мешочки бросают игроки второй шеренги и т. д. Судья каждый раз от-

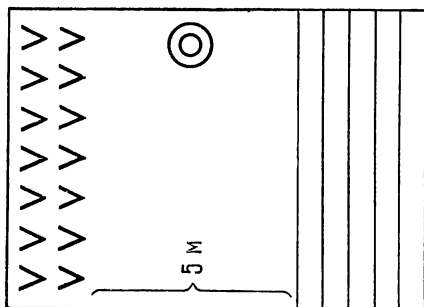


Рис. 16.

мечает учащегося, дальше всех бросившего мешочек. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель на дальность. Выявляется также шеренга-победительница, игроки которой забросят больше мешочков за самую дальнюю линию.

Правила игры. 1. Бросая мешочки, нельзя переходить линию старта, если игрок перешел за линию старта, его бросок не засчитывается. 2. Игроки, бросившие мешочки, должны быстро их собрать и передать игрокам следующей шеренги.

Методические указания. Чтобы игроки первой шеренги при бросании мешочков не мешали игрокам следующей шеренги, желательно провести дополнительную линию на расстоянии 1 м от линии старта, за которой стоят все шеренги.

«Что изменилось?»

Место. Зал.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, садятся на гимнастические скамейки (или на пол), водящий становится на расстоянии 5 м от играющих спиной к ним.

Описание игры. Водящий считает медленно от одного до десяти. Тем временем играющие принимают какую-нибудь позу: один, например, кладет руки за спину, другой скрещивает ноги, третий одну руку кладет за голову, другую на колени и т. д.

Кончив считать до десяти, водящий поворачивается лицом к играющим и считает еще раз до десяти, стараясь запомнить, в каких позах они сидят. Сосчитав до десяти, водящий опять поворачивается спиной к играющим и считает до пяти. В это время играющие меняют свои позы. Сосчитав до пяти, водящий поворачивается вторично лицом к играющим и старается угадать, кто из играющих переменял позу. Если водящий отгадает, то игрок, переменявший позу, идет на его место.

Правило игры. Водящему не разрешается повернуться лицом к играющим раньше, чем он сосчитает до пяти.

Методические указания. Если нет возможности посадить играющих, то игру можно провести стоя. При большом количестве играющих желательно их разделить на две-три группы и выделить столько же водящих.

Линейная эстафета

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; две-четыре эстафетные палочки, две-четыре гимнастические стойки (табуретки, мячи).

Подготовка к игре. В зависимости от количества играющие делятся на две-четыре равные команды. Каждая команда в колонне по одному выстраивается за линией старта. Напротив

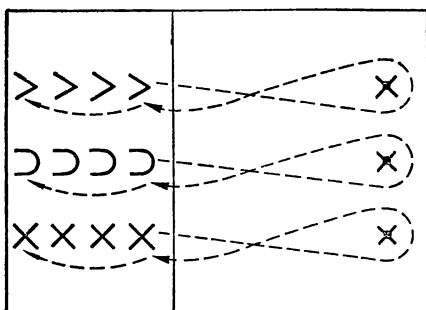


Рис. 17.

каждой команды, на расстоянии 15—30 м поставлена стойка (стул, мяч) (см. рис. 17). У первых игроков в правой руке эстафетная палочка.

Описание игры. По команде учителя «На места!», «Внимание!», «Марш!» первые игроки бегут к стойке, оббегают ее с правой стороны, возвращаются обратно, передают эстафетную палочку очередному игроку своей команды, а сами становятся в колонне послед-

ними. Очередные игроки, получив эстафетную палочку, делают то же самое, и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили бег.

Правила игры. 1. Очередной игрок имеет право выбежать только тогда, когда он получит эстафетную палочку за линией старта. 2. Если во время бега игрок уронит палочку, он должен ее немедленно поднять и продолжать бег. 3. Стойку оббегают только справа. 4. Эстафетную палочку передают и берут только правой рукой.

Методические указания. Линейная эстафета является основным вариантом всех эстафет и потому необходимо уделить большое внимание правильному обучению. Следует обращать внимание не только на скорость выполнения задания, но и на точность выполнения основных правил. Если команда закончит эстафету первой, но во время бега она допускала ошибки, то победу ей присудить нельзя.

Если играющих много, а помещение или площадка небольших размеров, то построение играющих может быть не в колонну, а в шеренгу, вдоль стен. За линией старта встают только очередные игроки. Выполнив задание и передав эстафетную палочку очередному игроку, учащийся идет на свое место за шеренгой, стоящей у стены (см. рис. 18).

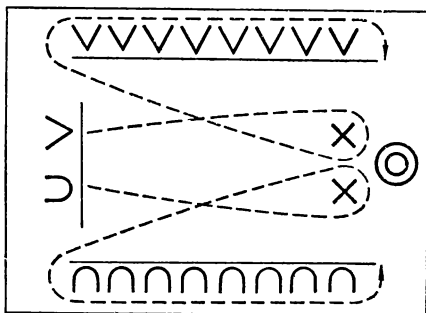


Рис. 18.

Эстафета с раскладыванием и собиранием предметов

(«Посадка картофеля»)

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; два пустых мешочка (из материала) и восемь-десять «картофелин» (тряпочных малых мячей).

Подготовка к игре. На одном конце площадки отмечается линия старта. На расстоянии 10—12 м от линии старта чертятся

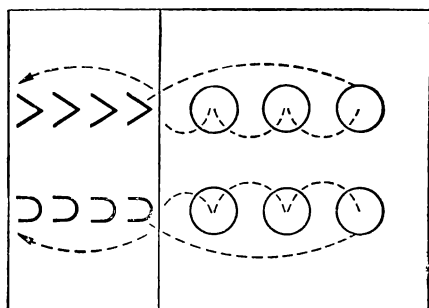


Рис. 19.

два-четыре ряда по три-четыре кружочка. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному против нарисованных на полу кружочков (см. рис. 19). У первых игроков в руках мешочки с картофелинами. Учитель назначает судей в соответствии с числом команд.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут к своим кружочкам, берут

из мешочка по одной картофелине и кладут в кружочки. Затем они бегут обратно к своей колонне и передают пустые мешочки вторым игрокам, а сами становятся в колонне последними.

Вторые бегут к кружкам, берут по одной картофелине из каждого кружка и кладут их в мешочек, затем они бегут обратно и передают мешочки третьим игрокам, те опять «рассаживают» картофелины и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили посадку картофеля.

Правила игры. 1. Разрешается сажать и собирать картофель только по одному, вынимая и складывая в мешочек (начиная с первого кружка). 2. Очередному игроку разрешается выбегать за линию старта только после получения мешочка. 3. Картофелины нужно положить точно в кружок, если картофелина выкатится из кружка, игрок должен вернуться и положить ее на место.

Методические указания. Вместо картофеля можно раскладывать и собирать любые предметы, чурки, булавы, малые мячи.

Вариант игры. В мешочке находятся разные овощи: одна картофелина, одна морковь, одна свекла, одна репа. Овощи надо сажать в определенном порядке, например, в первом кружке — картофелину, во втором — морковь и т. д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

(игры в помещении и на площадке)

«Слушай сигнал»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; свисток.

Подготовка к игре. Играющие стоят в колонне по одному.

Описание игры. Играющие по команде учителя идут вокруг зала. Учитель внезапно дает условный сигнал (хлопок, свисток). Если он хлопает в ладони или свистит один раз, играющие должны остановиться, если два раза — продолжать идти, три раза — бежать. Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ошибки.

Правила игры. 1. Играющий, допустивший ошибку, должен без указания учителя встать в колонну последним. 2. Двигаясь в колонне, необходимо равняться в затылок и соблюдать правильную дистанцию.

Методические указания. Можно применять также и зрительные сигналы. Например, поднятая вверх рука означает указание остановиться, взмах руки в определенную сторону — продвигаться шагом, несколько быстрых взмахов руки в соответствующем направлении — бежать. Желательно время от времени менять направление движения колонны.

Варианты игры. 1. Играющие образуют два круга: внешний и внутренний. Играющие внутреннего круга поворачиваются в одну сторону, внешнего — в другую (см. рис. 20). По указанию

учителя играющие начинают двигаться по кругу (каждый круг в свою сторону). По заранее условленному сигналу играющие меняют направление. Если руководитель хлопает руками один раз, останавливается внешний круг, если два раза — внутренний круг. Если руководитель хлопает три раза, оба круга двигаются в противоположные стороны. Играющий, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Ошибкой считается: а) неправильное и несоответствующее сигналу движение; б) движение, выполненное с запозданием. Побеждают игроки того круга, который получил меньше штрафных очков.

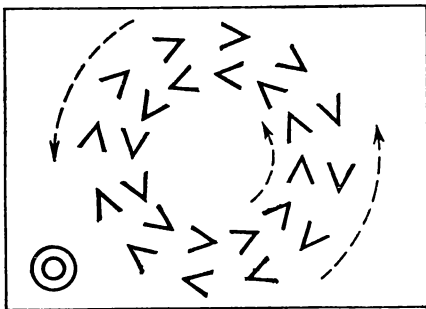


Рис. 20.

2. Та же игра только с применением зрительных сигналов. Каждый круг имеет цветной флажок. Если учитель поднимает вверх красный флажок, останавливаются игроки внешнего круга, когда флажок опускается вниз, внешний круг продолжает движение или выполняет какое-либо другое задание.

3. Все предыдущие варианты с музыкальным сопровождением.

Методические указания. Часто менять сигналы не следует. Для подсчета ошибок необходимо выделить двоих судей (для каждого круга по одному).

«Салки в висе»

(для воспитания навыка правильной осанки)

Описание игры аналогично игре «Салки», но не разрешается салить убегающего, если он примет положение виса спиной на гимнастической стенке с широким хватом рук (при неправильном положении салить разрешается).

Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове»

(для воспитания навыка правильной осанки)

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие передвигаются с картоном на голове, сохраняя равновесие. Если во время ходьбы или бега картон упадет, то игрок должен остановиться, поднять его, положить на голову и продолжать движение. Картон нельзя придерживать руками.

Эстафета «Ходьба по начерченной линии»

(для воспитания навыка правильной осанки)

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие передвигаются по начерченной линии (доске или гимнастической скамейке) с поднятыми вверх или согнутыми за головой руками, сохраняя положение равновесия и правильную осанку.

Эстафета с доставанием подвешенного мяча

(для воспитания навыка правильной осанки)

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие бегут к подвешенному мячу, в прыжке касаются его правой рукой, бегут дальше, оббегают стойку с правой стороны и на обратном пути касаются мяча левой рукой.

«Лягушка и цапля»

Место и инвентарь. Зал; четыре стула и длинная веревка или четыре гимнастические скамейки.

Подготовка к игре. По углам большого квадрата ставят стулья, к ножкам которых привязывают веревку на высоте 40—50 см, образуя веревочный четырехугольник — «болото». Вокруг болота — «луг». Выбирают водящего — «цаплю». Остальные играющие — «лягушки». Лягушки находятся в болоте, а цапля гуляет по лугу.

Описание игры. По сигналу учителя цапля входит в болото и начинает ловить лягушек, лягушки прыгают через веревочку в поле. Как только цапля выйдет из болота в поле за лягушками, лягушки опять прыгают в болоте. Игра прекращается, когда цапля поймает трех лягушек, после чего из пойманных выбирается новая цапля и игра начинается сначала.

Правила игры. 1. Спасаясь от цапли, лягушки могут только перепрыгивать через веревочку. Игрок, нарушивший это правило, считается пойманным. 2. Перепрыгивая, нельзя задевать веревочку. 3. Цапле не разрешается бегать.

Методические указания. Играющим необходимо показать, как прыгать через веревочку и как цапля стоит на одной ноге. Вместо веревочки можно ограничить болото гимнастическими скамейками, через которые прыгают лягушки.

«Лиса в курятнике»

Место и инвентарь. Зал; четыре гимнастические скамейки.

Подготовка к игре. Площадку ограничивают с четырех сторон гимнастическими скамейками, образуя «курятник». Выби-

рают водящего — «лису». Учащиеся изображают «кур», которые находятся в курятнике. Лиса находится вне курятника (см. рис. 21).

Описание игры. По указанию учителя начинают игру. Лиса старается проникнуть в курятник и поймать, запятнать любую курицу. Чтобы спастись от лисы, куры прыгают на «полки» (гимнастическую скамейку). Как только лиса удаляется, куры спрыгивают со скамейки. Лиса в удобный момент старается запятнать играющих. Запятнанный меняется с лисой ролями, и игра продолжается.

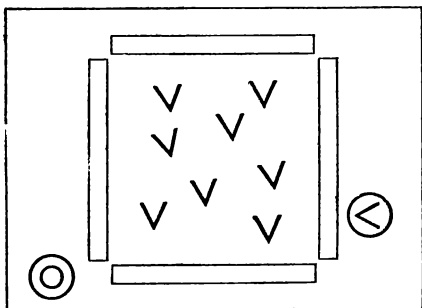


Рис. 21.

Правила игры. 1. Нельзя долго стоять на скамейке; как только лиса удаляется, надо с нее спрыгнуть. 2. Спастись от лисы можно только прыжками на скамейку и со скамейки.

«Птица без гнезда»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Выбирают водящего — «птицу без гнезда». Учащиеся встают в круг по два, лицом к центру. Первые игроки ставят руки на бедра — это «гнезда»; вторые игроки ставят руки первым на плечи — это «птицы». Водящий стоит в середине круга (см. рис. 22).

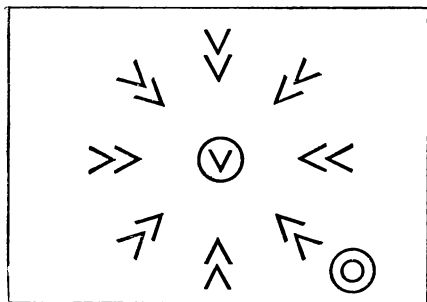


Рис. 22.

Описание игры. По указанию учителя начинают игру. Водящий говорит: «Все птицы, в полет!» Птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, руками имитируя движения крыльев. Внезапно водящий говорит: «Птицы, в гнезда!» Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила игры. 1. После команды «Птицы, в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. 2. Вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!»

Методические указания. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

«Иголлка, нитка и узел»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают троих водящих — «иголку», «нитку» и «узел». Играющие, кроме водящих, соединяют руки и становятся по кругу. Водящие становятся за кругом (см. рис. 23).

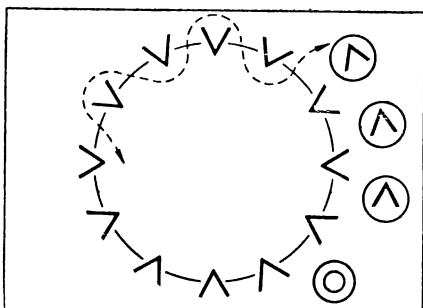


Рис 23

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Иголлка бежит зигзагом под руками игроков, стоящих по кругу. Задача водящих: нитка должна догнать иголку, узел — нитку. Нитка и узел бегут за иголкой в том же направлении. Если узел догонит нитку или нитка иголку, а также если нитка и узел перепутают

путь движения за иголкой, то выбирают новых водящих, и игра начинается сначала.

Правила игры. 1. Игрокам, стоящим по кругу, не разрешается трогать водящих руками и мешать им. 2. Нитка и узел должны бежать по тому же пути, что и иголлка.

Методические указания. Если играющих много, то можно составить два-три круга, каждый круг играет самостоятельно.

«Так и этак»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего, становятся по кругу и размыкаются на вытянутые в сторону руки. При проведении игры в первый раз в роли водящего может быть учитель.

Описание игры. Водящий объясняет игру: если он скажет слово «так» и выполнит любое движение, играющие должны повторить это движение. Если водящий скажет слово «этак» и выполнит какое-нибудь движение, то играющие не должны повторять это движение.

Правила игры. 1. Играющий, допустивший ошибку, проигрывает. 2. Выигрывает учащийся, ни разу не допустивший ошибки. 3. Водящий, выполняя движение, должен сказать слова «так» или «этак».

«Кто быстрее встанет в круг?»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый находится в середине кружка. Водящий находится между кружками (см. рис. 24).

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Водящий говорит: «Первые номера, ко мне!» Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки, образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу учителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала, затем третьи и т. д.

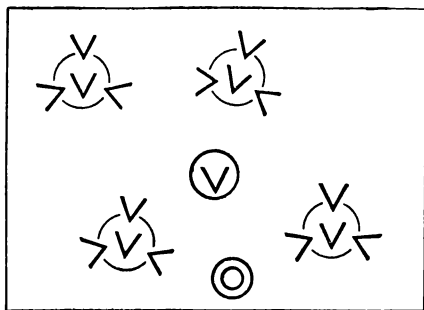


Рис. 24.

Правила игры. 1. Игроки, идущие в колонне за учителем, имеют право разбежаться только после сигнала. 2. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению средних игроков.

Методические указания. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением. Пока водящий со своей колонной ходит определенным танцевальным шагом по залу, кружки могут также двигаться теми же шагами вправо и влево.

«Пятнашки в кругу»

Место и инвентарь. Зал, площадка; несколько цветных повязок.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают троих-четверых водящих — «пятнашек», которым надевают на руки цветные повязки. Играющие, за исключением водящих, делятся на столько групп, сколько водящих. Каждая группа игроков, соединив руки, образует вокруг своего водящего кружок. За кружками чертится большой общий круг по возможности подальше от кружков.

Описание игры. По сигналу учителя играющие двигаются вправо (влево) и хором говорят: «Мы веселые ребята...» После

слова «догнать» играющие разъединяют руки и бегут за линию большого круга. Водящие стараются догнать и запятнать убегающих. Игра повторяется два-три раза, после чего выбирают новых водящих из непойманных игроков. Побеждают игроки, которых не поймали водящие.

Вариант игры. Кружки двигаются под музыку соответствующим танцевальным шагом.

«Катай мяч»

Место и инвентарь. Зал, один-два волейбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие образуют круг и садятся на пол, скрестив ноги, у одного игрока в руках волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу учителя играющие катают мяч по полу в разных направлениях, стараясь коснуться мячом ног любого играющего. Тот игрок, которого коснулся мяч, должен сесть на расстоянии одного шага от круга, в игре он не участвует до тех пор, пока мяч не коснется другого игрока. Тогда они меняются местами.

Правила игры. 1. При катании мяча не разрешается сходить со своего места. 2. Если мяч остановится на середине круга, то в игру его вводит учитель. 3. Не разрешается бросать мяч, его можно только катать по полу.

«Попади мячом в цель»

Место и инвентарь. Зал; две-четыре булавы (чурки); две-четыре волейбольных (или других) мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 4—6 м от линии старта против каждой колонны ставится булава. У ног первых игроков на линии лежит мяч (см. рис. 25).

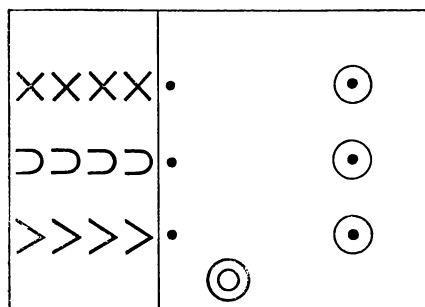


Рис. 25.

Учащиеся выбирают судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки, катая мяч по полу (один раз) стараются им попасть в булаву. Независимо от того, попали или не попали в булаву, бегут за мячами и передают их следующим игрокам, а сами становятся в конце своей колонны. За каждую опрокинутую булаву игроки приносят своей команде очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. 1. Игрокам не разрешается бросать мяч, его можно только катить. 2. Если игрок попал в булаву и опрокинул ее, бросая мяч, то очко ему не засчитывается.

«Мяч через веревку»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Поперек зала на высоте 2,5 м натягивается веревка. В 2 м от нее по одну и другую стороны проводят две линии старта длиной 3 м каждая. Играющие делятся на две равные команды, которые располагаются произвольно, каждая на своем конце площадки.

Описание игры. Первые два игрока одной команды берут по мячу, становятся на линию старта и бросают мячи через веревочку на противоположную сторону площадки. Игроки другой команды ловят мячи, не давая им упасть на пол. В том же порядке два игрока второй команды бросают мячи. Мячи перебрасываются поочередно всеми играющими. Выигрывает команда, допустившая наименьшее количество падений мяча на своей стороне и перебросившая все мячи через веревку.

«Охотники»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Выбирают троих-пятерых водящих — «охотников». Остальные учащиеся изображают «зверей». Охотники располагаются в разных местах площадки с маленьким мячом в руках. Звери размещаются свободно по площадке.

Описание игры. По сигналу учителя звери начинают бегать по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они останавливаются, не сходя со своих мест. Охотники так же, не сходя со своих мест, стараются попасть мячом в кого-нибудь. Запятнанные игроки меняются ролями с охотниками, и игра продолжается.

Правила игры. 1. Не разрешается сильно бросать мяч. 2. Если охотник не попал в цель и мяч полетел мимо, он должен сам бежать за ним. 3. Играющим разрешается увертываться от мяча, не сходя со своего места.

«Хитрая лиса»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. На одном конце площадки чертят три-четыре круга (на одной линии). Выбирают водящего — «хитрую лису». Остальные играющие делятся на три-четыре группы. Каждая группа помещается в своем круге. Водящий становится вне кругов.

Описание игры. По сигналу учителя водящий начинает игру. Двигаясь около кругов и между кругами, водящий приглашает группу одного круга следовать за ним. Приглашая игроков, водящий делает различные движения — приседания, выпады, подскоки. Приглашенные игроки, следуя за ним в колонне по одному, подражают его движениям. Водящий следует с игроками по всей площадке. Внезапно водящий говорит: «Охотник!» Игроки бегут как можно скорее в свой круг. Водящий — хитрая лиса — также старается вбежать в один из кругов. Игрок, оставшийся без места, остается водящим, и игра начинается сначала.

Правила игры. 1. Водящий, двигаясь между игроками, приглашает сразу всю группу одного круга, затем другую и т. д. 2. Играющие должны повторять движения водящего. 3. Бежать в свой круг разрешается игрокам только после сигнала водящего: «Охотник!»

Методические указания. Проводя игру первый раз, в роли водящего может быть учитель.

«Второй лишний»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие строятся по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирают двоих водящих — убегающего и догоняющего. Водящие становятся за кругом.

Описание игры. По сигналу учителя убегающий бежит, а догоняющий старается поймать его — коснуться рукой. Чтобы не быть пойманным, убегающий становится впереди кого-либо из игроков, стоящих по кругу. Тогда игрок, оказавшийся сзади прибежавшего игрока, становится «вторым лишним» и должен убежать от водящего. Если убегающий будет настигнут, они меняются ролями.

Правила игры. 1. Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков, стоящих по кругу. 2. Водящим не разрешается долго бегать — убегающий должен по возможности быстрее стать впереди к любому игроку. 3. Водящим разрешается бегать только вне круга и вблизи его. 4. Как только убегающий вбежит в круг, он должен сейчас же встать к кому-нибудь впереди. Игрок, нарушивший это правило, становится догоняющим. 5. Если догоняющий долго не может поймать убегающего, назначается другой.

«Прыжки по кочкам»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре равные по количеству игроков команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На площадке обозначаются два-четыре ряда

небольших кружков диаметром 50 см — «кочки» на расстоянии 40—50 см один от другого. В каждом ряду — пять-шесть кружков. Перед первыми кружками чертится общая линия старта, с которой начинаются прыжки (см. рис. 26). Рисунок кочек для каждой команды должен быть одинаковым. Для каждой команды назначается судья.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки прыгают на одной или обеих ногах из одного кружка в другой, стараясь не выступить ногой за пределы кружков. Игрок, скорее всех и точнее перепрыгнувший по всем кочкам, выигрывает. По окончании прыжков учащиеся возвращаются и

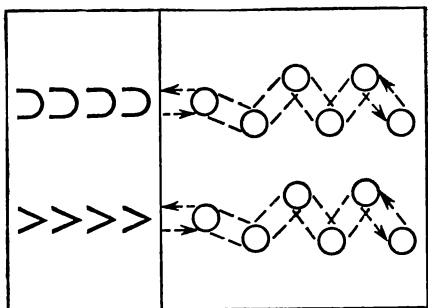


Рис. 26.

встают в конце своей колонны. Затем в таком же порядке прыгают вторые, третьи и т. д. Каждый выигравший завоевывает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. 1. Прыгать надо только указанным способом — на одной или обеих ногах. 2. В один кружок не разрешается прыгать больше одного раза. 3. Перепрыгивание за линию кружка считается ошибкой.

Методические указания. Расстояние между кружками можно менять в зависимости от физических возможностей учащихся.

Варианты игры. 1. Прыжки в одну и другую стороны на одной или обеих ногах (при прыжках на одной ноге в последнем кружке нужно переменить ногу).

2. Прыжки «по-лягушачьи» (опираясь руками в пол).

3. В одну сторону прыгать, в обратную — бежать.

«Найти предмет»

Место и инвентарь. Зал, площадка; какой-либо мелкий предмет.

Подготовка к игре. Учитель до начала игры прячет какой-нибудь предмет (карандаш, перо) на видном месте. Играющие стоят в шеренге или в колонне по одному.

Описание игры. По сигналу учителя играющие двигаются в колонне по одному вокруг зала и каждый старается первым заметить спрятанный предмет. Играющий, увидевший предмет первым, ставит руки на пояс и продолжает ходьбу, не показывая другим, где находится спрятанный предмет. Учитель, чтобы убедиться в том, что игрок действительно нашел предмет, может

к нему подойти и тихонько спросить. Игра заканчивается, когда все или большая часть играющих нашли предмет.

Правила игры. 1. Играющий, заметив спрятанный предмет, не должен останавливаться, замедлять движение, касаться его или каким-либо другим способом указывать другим игрокам место нахождения спрятанного предмета.

«Кто быстрее?»

Место и инвентарь. Зал, площадка; четыре-шесть предметов (мячи, чурки, городки).

Подготовка к игре. Играющие строятся в шеренги за линией старта по четыре-шесть человек. В 10—15 м от линии старта проводится линия, на которой расставляют мячи — по одному против каждого играющего. На расстоянии 1 м от мячей проводится вторая линия — линия финиша (см. рис. 27). Учащиеся выбирают судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие первой шеренги бегут к мячам, берут каждый свой мяч и поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто первым поднял мяч.

Затем они идут за линию финиша и, повернувшись кругом, остаются там. По сигналу выбегает следующая шеренга и т. д., пока все не выполнят

составляется из победителей

задания. Последний забег каждой шеренги. Выигрывает тот, кто первым поднимет мяч.

Варианты игры. 1. Играющие, подбежав к мячу, ударяют три раза по нему рукой и быстро строятся за линией финиша.

2. На линии лежат палочки, чурки. Играющие, подбежав к ним, берут палочку, ударяют ею три раза о землю и быстро становятся за линией финиша.

Эстафета с катанием набивных мячей

Место и инвентарь. Зал, площадка; два-четыре набивных мяча, две-четыре чурки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые строятся в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой колонны на расстоянии 10—15 м от линии старта расставляются чурки. У первых игроков в руках набивные мячи.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки катят мяч правой (левой) рукой вперед, водят его с правой стороны вокруг чурки, катят до линии старта и, подняв мяч, передают его следующему игроку, который выполняет то же самое, и т. д. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Варианты игры. 1. Можно катить одновременно два и больше мячей одной и обеими руками.

2. Мячи можно катить гимнастической палкой.

3. Можно катить один или несколько мячей рукой между булавами (чурками, городками).

4. Можно катить один или несколько мячей между булавами гимнастической палкой.

Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки

Место и инвентарь. Зал; четыре-шесть гимнастических скамеек.

Подготовка к игре. Играющие делятся на четыре-шесть равных команд. Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м от линии старта ставятся гимнастические скамейки.

Описание игры. По сигналу учителя все колонны за своими первыми игроками обегают гимнастическую скамейку справа, возвращаются на свои места и равняются в затылок. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили задание и организованно встали на свое место.

Варианты игры. 1. То же, но играющие бегут вокруг скамейки с соединенными руками.

2. Играющие бегут один за другим по скамейке и, прыгнув с конца скамейки, бегут с левой стороны скамейки обратно и выстраиваются в колонну по одному так же, как в начале игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ III—IV КЛАССОВ

Организм детей девяти-десятилетнего возраста обладает более совершенным развитием по сравнению с семи-восемилетним возрастом.

Особенности опорно-двигательного аппарата: несмотря на более активный процесс окостенения, кости и позвоночник все еще остаются гибкими и податливыми. Мышцы находятся в стадии роста и потому не обладают большой силой. И в этом возрасте в играх надо избегать большой силовой нагрузки. Не следует применять несоответствующий по весу и размеру инвентарь, а также игры на сопротивление с резкими движениями. Надо избегать длительных однообразных движений.

Особенности деятельности внутренних органов: в деятельности сердечно-сосудистой системы отмечается большая слабость. Дети этого возраста легче переносят игры с бегом и прыжками, так как аритмия сердечно-сосудистой деятельности и возбудимость отмечаются в очень малой степени.

Психологические особенности: внимание, интерес в данном возрасте более уравновешены и устойчивы, чем у детей семи-восемилетнего возраста. Дети более способны к наблюдению и анализу своих действий и действий других играющих. Дети более способны к отвлеченному мышлению. Хотя фантазия и творческое воображение еще сравнительно активны, детей начинают интересовать более конкретные задания и выполнение движений больше, чем сюжет игры.

Детей этого возраста увлекают игры с быстрыми движениями, с проявлением ловкости и преодолением препятствий, с разного рода заданиями. Все большее место начинают занимать игры соревновательного характера. Детей интересует техника выполнения движений. Они сравнительно легко справляются с довольно сложными заданиями в играх «Лапта», «Лабиринт», «Охотники и утки».

Дети этого возраста могут играть более длительное время, не теряя интереса к игре. Координация движений находится на

более высоком уровне развития. Игры по своему содержанию, организационной структуре, движениям и правилам, применяемым в этом возрасте, более сложные. Сюжет постепенно уступает место двигательной стороне игры. Во многих играх о сюжете говорит только название игры, но в самих действиях нет имитационного элемента («Невод», «Охотники и утки»). Большой интерес дети этого возраста проявляют к командным играм. Правила в играх сложнее и их больше («Караси и щуки»). Наиболее характерные движения для игр данного возраста: бег на скорость, бег с преодолением препятствий, прыжки с преодолением препятствий, метание и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность; комбинированные действия: одновременно бег и метание, бег и подлезание или влезание. Дети данного возраста увлекаются играми на лыжах и играми легкоатлетического характера, а также подготовительными к спортивным играм.

В III—IV классах желательно повторять и совершенствовать игры, пройденные в младших классах, которые не теряют своего интереса и легко варьируются с новыми заданиями, с включением нескольких водящих: «Бег по кочкам», «Волк во рву», «Кто бросит дальше».

В играх для детей данного возраста необходимо повысить требование более точного выполнения игровых движений и заданий, особенно в играх легкоатлетического характера и подготовительных к спортивным играм. Следует привлекать к судейству учащихся. В играх с мячом следует применять разнообразные способы метания и ловли мяча, обучать применению более простых тактических приемов. Большое внимание нужно обратить на взаимоотношения играющих, требуя проявления самообладания, выдержки, вежливости, взаимопомощи и других качеств, направленных на сплочение дружного коллектива.

Основными задачами игр данного возраста являются: совершенствование в новых условиях навыков бега, прыжков и метаний; развитие ловкости, ориентировки в пространстве и других качеств; следует обратить особое внимание на воспитание организованности и дисциплинированности.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Почти все подвижные игры в меньшей или большей степени развивают скорость, выносливость, ловкость, силу и другие качества, которые необходимы для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения определенных результатов.

Игры с бегом, прыжками и метанием можно использовать на уроках по легкой атлетике с целью укрепления и совершенствования двигательных качеств и навыков. Кроме того, игры

Педагогический анализ программных игр III класса

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|---|---|---|--|--|
| 1 | «Товарищ командир» | | | |
| 2 | «Попади в мяч» | Метание в цель | Навык метания, глазомер, ловкость, координация движений, внимание, согласованность действий, реакция на сигнал | В основной или заключительной части урока |
| 3 | Гонка мячей в колоннах (передача мяча сбоку, над головой, под ногами) | Быстрая передача мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом | Внимание, наблюдательность, точность, ловкость, быстрота и ритмичность движений, общая координация, навыки передачи мяча, чувство товарищества | В основной части урока |
| 4 | «Караси и щука» | Бег с переменной направлением и с увертыванием | Самостоятельность, решительность, инициатива, сообразительность, ориентировка, согласованность действий | В основной части урока |
| 5 | «День и ночь» | Резкий бег на короткую дистанцию с увертыванием | Навык бега, быстрота, ловкость, внимание, быстрота реакции, ориентировка, чувство коллективизма | В основной части урока |
| 6 | «Кто обгонит?» (прыжки на одной ноге) | Прыжки на одной ноге | Быстрота движений, быстрота реакции, ловкость, прыгучесть, коллективизм, согласованность действий | В основной части урока |
| 7 | «Невидимки» | Ходьба, перебежки, переползание, бесшумное и скрытное передвижение | Самостоятельность, уверенность в своих силах, наблюдательность, самообладание, выдержка, собранность | В основной части урока |

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|----|------------------------------------|--|---|--|
| 8 | «Подвижная цель» | Метание в подвижную цель | Навык метания, внимание, наблюдательность, глазомер, ловкость, сообразительность, координация движений, согласованность движений в коллективе | Во всех частях урока |
| 9 | Эстафета линейная с прыжками | Бег с прыжками через препятствия на скорость | Навык бега, внимание, ориентировка, скорость, ловкость, самообладание, процесс торможения, чувство коллективизма и ответственности, навык прыжка | В основной части урока |
| 10 | Эстафета с лазаньем и перелезанием | Бег с лазаньем и перелезанием через препятствие | Быстрота, ловкость, смелость, общая координация движений, навыки лазанья, чувство коллективизма | В основной части урока |
| 11 | «Охотники и утки» | Бег с увертыванием от мяча, метание в подвижную цель | Навык метания, наблюдательность, сообразительность, внимание, ловкость, ориентировка, самостоятельность и инициатива, чувство товарищества, смелость и решительность, быстрота движений, глазомер | В основной части урока |

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|----|---|---|--|--|
| 12 | Гонка мячей по шестам (подготовительная игра к баскетболу) | Быстрые передачи мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом | Внимание, наблюдательность, точность, ловкость, быстрота и ритмичность движений, общая координация, навыки передачи мяча, чувство товарищества | В основной части урока |
| 13 | «Увертываясь от мяча» (подготовительная игра к баскетболу) | Метание мяча в движущиеся цели; перебрасывание и ловля мяча, перебежки с увертыванием от мяча | Решительность, находчивость, смелость, быстрота реакции, ловкость и быстрота в действиях, навыки владения мячом, согласованность, чувство товарищества | В основной части урока |
| 14 | «Обгони мяч» (подготовительная игра к баскетболу) | Быстрая передача мяча; бег по кругу | Внимание, наблюдательность, точность, ловкость, быстрота и ритмичность движений, общая координация, навыки передачи мяча | В основной части урока |
| 15 | «Гонка мячей по кругу» (подготовительная игра к баскетболу) | Быстрые передачи мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом | Внимание и наблюдательность, ловкость, точность, быстрота и ритмичность движений, навыки передачи мяча, общая координация, чувство товарищества | В основной части урока |

При мечании. Игры на лыжах смотреть в разделе «Дополнительный материал по подвижным играм» для III класса

повышают эмоциональность урока и тем самым делают его интереснее и увлекательнее, что очень важно в работе с детьми младшего школьного возраста.

В играх-соревнованиях дети проявляют большую активность, скорость и ловкость и показывают лучшие результаты, чем выполняя бег или прыжки как упражнение. В подвижных играх дети усваивают более простые приемы бега, прыжков и метаний, но это помогает им в будущем лучше усвоить более сложную технику этих движений.

В III—IV классах, применяя подвижные игры на уроках по легкой атлетике, рекомендуется (по сравнению с I—II классами) увеличить дистанции передвижения и требовать правильного выполнения движений.

Следует по возможности применять те игры, в которых класс действует одновременно. В играх-соревнованиях (эстафетах) следует применять стартовую команду, состоящую из трех частей: «На старт!» («На места!») «Внимание!», «Марш!». При применении единой команды длительное время у детей развивается правильная быстрая реакция.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЛЫЖАХ

Подвижные игры на лыжах укрепляют здоровье и закаляют организм детей; они помогают детям усвоить навыки ходьбы на лыжах, развивают выносливость, скорость, ловкость, смелость и находчивость. В этих играх дети с интересом повторяют и совершенствуют способы передвижения, подъемы, спуски, повороты, торможения, а также приобретают навыки ориентировки на местности.

При организации с детьми игр на лыжах необходимо строго соблюдать педагогические и санитарно-гигиенические требования и правила безопасности, которые относятся вообще к занятиям на лыжах (температурные нормы, соответствие обуви и т. д.).

ИГРЫ ДЛЯ III КЛАССА

«Попади в мяч»

Место и инвентарь. Зал; волейбольный мяч, табуретка, малые мячи (столько, сколько игроков).

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды. По середине зала чертят линию, и в центре линии ставят табуретку, на которую кладут волейбольный мяч. На концах зала чертят линию старта параллельно средней линии. Каждая команда строится в шеренгу за линией старта (см. рис. 28). У каждого игрока в руке малый мяч. Назначаются двое судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие одновременно бросают малые мячи в волейбольный мяч, стараясь сбить его на площадку противника (за среднюю линию). За каждый мяч, сбитый на площадку противника, команда получает очко. По указанию учителя играющие бегут за брошенными мячами и возвращаются на свои места. Волейбольный мяч ставится опять

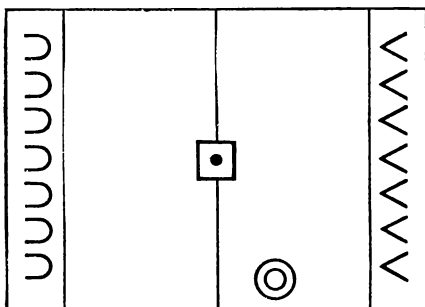


Рис. 28.

на табуретку. По сигналу учителя другая команда бросает мячи, и т. д. Судьи считают очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков, то есть та команда, которая большее количество раз сбива мяч на площадку противника.

Правила игры. 1. Бросать мяч в цель одновременно разрешается только после сигнала учителя. 2. Бросая мяч в

цель, нельзя переходить за стартовую линию. 3. За мячами игроки могут бегать только по команде учителя.

Методические указания. Когда играющие собрали мячи и стали на свои места, учитель должен проверить, имеет ли каждый игрок мяч. Теннисные или резиновые мячи можно заменить тряпочными. Раздача и сбор мячей должны проходить организованно и быстро.

Гонка мячей в колоннах

(сбоку)

Место и инвентарь. Зал, площадка; два-четыре волейбольных или баскетбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному — каждая за линией старта на расстоянии одного шага друг от друга. У первых игроков в руке мяч.

Описание игры. По сигналу учителя играющие прыжком принимают положение ноги врозь и начинают передавать мяч в правую сторону (до последнего игрока), не сдвигая ноги с места. Последний игрок, получив мяч, передает его вперед, но только с левой стороны. Когда первый игрок получит мяч с левой стороны, он поднимает его вверх. Команда, закончившая передачу первой, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант игры. Играющие передают мяч в правую (левую) сторону до последнего игрока. Последний, получив мяч, бежит с правой стороны, становится в колонне первым и продолжает передачу мяча таким же порядком до последнего и т. д. Побеждает команда, закончившая игру первой, т. е. когда первый игрок становится опять на свое место (как в начале игры).

Правила игры. 1. Если игрок уронил мяч, он должен сам его поднять, вернуться на свое место и продолжать передачу мяча. 2. Передавать мяч можно только своему соседу сзади, а не перебрасывать через несколько игроков. За нарушение этого правила команда получает штрафное очко.

Гонка мячей в колоннах

(над головой)

Построение такое же, как в предыдущей игре, но мяч передают над головой. Последний, получив мяч, говорит: «Есть!», после чего играющие прыжком поворачиваются кругом и передают мяч в таком же порядке обратно. Первый игрок, получив мяч, также говорит: «Есть!» — и играющие прыжком поворачиваются кругом. Побеждает команда, выполнившая задание первой, без штрафных очков.

Варианты игры. 1. Последний, получив мяч, бежит вперед и, став в колонне первым, передает мяч над головой. Побеждает команда, игроки которой первыми кончили задание.

2. Мяч начинает передавать последний игрок впереди стоящему до первого. Первый, получив мяч, бежит в конец колонны, становится последним и передает мяч опять впереди стоящим и т. д.

3. В один конец мяч передают над головой, в обратном направлении передают вперед. Правила те же, что в предыдущей игре.

Гонка мячей в колоннах

(под ногами)

Построение такое же, как в предыдущей игре, только играющие передают мяч назад под ногами. Последний, получив мяч, бежит с ним вперед, становится в колонне первым и опять передает мяч под ногами.

Варианты игры. 1. Последний, получив мяч, говорит: «Есть!» — и все прыжком поворачиваются кругом, передавая друг другу мяч под ногами в обратном направлении, первый, получив мяч, также говорит: «Есть!» — и все поворачиваются кругом.

2. Мяч передают под ногами, начиная от последнего игрока вперед. Первый бежит с мячом назад и, став последним, передает его под ногами вперед и т. д. Правила те же, что в игре «Гонка мячей».

«Караси и щука»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. На каждом конце площадки на расстоянии 2 м от стен отмечаются линиями два «дома» «карасей». Выбирают одного водящего — «щуку», остальные — «караси».

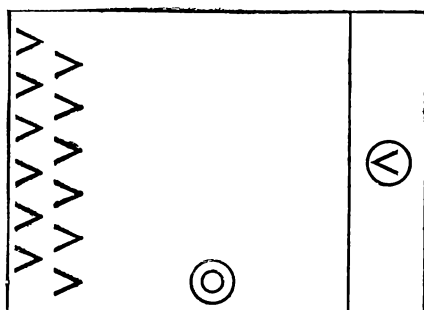


Рис. 29.

Щука находится на середине площадки, караси в одном из своих домов (см. рис. 29).

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Щука хлопает три раза в ладони или считает: «Раз, два, три!» — и караси бегут на противоположную сторону в другой дом. Щука бежит им навстречу и старается запятнать как можно больше карасей. Пойманные караси отходят в сторону на указанное место.

Щука опять считает: «Раз, два, три!» — и караси опять перебегают на противоположную сторону площадки за линию дома, щука их ловит и т. д. Когда будет поймано шесть-восемь карасей, они становятся в одну линию по середине площадки лицом к карасям, находящимся за линией дома, и соединяют руки, образуя «сеть» (см. рис. 30-а).

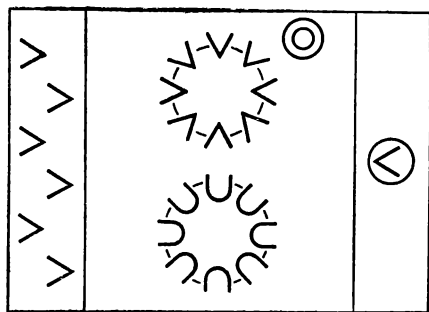
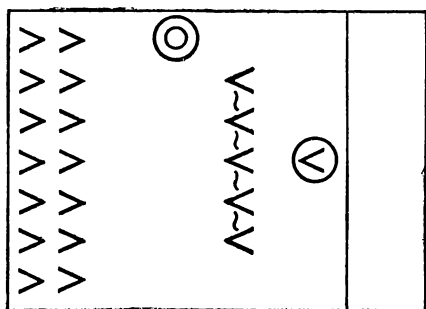


Рис. 30-а, 30-б.

После того как образована сеть, щука становится за сетью и опять считает: «Раз, два, три!» Караси пробегают через сеть (под руками), а щука ловит выбегающих из нее карасей. Когда караси пробегут через сеть, игроки, образующие сеть, отпускают руки, поворачиваются кругом и опять соединяют их. Щука опять находится за сетью. Каждый пойманный карась присоединяется к сети. Когда сеть станет большой, составляются несколько кругов — «корзины» (см. рис. 30-б). Щука, стоя за корзинами,

опять считает: «Раз, два, три!» Непойманные караси пробегают через все корзины (под руки) и только тогда бегут на противоположную сторону площадки, щука ловит карасей. Пойманные караси присоединяются к корзинам. Когда останутся непойманными пять-шесть карасей, пойманные караси образуют «вершу» — становятся в два ряда, лицом друг против друга, соединяя руки и образуя коридор (см. рис. 30-в). Щука становится в двух шагах от выхода из коридора и ловит карасей, которые перебегают через вершу на противоположную сторону площадки. Игра кончается, когда все караси переловлены. Побеждает игрок, который остается непойманным или пойман последним. При повторении игры выбирается новая щука.

Правила игры. 1. Прежде чем щука сосчитает: «Раз, два, три!», караси не имеют права выбегать из дома, иначе они считаются пойманными. 2. Если караси, перебегая с одного конца площадки на другой, не бегут через сеть, корзины или вершу, то они считаются пойманными. 3. Если караси задерживаются за линией дома, за сетью, в корзинах или верше, то щука считает до трех, и, если после этого караси не бегут, они считаются пойманными. 4. Пойманные караси, образующие сеть, корзины и вершу не имеют права задерживать карасей. 5. Щуке не разрешается забегать под сеть, в корзину и вершу.

Методические указания. Если участвует большое количество играющих, то желательно выбрать две щуки. Нежелательно объяснять всю игру сразу, так как играющим будет трудно представить и запомнить весь ход игры и перестроения. В начале игры только объясняется, что щука ловит карасей и те отходят в сторону. Когда поймано достаточное количество игроков для образования сети, игра объясняется дальше. Объяснение продолжается при перестроении сети в корзины и корзин в вершу.

Вариант игры. Все как описано выше, только вводится правило: игроки, образующие корзину, могут поймать щуку, если им удастся закинуть соединенные руки за щуку и загнать ее в корзину. Щуку можно поймать, если она зайдет в вершу и караси окружают ее, соединив руки на конце коридора. Если щука попадает в корзину или вершу, все пойманные караси отпускаются, и выбирается новая щука, а бывшая становится карасем (для IV класса).

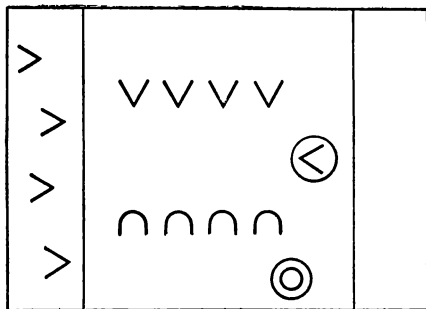


Рис. 30-в.

«День и ночь»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. По середине площадки чертят две параллельные линии на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. По обе стороны от средних линий на расстоянии 15—30 м параллельно им и с отступом 2 м от стен чертят линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у своей средней линии в одну шеренгу лицом к своим домам (спиной друг к другу). Одна команда по жребию получает название «День», другая — «Ночь». Назначают двоих судей для подсчета очков.

Описание игры. Учитель становится на одной стороне площадки между средними линиями и вызывает одну или другую команду, например «День». Команда «Ночь» убегает в свой дом, а команда «День» догоняет, стараясь запятнать. Пойманные игроки подсчитываются и отпускаются к игрокам своей команды, судьи отмечают число пойманных. Затем обе команды опять выстраиваются у средней линии спиной к ним, и игра повторяется. Каждый раз пойманные подсчитываются и отпускаются. Игра проводится несколько раз с одинаковым количеством вызовов команд. Побеждает команда с большим количеством пойманных.

Правила игры. 1. Играющие в шеренгах должны стоять так, чтобы высокие игроки стояли против высоких, а маленькие — против маленьких. 2. Запрещается убегать в свой дом раньше, чем учитель скажет: «День» (или «Ночь»). 3. Ловить убегающих можно только до черты дома. 4. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре. 5. Количество вызовов должно быть одинаковым для обеих команд.

Методические указания. Не обязательно вызывать команды по очереди. Игра проходит интереснее, если учитель вызывает неожиданно то одну, то другую команду, а потом два или три раза подряд одну и т. д.

Варианты игры. 1. Игроки обеих команд стоят (лицом или боком друг к другу); сидят (спиной, боком, лицом друг к другу); в стойке на коленях (лицом, боком, спиной друг к другу); в приседе (лицом, боком, спиной друг к другу); лежа (на животе, на спине).

2. Игроки выполняют задание по команде учителя (различные движения руками, ногами, туловищем, двигаются шагом, бегом).

3. «Вороны и воробьи» — все так же, как в вышеописанной игре (первый, второй варианты), только одна команда получает название «Вороны», другая — «Воробьи». Учитель произносит: «Ворррр...роны» или «Воррррррр...робьи». Этот вариант очень нравится детям, так как в нем всегда бывают неожиданности.

«Кто обгонит?»

(прыжки на одной ноге)

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-три команды, которые выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между колоннами 2—3 м. У первых игроков — положение руки на пояс, остальные играющие кладут левую руку стоящему впереди на левое плечо, правой рукой они держат за голеностопный сустав согнутую правую ногу стоящего впереди игрока.

Описание игры. После сигнала учителя «Внимание — марш!» играющие прыжками на левой ноге (не отпуская руки) двигаются за линию, находящуюся на противоположном конце площадки. Команда, которая первой достигнет линии финиша и встанет за ней в таком же порядке, как в начале игры, считается победившей.

Правила игры. 1. Игрокам не разрешается отпускать руки до линии финиша. 2. Во время прыжка не разрешается менять ноги. 3. Повторяя игру, прыжки выполняют на другой ноге.

«Невидимки»

Место и инвентарь. Игра проводится на участке с частым лесом или кустарником. Требуется свисток.

Подготовка к игре. Учитель встает в центр круга, образованного играющими. Рядом с ним находится водящий. Остальные, повернувшись спиной к центру круга, расходятся на сто шагов в разные стороны и остаются там на своих новых местах, повернувшись вновь по направлению к центру в ожидании условного сигнала.

Описание игры. По свистку учителя играющие начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь не быть замеченными. Водящий зорко наблюдает за окружающей обстановкой. Через некоторое время учитель подает второй сигнал. Все должны остаться на тех местах, где застал их второй свисток, но подняться во весь рост или выйти из-за укрытия, остановившись рядом с этим укрытием. Тот, кто сумел ближе подойти незаметным к водящему, побеждает. Однако не принимаются в расчет те игроки, которые хотя бы один раз до второго свистка были замечены водящим.

Правила игры. 1. Если водящий, наблюдая за окружающей обстановкой, заметит и опознает кого-нибудь из подкрадывающихся игроков, то он сейчас же сообщает об этом руководителю, который отмечает фамилию или имя замеченного. 2. Игрок считается замеченным только в том случае, если он будет правильно опознан. 3. Приближающимся к водящему игрокам раз-

решается пользоваться любыми способами передвижения (идти пригнувшись, переползать), запрещается искусственная маскировка.

Методические указания. Повторяя игру, надо сменять водящего. Водящим можно назначить того, кто ближе всех подойдет к наблюдательному пункту. Можно назначить нескольких водящих. Водящим необходимо сказать, чтобы они осматривали местность не торопясь, обращая внимание на отдельные участки.

«Подвижная цель»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие, становясь по кругу, размыкаются на вытянутые руки. Перед носками играющих чертится окружность. Учащиеся выбирают водящего, который становится на середину круга. У игроков — мяч.

Описание игры. По сигналу учителя игроки бросают мяч так, чтобы попасть в водящего. Водящий, увертываясь от мяча, бежит по площадке, подпрыгивает и т. д. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним ролями.

Правила игры. 1. Водящий считается запятнанным тогда, когда в него попал мяч. Если мяч отскочил от пола и попал в водящего, то он запятнанным не считается. 2. Для того чтобы быстрее попасть в водящего, лучше передавать мяч друг другу. 3. Бросая мяч в водящего, игрок не должен переходить линию круга, если он перешагнул линию, попадание не считается.

Эстафета линейная с прыжками

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; гимнастическая скамейка, две гимнастические стойки для прыжков (два стула), веревочка для прыжков в высоту, две-четыре эстафетные палочки.

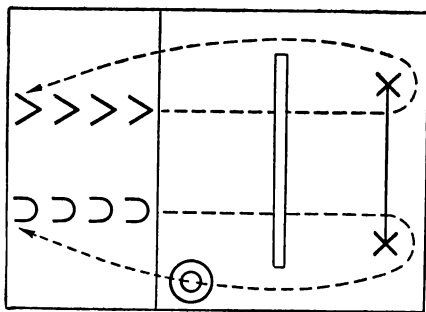


Рис. 31.

Подготовка к игре. В зависимости от количества играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Напротив команд параллельно линии старта на расстоянии 5—6 м от нее поставлена гимнастическая скамейка (или две). На расстоянии 8—10 м от гимнастической

скамейки на стойках натянута веревочка на высоте 25—30 см (см. рис. 31). У игроков, стоящих первыми, в правой руке — эстафетная палочка.

Описание игры. По команде учителя «На места», «Внимание», «Марш!» первые игроки бегут к гимнастической скамейке, преодолевают ее прыжком (наступая), бегут дальше к веревочке, перепрыгивают через нее, отталкиваясь обеими ногами, оббегают стойку и скамейку с внешней стороны и передают эстафетную палочку очередному игроку своей команды. Следующий выполняет то же задание. Побеждает команда, играющие которой закончили бег первыми.

Правила игры. Те же, что в предыдущей линейной эстафете.

Варианты игры. 1. Построение такое же, как в линейной эстафете. Напротив каждой команды на расстоянии 15—20 м начерчен круг, в котором лежит набивной мяч (весом 1 кг), у первых игроков в руках набивной мяч. По сигналу учителя первые игроки бегут с мячом к кругу, меняют мячи, бегут обратно и передают их очередным игрокам.

2. Веревочка натягивается на высоте 50—80 см. Первые игроки бегут с набивным мячом в руках, преодолевают, переступая одной ногой гимнастическую скамейку, подлезая под веревочку, оббегают стойку и, положив на пол набивной мяч, катят его рукой по полу к своей колонне, передавая мяч очередному игроку.

Эстафета с лазаньем и перелезанием

Место и инвентарь. Зал; гимнастическая стенка, бревно для равновесия.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные по количеству и силам команды, выстраиваются в две колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между колоннами должно быть 3—4 м. Перед носками впереди стоящих игроков проводится линия. Перед линией на расстоянии 3—4 м параллельно ей ставится бревно для равновесия (высота 80 см), на расстоянии 3—4 м от бревна находится гимнастическая стенка.

Описание игры. По сигналу учителя «Внимание — марш!» игроки, стоящие первыми, бегут вперед, перелезают любым способом через бревно, бегут к гимнастической стенке, влезая по ней (до касания рукой верхней рейки). Затем (не спрыгивая) бегут обратно, подлезая под бревно, касаются рукой второго номера своей команды и становятся в затылок последнему. Вторые номера выполняют то же самое, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Правила игры. 1. Игру можно начинать только по сигналу учителя. Если кто-либо выбежит раньше, начало переигрывается. 2. Игроки, стоящие по очереди, не должны выходить за линию. 3. Каждый игрок должен преодолеть все препятствия согласно установленным правилам. 4. За каждую ошибку команде засчитывается штрафное очко. 5. Команда, имеющая штрафные очки, не может быть победительницей.

Методические указания. Необходимо следить за качеством выполнения задания. С целью предупреждения травм необходимо у гимнастической стенки положить маты.

«Охотники и утки»

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие, соединив руки, образуют круг. Рассчитываясь на первый — второй, они делятся на две равные команды. Одна команда — «охотники», другая — «утки». Утки находят произвольно в кругу. Охотники остаются на своих местах или отходят на два-три шага назад. У ног охотников чертится линия; назначается судья. У одного охотника в руках волейбольный мяч.

Описание игры. Игра начинается по сигналу учителя. Охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются запятнать уток. Утки бегают в пределах круга, увертываясь от мяча. Утка, которой коснулся мяч, выходит из игры. Когда все утки запятнаны, учитель или судья отмечает, в течение какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает команда, которая за более короткое время «выбила» всех уток.

Правила игры. 1. При бросании мяча в уток охотникам не разрешается переступить линию круга, если охотник запятнает утку, нарушив это правило, она запятнанной не считается. 2. Охотники могут перебрасывать мяч друг другу; тот, кому удобнее, бросает мяч в уток. 3. Запятнанными утки считаются только тогда, когда мяч непосредственно коснулся тела. Если мяч попал в игрока после отскока от земли или другого игрока, он запятнанным не считается. 4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается запятнанной.

Методические указания. Чтобы все играющие получали одинаковую нагрузку, рекомендуется вариант, в котором запятнанные утки не выходят из игры, а команда охотников получает очки. В данном случае необходимо установить время (2—3 мин.) для каждой команды. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Гонка мячей по шеренгам

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольные или баскетбольные мячи по количеству команд. Вместо мячей можно использовать набивные мячи, палки, булавы и другие предметы.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре равные команды, которые выстраиваются шеренгами лицом одна к дру-

гой или все лицом в одну сторону. У первых игроков в каждой шеренге в руках по мячу. Назначаются судьи.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки передают мячи своим соседям, те в свою очередь передают мячи следующим игрокам, и так до конца шеренг. Игроки последние в шеренгах, получив мячи, оббегают свои шеренги, становятся впереди и начинают передавать мячи в том же порядке. Когда первые игроки займут свои места, они, получив мяч, поднимают его вверх. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Правила игры. 1. Мяч разрешается передавать только рядом стоящему. 2. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков. За нарушение этого правила команде засчитывается штрафное очко. 3. Если игрок уронит мяч, он должен сам поднять его, возвратиться на свое место и продолжать передачу мяча. 4. Каждый раз, когда последний игрок в шеренге перебежит на первое место, вся шеренга передвигается на полшага назад. Выигрывает команда, раньше другой закончившая игру и не имеющая штрафных очков.

Варианты игры. 1. Играющие размыкаются на расстояние два шага друг от друга. Мяч не передают, а перебрасывают.

2. Основной и первый варианты в положении сидя.

3. Описание такое же, как в основном варианте, но игроки передают мяч друг другу, ударяя им о землю.

4. Описание такое же, как в основном варианте, но прежде чем передать мяч следующему игроку, каждый игрок ударяет мячом о пол или подбрасывает мяч вверх.

«Увертывайся от мяча»

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Площадка для игры делится поперечными линиями на три равные части. Играющие делятся на три равные по количеству участников команды. Каждая команда размещается на своем участке в произвольном порядке. Одному из игроков команды, находящейся между двумя другими, дается мяч.

Описание игры. Игра начинается по сигналу учителя. Команда, занимающая средний участок, старается попасть мячом в игроков, находящихся на крайних полях, а те в свою очередь стремятся сделать по возможности больше попаданий в игроков, находящихся на среднем участке. Команде, в игрока которой попадет мяч, засчитывается одно штрафное очко. Игроки, в которых попадают мячом, не выходят из игры. По истечении установленного времени игра прерывается, и команды меняются сторонами поля (слева направо по ходу часовой стрелки). Затем через такой же промежуток

времени происходит повторная смена сторон, и игра возобновляется третий раз. Таким образом проводится троекратное повторение игры, причем все команды каждый раз играют на новых сторонах.

Для каждой из команд ведется общий подсчет штрафных очков за все три игры. Команда, получившая по окончании третьей игры меньшее количество штрафных очков, занимает первое место, следующая за ней — второе и т. д.

Правила игры. 1. Во время игры нельзя переступать границы своих участков. 2. Между игроками, находящимися на крайних участках, допускается пассивка мяча. 3. Каждый игрок не должен задерживать у себя мяч более 3 сек. 4. За переступание границ своих участков, а также за задержку мяча более 3 сек. мяч передается от команды, допустившей ошибку, одной из других команд. 5. Попадание не засчитывается, если: а) мяч коснулся игрока, отскочив от пола или стен; б) мяч был пойман игроком, в) мяч коснулся игрока выше пояса. 6. Попадание мячом друг в друга от игроков противоположных команд не засчитывается.

Методические указания. Длительность каждой игры может быть установлена от 3 до 5 мин. Следует предупредить играющих, чтобы они не мешали друг другу ловить мяч, не вырывали и не отнимали мяч у своих товарищей.

Записывать штрафные очки можно на заготовленной ранее табличке, разграфленной на три части; очки отмечаются единицами. За каждое попадание в графе соответствующей команды ставится единица. По окончании третьей игры подсчитывается общее число очков. Для подсчета очков необходимо выбрать судей.

«Обгони мяч»

Место и инвентарь: Зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг. У одного игрока — волейбольный мяч. Водящий находится за кругом.

Описание игры. По сигналу учителя играющие начинают передавать мяч по кругу. Водящий за кругом старается обегать мяч и встать на место, откуда начался бег, раньше, чем мяч вернется к игроку, начавшему передачу. Если ему это удастся, он выигрывает. Назначается новый водящий, и игра продолжается в том же порядке.

Правила игры. 1. Мяч следует передавать друг другу указанным способом. 2. Если кто-нибудь из игроков уронит мяч, то он должен взять его сам, встать на свое место и продолжать передачу. 3. Водящему не разрешается во время бега трогать руками стоящих по кругу играющих.

Гонка мячей по кругу

Место и инвентарь. Зал, площадка; два волейбольных или баскетбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие становятся по кругу на вытянутые в стороны руки и рассчитываются на первый, второй, образуя две команды. Два стоящих рядом игрока назначаются капитанами команд. Капитанам дается по мячу.

Описание игры. По сигналу учителя капитан одной команды бросает мяч вправо, другой — влево по кругу своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Те в свою очередь перебрасывают мячи следующим своим игрокам. Мячи перекидываются по кругу, пока не дойдут до капитанов. Капитаны, получив мячи, поднимают их вверх. Выигрывает команда, сумевшая быстрее другой передать мяч своему кругу, и капитан, который быстрее поднимет мяч вверх. Игра заканчивается тогда, когда мяч обойдет условленное количество кругов. Если играющих много, игру можно провести в двух-трех кругах. Мяч нужно перебрасывать обязательно через одного игрока. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, перекидывать мяч дальше.

Варианты игры. 1. Так же, как в основном варианте, но в положении сидя.

2. Так же, как в основном варианте, но мячи получают первый номер и стоящий на противоположной стороне круга второй номер. По сигналу оба капитана начинают бросать мячи вправо (влево) игрокам своей команды, т. е. первые — первым, вторые — вторым номерам (через одного). Побеждает команда, мяч которой догнал мяч другой команды.

3. Так же, как во втором варианте, но в положении сидя.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

(игры в помещении и на площадке)

«Пятнашки с мячом»

Место и инвентарь. Площадка, зал; волейбольный или теннисный мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего — пятнашку. Играющие и пятнашка размещаются по площадке произвольно. У водящего в руках мяч.

Описание игры. По сигналу учителя играющие бегают по площадке, увертываясь от пятнашки. Пятнашка старается догнать кого-либо из убегающих и запятнать, бросая в него мяч. Игрок, которого запятнали, становится пятнашкой, и игра продолжается. Если пятнашка промахнулся и не попал мячом

в игрока (мяч полетел мимо), то каждый игрок имеет право поднять мяч и бросить его любому играющему. Перебрасывание мяча длится до того времени, пока пятнашка не перехватит у них мяч. Когда мяч опять у пятнашки, игра продолжается.

Правила игры. 1. Играющие, увертываясь от мяча, не имеют права выйти за границы площадки. Игрок, нарушивший это правило, считается пойманным. 2. Пятнашке не разрешается сильно бросать мяч, а также метиться выше пояса игрока. Если играющие перебрасывают мяч друг другу, то остальным не разрешается мешать.

«Ловкие перебежки»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Чертится круг диаметром 8—12 м. Выбирают троих водящих. Играющие, кроме водящих, становятся по кругу. Водящие — в середине круга.

Описание игры. По сигналу учителя играющие перебегают круг по разным направлениям. Водящие стараются коснуться рукой перебегающих. Те, кого запятнали водящие, должны стоять на том же месте и ждать, пока кто-нибудь не коснется их рукой. Вырученные игроки снова участвуют в игре. Побеждает тот, кого не запятнали водящие.

«Удочка»

Место и инвентарь. Зал, площадка; «удочка» — веревка длиной 3—4 м, на конце которой прикреплен мешочек с песком.

Подготовка к игре. Выбирают одного водящего. Играющие становятся за очерченным кругом с интервалом в один шаг. Водящий с «удочкой» в руках — в середине круга. Назначают одного-двоих судей.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком, которая, скользя по полу, проносится под ногами играющих. Играющие подпрыгивают, следя за тем, чтобы мешочек не задел их. Тот, кого мешочек заденет, становится в середину круга и сменяет водящего. Выигрывают игроки, которые ни разу не сменили водящего.

Правила игры. 1. Веревку — удочку необходимо вращать так, чтобы мешочек скользил по полу. 2. Если мешочек заденет ногу игрока выше щиколотки, игрок запятнанным не считается. 3. Играющим не разрешается сходить со своего места; тот, кто нарушит это правило, считается пойманным.

Методические указания. Игра дает большую физиологическую нагрузку, а также требует много внимания, поэтому затягивать проведение ее не следует (2—3 мин.). При проведении игры впервые удочку может вращать учитель.

Вариант игры. Все так же, как в описанной игре, только тот, кто заденет веревку, выбывает из игры. Выигрывает оставшийся последним.

«Перемена мест с вызовом»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в шеренгу и рассчитываются на группы по три-пять человек (но не больше) в зависимости от количества играющих. Каждый игрок должен запомнить свой номер. Группы размещаются по окружности, в центре которой становится водящий. В каждой группе играющие берутся за руки, образуя свой кружок.

Описание игры. Учитель дает команду: «Вправо (или влево) по кругу марш!» Играющие каждой группы, не размыкая рук, начинают медленно двигаться вправо (или влево) до следующей команды: «Поменяться местами!» После короткой паузы, отделяющей предварительную часть команды от исполнительной, учитель называет номер, игроки под этим номером должны поменяться друг с другом местами. Например: «Поменяться местами... вторые!» Вращение прекращается. Названные номера выбегают из своих кружков и стараются занять освободившееся место в других группах. Место считается занятым, если перебежавший успеет замкнуть кружок, взявшись за руки с играющими этой группы. Водящий старается во время перебежки занять свободное место в одном из кружков. Игрок, который останется без места, становится водящим. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры. 1. Разъединять руки и меняться местами разрешается только после команды и вызова номера. 2. Водящему не разрешается сойти со своего места до команды.

Методическое указание. Если разделить играющих на равные группы без остатка не удастся, то учитель должен принять участие в игре.

«Запрещенное движение»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие построены по кругу. Учитель также становится с играющими в круг.

Описание игры. Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «поставить руки на пояс» или «одна рука вперед-вверх, другая — назад-вниз». Учитель делает разные движения, играющие повторяют их. Неожиданно учитель делает запрещенное движение. Кто из играющих ошибется и выполнит его, тот делает шаг назад за круг и продолжает игру. Как только ошибется другой

игрок, тот выходит за круг, а первый возвращается на свое место. Победителями считаются те играющие, которые ни разу не были за кругом. Игра проводится 3—4 мин.

Правила игры. 1. Все играющие должны повторять движения за руководителем. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад за круг. 2. Упражнения следует делать быстро.

Методические указания. Можно ввести правило, кто допустит ошибку, тот сменяет водящего (учителя). Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

Вариант игры. Играющие строятся в две-четыре колонны, и игра проводится на соревнование. За каждую допущенную ошибку команда получает штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

«Приглашение»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся по кругу, водящий находится в середине круга.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Водящий приближается к любому игроку и делает какое-нибудь движение, например, хлопает в ладоши, ударяет о пол ногой, кланяется и т. д. «Приглашенный» игрок должен повторить движение водящего и встать за ним. Затем они оба приближаются к другому игроку и, выполняя то же самое или другое движение, приглашают его и т. д. Приглашенные игроки двигаются в колонну по одному за водящим. По сигналу учителя игроки колонны разбегаются и стараются занять свои прежние места в кругу. Водящий также старается занять место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим, и игра начинается сначала.

Правила игры. 1. Приглашенные игроки должны повторять движения водящего. 2. Бежать на свои места разрешается только по сигналу учителя.

Методические указания. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением, играющие могут двигаться танцевальным шагом.

«Отгадай, у кого предмет?»

Место и инвентарь. Зал, площадка; какой-нибудь предмет — эстафетная палочка, веревочка, малый мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся в круг, стоя рядом друг с другом и держа руки за спиной. У одного игрока в руках веревочка. Водящий находится в середине круга.

Описание игры. По сигналу учителя играющие начинают передавать друг другу веревочку вправо и влево. Водящий дол-

жен отгадать, у кого веревочка. Водящий указывает на кого-либо, говоря: «Руки». Тот, на кого он укажет, должен немедленно вытянуть руки вперед. Если водящему удастся угадать, у кого из игроков веревочка, то этот игрок и водящий меняются ролями. Играющим разрешается обманывать водящего (шевелить плечами, касаться спины водящего веревочкой и т. д.).

Правила игры. 1. Если водящий указывает на игрока и говорит: «Руки», тот сейчас же должен показать руки. 2. Если игрок уронит веревочку, он идет на место водящего.

«Отгадай, кто бросил?»

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольный или малый мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие образуют полукруг. Водящий становится в середину полукруга и закрывает глаза.

Описание игры. Учитель ходит за кругом и незаметно дает одному из играющих мяч. Игрок, получив от руководителя мяч, бросает его в ноги водящего. Водящий, как только мяч коснулся его ног, открывает глаза, поворачивается кругом и старается отгадать, кто бросил в него мяч. Если водящему удастся отгадать игрока, они меняются ролями.

Правила игры. 1. Водящему не разрешается открывать глаза, он может сделать это только тогда, когда мяч коснется его ног. 2. Нельзя бросать мяч выше пояса.

Варианты игры. 1. Описание аналогично предыдущей игре, но играющие катают мяч по полу так, чтобы он коснулся ног водящего.

2. Играющие делятся на две команды, которые строятся в шеренгу на расстоянии 4 м лицом одна к другой. Игроки одной шеренги поворачиваются кругом и закрывают глаза. Учитель незаметно подходит к игрокам другой команды и дает им мяч. Один игрок катит по земле мяч так, чтобы он коснулся ног любого игрока команды противника. Как только мяч коснется игрока, тот открывает глаза и старается отгадать, кто катил мяч. Остальные игроки его команды поворачиваются кругом. Если он отгадает, его команда получает очко. Команды меняются ролями, и катят мяч игроки другой команды. Побеждает команда, которая в установленное для игры время получит больше очков.

«Два лагеря»

Место и инвентарь. Зал, площадка; мяч (булава, чурка).

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды — первую и вторую, — которые выстраиваются каждая на своем конце площадки за линией лагеря. Расстояние между линиями

лагеря 15—30 м. В середине площадки очерчивается кружок, куда ставят мячи.

Описание игры. По сигналу учителя два игрока (по одному из каждой команды) выбегают на середину площадки. Игрок первой команды делает различные движения для того, чтобы отвлечь внимание игрока второй команды и унести мяч в свой лагерь. Игрок второй команды должен повторять все движения первого игрока и в то же время следить за мячом. Если первый игрок схватит мяч, второй игрок старается его запятнать. Если ему удастся запятнать первого игрока, он получает для своей команды очко.

Если второму игроку не удастся запятнать первого и тот успевает убежать в свой лагерь, то очко получает первая команда. По сигналу выбегает вторая пара и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Если игра повторяется, обе команды меняются ролями.

Правила игры. 1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только по сигналу учителя. 2. Игрок, который охраняет мяч, должен повторять все движения, иначе он проигрывает. 3. Ловить убегающего можно до черты лагеря, если убегающий уронил мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным.

«Защищай ворота»

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольный или баскетбольный мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся по кругу в положение ноги врозь так, чтобы пятки рядом стоящих игроков соприкасались. Водящий становится в середину круга с мячом в руках.

Описание игры. Игра начинается по сигналу учителя. Водящий, применяя различные обманные движения, старается руками прокатить мяч под ногами играющих. Если это ему удастся, то он меняется местом с игроком, под ногами которого мяч выкатился из круга.

Правила игры. 1. Играющим разрешается отбивать мяч только руками, защищая «свои ворота». 2. Не разрешается отбивать мяч ногами.

«Третий лишний»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Выбирают двоих водящих — убегающего и догоняющего. Играющие, кроме водящих, становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга, образуя как бы два концентрических круга. Водящие находятся за кругом.

Описание игры. По сигналу учителя догоняющий начинает ловить убегающего, стараясь его запятнать. Убегающий, спасаясь, стремится встать перед какой-нибудь парой. Если это ему удалось, то его пятнать нельзя, а можно ловить и пятнать того, кто сделался «лишним», т. е. того, кто стоит сзади пары третьим. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то пойманный догоняет, а бывший догоняющий спасается от него, стараясь встать впереди какой-нибудь пары, и т. д.

Правила игры. 1. Убегающий не имеет права пересекать круг, вбежав в него, он должен сразу же встать к стоящей рядом с ним паре; нарушивший это правило становится догоняющим. 2. Обегая круг, водящим не разрешается трогать руками стоящих игроков. 3. Долго бегать и становиться только к одним и тем же парам не разрешается.

Вариант игры. Убегающий, спасаясь от догоняющего, становится по договоренности только справа или слева.

«Мяч капитану»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; два-четыре волейбольных, баскетбольных или набивных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды. Каждая команда образует круг с интервалом между игроками в один шаг. В середину каждого очерченного круга становится один из игроков — капитан. У капитана в руках мяч. Назначается столько судей, сколько кругов.

Описание игры. По сигналу учителя капитан бросает мяч первому игроку, тот бросает мяч ему обратно, затем капитан бросает мяч второму, тот бросает ему обратно, и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан подбрасывает его вверх. Первый игрок вбегает в круг и ловит мяч, оставаясь в середине круга, а капитан идет на его место. Как только первый игрок поймает мяч, он сейчас же его бросает всем игрокам подряд, получив мяч от последнего, он бросает его вверх, и в круг вбегает очередной игрок. Игра заканчивается, когда все побывали капитанами и в середине круга опять находится первый капитан. Побеждает команда, игроки которой раньше других закончили свое задание.

Правила игры. 1. Бросая и ловя мяч, игроки и капитан не должны сходить со своих мест. 2. Если капитан или игрок уронит мяч, он сам должен его поднять, встать на свое место и продолжать передачу мяча. 3. Капитан должен передавать мяч всем подряд, не пропуская ни одного игрока.

Варианты игры. 1. Играющие сидят по кругу. Капитан стоит в середине и передает мяч так же, как в основном варианте.

2. Мяч передается условленным приемом обеими руками снизу, от груди, из-за головы и т. д.

«Прокати точнее»

Место и инвентарь. Зал, площадка; два-четыре волейбольных, баскетбольных или набивных мяча.

Подготовка к игре. В зависимости от количества играющие делятся на две-четыре команды. Каждая команда становится в колонну по одному за линией старта с интервалом между колоннами 1 м. У первых игроков в руках волейбольный мяч. Судей назначают столько, сколько команд.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают передавать мяч над головой сзади стоящему, тот следующему, и т. д. до последнего. Последний игрок, получив мяч, кричит: «Есть!» После этого игроки данной команды становятся прыжком в положение ноги врозь. Последний игрок катит мяч между ногами играющих вперед и бежит по правой стороне своей колонны. Когда мяч прошел под ногами всех играющих до первого, последний игрок берет его, становится в колонне первым и поднимает мяч вверх. За точный перекат мяча последний игрок завоевывает для своей команды очко. После сигнала руководителя игра начинается сначала, но мяч катит под ногами опять последний игрок. Игра заканчивается, когда все игроки побывали в роли последнего. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. 1. Команда, которая раньше других проката мяч под ногами играющих, получает два очка. Следующая команда получает одно очко. Если мяч коснулся ног игроков, команда очков не получает, в данном случае последний берет мяч и встает впереди колонны.

Методические указания. Следить за тем, чтобы играющие в колоннах равнялись и по вызову «Есть!» расставляли как можно шире ноги. Когда последний игрок, прокатив мяч под ногами играющих и став впереди колонны, поднимет мяч вверх, все игроки его команды должны опять прыжком стать в основную стойку.

«Погрузка арбузов»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; шестнадцать-двадцать набивных или разных мячей.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в шеренгу одна за другой или по две лицом друг к другу на расстоянии одного шага. У ног первых и последних игроков в шеренге на полу (земле) чертят круг диаметром 1 м. В круге первого игрока положено восемьдесят мячей или других предметов (см. рис. 32).

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки берут из круга один мяч и передают его рядом стоящему игроку, тот передает следующему и т. д. Последний игрок, получив мяч,

кладет его в круг. Как только первый игрок передал мяч рядом стоящему игроку и тот дальше, он берет второй мяч из круга, затем третий и т. д., пока все мячи не окажутся в круге последнего игрока. Тот, получив последний мяч, кладет его в круг и поднимает руку. Побеждает команда, которая первой передала все мячи в круг последнего.

Правила игры. 1. Передачу мяча начинать только после сигнала. 2. Если игрок уронит мяч, он сам должен его поднять, встать на свое место и продолжать передачу. 3. Мяч следует передавать по порядку, не пропуская ни одного игрока. 4. Не разрешается передавать сразу два мяча, в руках у любого игрока одновременно может находиться только один мяч. 5. Повторяя игру, передачу мяча следует начинать с левого фланга.

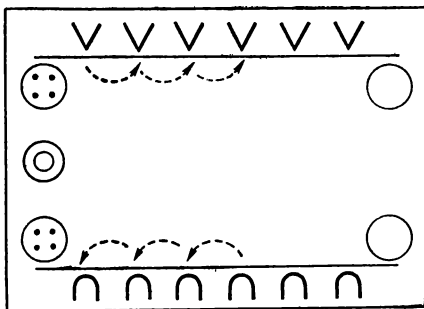


Рис. 32.

Методические указания.

Чтобы учащиеся не имели возможности, передавая мяч, пропускать играющих и передавали его строго по порядку, игроков, стоящих в шеренгах, надо разомкнуть на один шаг.

Варианты игры. 1. Игроки передают мяч с одного конца шеренги на другой несколько раз подряд, причем первые и последние, получив мяч, кладут его в круг и передачу продолжают, взяв любой из мячей.

2. Основной и первый варианты — в положении сидя.

«Составление поезда»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на несколько равных команд, по пять-шесть человек в каждой. Команды строятся в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 5—10 м от линии старта обозначается поворотный пункт (чурка, городок).

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, обегая справа поворотный пункт, возвращаются к своей команде и берут за руки второго игрока. Затем они вместе бегут вперед вокруг поворотного пункта, возвращаются к своей команде и берут за руку следующего игрока, пока все игроки не присоединятся к цепочке. Побеждает команда, первой закончившая задание. Во время бега не разрешается разъединять руки. Повторяя игру, необходимо поменять местами игроков, в противном случае одни и те же игроки получают большую нагрузку.

Варианты игры. 1. Играющие присоединяются к первому, ставя руки друг другу на пояс.

2. Играющие стоят в колонне по одному на расстоянии нескольких шагов друг от друга. Они рассчитываются по порядку номеров, начиная с последнего. По сигналу первый номер бежит вперед и ставит руки на пояс впереди стоящему второму номеру. Затем они бегут к третьему номеру и т. д. Побеждает команда, первая составившая сомкнутую колонну.

Эстафета с передачей палки над головой

Место и инвентарь. Зал, площадка; столько гимнастических палок, сколько команд.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У первых игроков в руках палка, которую они держат за оба конца внизу горизонтально.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки поднимают руки вверх, передавая палку в горизонтальном положении сзади стоящим игрокам, те следующим, и т. д. Последний игрок, получив палку, бежит с ней вперед с правой стороны колонны и встает на место первого игрока. Играющие отходят на один шаг назад так, чтобы первый был за линией старта. Первый опять передает в таком же порядке палку, и т. д. Когда первый игрок, начавший игру, вернется на свое место, он поднимает палку вверх в знак того, что его колонна закончила передачу. Побеждает команда, первой закончившая передачу палок.

Варианты игры. 1. Передать палку обеими руками вертикально справа (с поворотом туловища).

2. То же, передавая палку слева.

3. Первый передает справа, прибежав вперед, начинает передавать палку слева, следующий опять справа.

Эстафета с передачей палки с перелезанием

Играющие, построенные в колонны, стоят в основной стойке. У первых игроков палки в обеих руках впереди-внизу (горизонтально). Первый перелезает обеими ногами через палку и передает ее сзади стоящему, тот выполняет то же самое, и т. д. Последний, получив палку, бежит вперед, встает первым и передает палку в таком же порядке.

Эстафета с равновесием и подлезанием

Место и инвентарь. Зал; две гимнастические скамейки, два козла.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На-

против каждой команды на расстоянии 5 м от линии старта ставятся продольно гимнастические скамейки доскою вверх. За 3 м от гимнастических скамеек ставят козла.

Описание игры. По сигналу учителя играющие, следуя друг за другом, бегут к скамейке, проходят по ней, спрыгнув, бегут к козлу, подлезают под козла, оббегают с наружной стороны скамейки и строятся на своих местах. Побеждает команда, игроки которой раньше закончили задание. Вместо козла можно натянуть веревочку и подлезать под ней.

Ритмичная эстафета

Место и инвентарь. Зал, площадка; столько эстафетных палочек или цветных флажков, сколько команд, две-четыре чурки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой колонны на расстоянии 5—10 м от линии старта ставятся чурки (стулья, мячи). У первых игроков в руках — эстафетные палочки (флажки).

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки танцевальным шагом (под марш, польку, галоп) двигаются к установленной цели (чурке), обходя ее с правой стороны и обратно; передают эстафетную палочку вторым игрокам, а сами становятся в колонне последними. Вторые выполняют то же самое, и т. д. Побеждает команда, которая выполнила задание точнее и быстрее.

Правило игры. Игроки должны двигаться только указанным танцевальным шагом. За неправильные шаги команда получает штрафные очки.

Методическое указание. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением или под песню.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ И БЕГА

«Перемена мест»

Место. Площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги, каждая за своей линией старта на противоположных концах площадки. Расстояние между линиями старта — 15—40 м. Расстояние между игроками в шеренгах 2 м.

Описание игры. По команде учителя «На старт!» «Внимание!» «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, меняясь местами. Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта на противоположном конце

площадки и, повернувшись кругом, примут основную стойку. Меняясь местами, следует быстро обходить друг друга справа.

Вариант игры. Бег начинать из разных исходных положений.

«Постарайся поймать»

Место и инвентарь. Площадка; волейбольный или теннисный мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров (водящий тоже имеет очередной номер). Водящий становится в центре круга с мячом в руках.

Описание игры. Водящий называет любой номер, бросая одновременно мяч вверх. Игрок, имеющий названный номер, бежит в середину круга и старается поймать мяч в воздухе. Если ему удастся поймать мяч, он возвращается на свое место; в противном случае он сменяет водящего.

«Бег по кочкам»

Место. Площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, по шесть-двенадцать человек в каждой. Команды строятся в колонну по одному за линией старта на расстоянии 1—2 м одна от другой. Напротив каждой команды рисуют на земле в один ряд восемь-двенадцать кружков диаметром 30—35 см на расстоянии 60—80 см один до другого. Можно положить на землю веревочные круги. За последним кругом в 10 м от него отмечается линия финиша.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки команд бегут широким шагом, стараясь попасть в круги до линии финиша. По второму сигналу бегут вторые, по третьему — третьи. Игрок, перебежавший линию финиша, получает своей команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Брось и поймай»

Место и инвентарь. Волейбольная площадка; волейбольная сетка или веревка длиной 10 м, волейбольный или теннисный мяч.

Подготовка к игре. На столбах натягивается волейбольная сетка или веревка с прикрепленными к ней флажками. На расстоянии 3, 4 и 5 м от сетки (веревки) проводятся параллельно сетке три линии старта. Играющие стоят в шеренге за линиями старта.

Описание игры. Игра начинается по распоряжению учителя. Став за первой линией старта (3 м от сетки), игрок бросает мяч через сетку, а сам бежит под сетку и ловит мяч в воздухе или после первого отскока от земли. Затем бросают другие игроки, и т. д. Если после первого броска игроку удалось поймать мяч, то второй раз он бросает с другой линии старта (4 м от сетки), остальные продолжают бросать с первой линии. Если игрокам удалось поймать мяч, выбросив его со второй линии старта, то они бросают с третьей. Побеждает игрок, который с меньшим количеством попыток поймает мяч, брошенный с третьей линии старта.

«Старт с вырыванием ленточки»

Место и инвентарь. Площадка; число цветных ленточек длиной 50 см равно половине количества играющих; ленточки можно заменить веревочками.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды по шесть-двенадцать человек в каждой. Команды выстраиваются в две шеренги. После жеребьевки одна команда строится у линии старта, вторая — на расстоянии 1,5—2 м за первой. У каждого игрока первой шеренги за пояском трусов или за воротником майки засунута ленточка. Учитель назначает одного-двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя учащиеся бегут до линии финиша, которая находится на расстоянии 30—50 м от линии старта. Игроки первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют их и стараются вытащить у них ленточки, пока игроки не пересекли линию финиша. За каждую вытащенную ленту команда получает очко. Учитель или судья подсчитывает очки, и игроки первой шеренги отдают ленточки игрокам второй шеренги. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Догони мяч»

Место и инвентарь. Площадка; волейбольные мячи (столько, сколько групп).

Подготовка к игре. Играющие делятся на несколько групп. Каждая группа имеет своего водящего и действует самостоятельно. Группы становятся в одну шеренгу за линией старта.

Описание игры. Водящий с волейболом в руках встает впереди своей группы и дает команду: «На старт!» «Внимание!» «Марш!» Одновременно с командой «Марш!» он бросает мяч вперед над головами играющих. Играющие бегут и стараются поймать мяч прежде, чем он коснулся земли, или после первого отскока от земли. Игрок, которому удастся поймать мяч в воздухе или после первого отскока от земли, становится водящим, и игра начинается сначала.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРЫЖКА

«Перемена мест»

(прыжками)

Место. Площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренгу на противоположных концах площадки за линией старта с интервалами два шага между игроками. Расстояние между линиями старта 15—20 м. Учитель назначает двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд одновременно прыгают на одной или обеих ногах до противоположной линии старта, меняясь местами. Достигнув противоположной линии старта, они поворачиваются кругом и становятся в основную стойку. Побеждает команда, игроки которой первыми достигли линии старта другой команды. Игру можно проводить из различных исходных положений.

«Кто дальше — на одной ноге?»

Место и инвентарь. Зал, площадка, дорожка; чурок столько, сколько команд.

Подготовка к игре. Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 5—10 м от линии старта против каждой колонны ставится по чурке (можно положить камни или другие предметы). Учитель назначает судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки прыгают на одной ноге до чурки, огибая ее с правой стороны. Возвратясь на свое место, касаются руки вторых игроков, те выполняют то же самое, и т. д. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми. Повторяя игру, следует прыгать на другой ноге.

Методические указания. Игра может быть применена в любом классе, только в соответствии с возрастом необходимо увеличить или уменьшить дистанцию.

Варианты игры. 1. В один конец прыгать, обратно бежать.

2. В один конец прыгать на одной, в другой — на другой ноге.

«Кто быстрее?»

Место и инвентарь. Площадка; четыре стойки для прыжков, две планки для прыжков или веревки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые строятся в колонну по одному за линией старта. Напро-

тив каждой команды на расстоянии 8—10 м от линии старта устанавливаются стойки, на которые кладется планка или натягивается веревка (высота 40—60 см).

Описание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд бегут к планке (веревке) и перепрыгивают ее. Побеждает команда, игроки которой первыми перепрыгнули через веревку и получили меньше штрафных очков. Штрафные очки игроки получают за неудавшийся прыжок.

Эстафета с доставанием мяча

Место и инвентарь. Площадка; два волейбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые становятся за линией старта в колонне по одному. Напротив каждой команды на расстоянии 5—6 м на доступной высоте подвешивается волейбольный мяч. Учитель назначает двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут к своему мячу и, подпрыгнув вверх, стараются коснуться его рукой; затем они бегут обратно и касаются рукой вторых игроков своей команды. Вторые игроки выполняют то же самое, и т. д. Если игрок подпрыгнул, но мяча не коснулся, его команда получает штрафное очко. Игроки должны слегка коснуться мяча, не раскачав его, так как тогда следующим игрокам будет трудно его достать.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ МЕТАНИЯ

«Мяч в стенку»

Место и инвентарь. Площадка; теннисных мячей столько, сколько групп.

Подготовка к игре. В игре участвуют группы по шесть-двенадцать человек в каждой. В каждой группе — один водящий. Водящий с мячом в руках находится за линией старта в 5—6 м от какой-либо глухой стенки. Остальные играющие свободно размещаются за водящим.

Описание игры. По сигналу учителя водящий бросает мяч о стенку по возможности выше так, чтобы мяч после отскока попал за линию старта. Играющие стараются поймать мяч, когда он находится в воздухе. Игрок, которому удастся поймать мяч, становится водящим. Если водящий бросил мяч несильно и он не отскочил за линию старта, то на место его идет другой игрок. Если мяч после отскока от стены перешел за линию старта, но ни один играющий не поймал его, то водящий имеет право

бросить мяч еще раз. Побеждает игрок, который, будучи водящим, бросал мяч о стенку больше всех.

Вариант игры. Играющие находятся в одной группе, но бросают мяч одновременно трое-четверо водящих.

«Мяч в корзину»

Место и инвентарь. Площадка; две-четыре корзины для бумаги.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые строятся в колонну по одному за линией старта. Напротив колонн на расстоянии 5—6 м от линии старта ставят корзины для бумаги. Учитель назначает столько судей, сколько команд. Каждая команда выбирает подавальщика, который становится у корзины. У первых игроков — по малому мячу.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бросают мяч в корзину; если мяч не попал в корзину, подавальщик поднимает его и бросает тому же игроку. Игрок повторяет бросок до тех пор, пока не бросит мяч в корзину. Подавальщик вынимает мяч из корзины и бросает мяч второму игроку, а сам становится в колонну последним. Первый игрок идет на место подавальщика. Мяч бросает второй игрок, затем третий. Побеждает команда, первой закончившая задание.

Вариант. Устанавливается определенное количество очков — десять-пятнадцать. Каждый игрок бросает мяч один раз и независимо от того, попал в корзину или нет, меняется местом с подавальщиком. Побеждает команда, первой набравшая установленное количество очков.

«Который мяч дальше?»

Место и инвентарь. Площадка; шесть теннисных мячей.

Подготовка к игре. На ровном месте рисуют круг диаметром 1—2 м; на расстоянии 3 м от круга проводят линию старта. Параллельно линии старта на второй стороне круга чертят три контрольные линии: первую — на расстоянии 5 м, вторую — 7 м и третью — 9 м от круга. Играющие стоят в шеренге за линией старта. Учитель назначает судью.

Описание игры. Игра начинается по распоряжению учителя. Каждый игрок бросает три раза подряд теннисный мяч в круг. Если мяч после отскока от земли падает за первую контрольную линию, то игрок получает одно очко, если за вторую — два очка, если за третью — три очка. Очки не считаются, если: 1) мяч попал не в круг; 2) мяч после отскока от земли не достиг первой контрольной линии; 3) игрок, бросая мяч, перешел линию старта. Когда все играющие бросили по три мяча, выяс-

няется полученное каждым игроком количество очков. Побеждает игрок, получивший больше очков.

Вариант игры. Все так же, как описано выше, но игра проводится в виде соревнования между двумя командами.

«Метатели»

Место и инвентарь. Площадка; два щита для метания в цель, малые мячи по количеству играющих.

Подготовка к игре. Устанавливаются два щита, на которых нарисовано три концентрических круга диаметром 100, 60 и 20 см. На расстоянии 4—10 м от щитов отмечается линия старта. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонну по одному за линиями старта. У каждого игрока — малый мяч. Учитель назначает судей.

Описание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд бросают поочередно малые мячи в цель. Попадание в наружный круг дает одно очко; в средний — два очка, во внутренний — три очка. Побеждает команда, набравшая больше очков. Судьи стоят у щитов и считают очки. Когда все играющие бросили мячи, по команде учителя они собирают их и возвращаются на свои места. Учитель проверяет, у всех ли имеются мячи, и игра повторяется.

«Урони булаву»

Место и инвентарь. Площадка; число булав или чурок равно половине количества играющих, малых мячей столько, сколько всех играющих.

Подготовка к игре. В середине площадки отмечается линия, на которую ставятся булавы или чурки на одинаковом расстоянии друг от друга (0,5—1 м). В каждую сторону от средней линии и параллельно ей на расстоянии 8 м отмечаются линии старта. Играющие делятся на две команды, которые становятся в шеренгу, каждая за своей линией старта напротив одной булавы. У каждого игрока — по малому мячу. Учитель назначает двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие одновременно бросают малые мячи так, чтобы попасть в булаву и опрокинуть ее. Когда все мячи брошены, судьи подсчитывают очки. За каждую опрокинутую булаву команда получает одно очко. Побеждает команда, получившая большее количество очков. По команде учителя игроки бегут за мячами, собирают их, становятся на свои места, и игра начинается сначала. Игру можно провести так: по сигналу мячи бросают два игрока, стоящие один против другого, затем следующих два и т. д. В этом варианте судьям легче определить, который из игроков опрокинул булаву.

«Снежком по мячу»

Место и инвентарь. Ровная площадка; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. На площадке проводится средняя линия и параллельно ей по обе стороны на расстоянии 5 м — линии старта. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в одну шеренгу, каждая за своей линией старта. На средней линии делается возвышенность из снега и на возвышенность кладется мяч. У каждого игрока в руке комочек из снега (снежок). Учитель назначает двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие одновременно бросают снежки в волейбольный мяч, стараясь сбить его на площадку противника. За каждый мяч, сбитый на площадку противника, команда получает очко. Играющие делают новые снежки, волейбольный мяч кладется опять на возвышенность. По сигналу учителя опять бросают снежки в волейбольный мяч. Судьи считают очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. 1. Бросать снежок в цель разрешается только после сигнала учителя и всем одновременно. 2. При броске снежка в цель не разрешается переходить за стартовую линию.

«Кто дальше?»

Место и инвентарь. Ровная площадка; цветные флажки (по количеству команд).

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды по шесть-восемь человек в каждой и становятся в колонну по одному (каждая команда за линией старта). Выбирают столько судей, сколько команд. Каждая команда готовит себе лыжню длиной 100 м.

Описание игры. Игра начинается по сигналу учителя. Первые игроки делают четыре-шесть шагов без помощи палок и скользят на обеих лыжах по инерции. С правой стороны от игроков ставят флажок. Вторые игроки начинают передвигаться с того места, где поставили флажок первые и т. д. Побеждает команда, игроки которой, соблюдая правила, продвинулись дальше всех.

«Быстрый лыжник»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Отмечается линия старта и параллельно ей на расстоянии 30 м — линия финиша. Играющие, стоя на одной лыже, находятся на линии старта.

Описание игры. По сигналу учителя играющие передвигаются на одной лыже, отталкиваясь другой ногой, до линии финиша,

обозначенной флажками. Игрок, раньше всех дошедший до линии финиша, считается победителем.

Правила игры. 1. Играющим разрешается начать передвижение только после сигнала учителя. 2. Если игрок потеряет лыжу, то он должен ее прикрепить на том месте, где потерял, и продолжать передвижение.

«Пустое место»

Место. Ровная площадка; свисток.

Подготовка к игре. Выбирают водящего и дают ему свисток. Играющие выстраиваются по кругу в колонне по одному. Водящий находится за кругом (лыжней).

Описание игры. Играющие передвигаются по кругу. Водящий, передвигаясь на лыжах, скользит вне круга параллельно ему и, дав свисток, салит кого-либо из находящихся в кругу прикосновением палки по лыже. По этому свистку играющие останавливаются. Осалив, водящий делает поворот переступанием в сторону, противоположную первоначальному скольжению. Осаленный игрок выходит из круга, передвигаясь любым лыжным ходом в направлении первоначального движения играющих в кругу. Каждый из них стремится как можно быстрее обежать круг и встать на пустое место, которое оставил осаленный. Не успевший занять место становится водящим, получает свисток, и игра продолжается тем же порядком, как и вначале, только играющие, сделав поворот кругом переступанием, движутся в противоположную сторону.

Правила игры. 1. При встрече осаленный игрок должен обойти водящего снаружи, уступив ему лыжню, лежащую ближе к внутренней (основной) лыжне. 2. Если водящий не выполнит какого-либо правила, то игра начинается сначала, а осаленный имеет право занять прежнее место. 3. При совершении ошибки водящий не имеет права салить кого-либо из играющих, пока осаленный первоначально не займет свое место в кругу. 4. Нарушение правил со стороны осаленного ведет к тому, что он сейчас же становится водящим. 5. Расстояние между играющими, передвигающимися по кругу, не менее 3 м.

«За мной!»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего, становятся в большой круг друг за другом и двигаются вперед. Водящий находится за кругом.

Описание игры. По сигналу учителя водящий, передвигаясь за кругом, касается палкой лыж любого игрока, приглашая его за собой. Приглашенный игрок, воткнув одну палку в снег (поглубже, чтобы она не опрокинулась), выходит из круга и

двигается за водящим. Водящий таким же образом приглашает следующего игрока, затем еще одного и т. д. Он водит за собой всех приглашенных игроков в колонне между палками, затем отводит колонну в сторону, подальше от круга и говорит: «На места!» Играющие стараются поскорее вернуться в круг к своим палкам. Игрок, прибывший на свое место последним, становится водящим.

Эстафета без палок

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Отмечают линию старта. Играющие делятся на две команды и выстраиваются за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 25—30 м от линии старта против каждой колонны ставится в снег по одной лыжной палке.

Описание игры. По сигналу учителя два-три игрока в каждой колонне, взявшись за руки, передвигаются скольльзящим шагом без палок до своей палки и огибают ее справа. Затем возвращаются обратно к своей команде. После пересечения линии финиша последним играющим начинают передвижение следующие два-три игрока.

Правила игры. 1. Играющие во время передвижения не имеют права разъединять руки. 2. Игроки, разъединившие руки, возвращаются к месту старта и повторяют передвижение.

«Кто быстрее?»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Отмечают среднюю черту, от которой на расстоянии 30 м в каждую сторону и параллельно ей чертят линии «дома». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на средней линии, каждая команда лицом к своим линиям дома.

Описание игры. По сигналу учителя учащиеся бегут на лыжах (без палок) за свои линии дома. Проигрывает команда, игрок которой пересечет линию дома позже всех игроков другой команды.

Вариант игры. Играющие становятся в шеренги лицом друг к другу. После сигнала учителя они делают поворот на лыжах переступанием и только тогда бегут за линию дома.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

«Морозы»

Место. Ровная площадка (40 × 50 м).

Подготовка к игре. Выбираются двое водящих — «морозы». Играющие, кроме водящих, располагаются в одном из двух «домов», находящихся на противоположных концах площадки. Морозы помещаются в середине.

Описание игры. Игра начинается по распоряжению учителя. Морозы спрашивают: «Бойтесь ли вы мороза?» — Играющие отвечают: «Нет!» — и бегут в противоположный дом. Морозы пятают пробегающих игроков снежками; запятанные становятся морозами. Игра повторяется снова. Если морозам не удастся запятнать ни одного игрока, то надо выбрать новых морозов.

«Два дома»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие становятся в шеренгу на расстоянии 2 м один от другого. По указанию учителя играющие втыкают в снег рядом с собой с правой или с левой стороны палку. Это означает «дальний дом». Играющие двигаются 50 м вперед, останавливаются и втыкают в снег другую палку рядом с собой справа или слева. Это — «ближний дом». Затем они двигаются еще 50 м, поворачиваются кругом и останавливаются; здесь проводится линия старта.

Описание игры. По сигналу учителя играющие передвигаются к ближнему дому, берут палку и продолжают двигаться к дальнему дому, где берут вторую палку. Побеждает игрок, первым взявший свои палки.

«Змейки»

Место и инвентарь. Ровная площадка; десять или больше лыжных палок.

Подготовка к игре. На дистанции 40—50 м расставляются палки в два ряда по пять или больше в каждом ряду на расстоянии 5—6 м одна от другой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному каждая за линией старта (см. рис. 33).

Описание игры. По сигналу учителя играющие обеих команд один за другим обходят змейкой расставленные палки, не задев и не уронив их и, обогнув последнюю палку по прямой, возвращаются за линию старта на свои исходные места. За каждую задетую или сбитую палку игрок получает своей команде штрафное очко. Побеждает команда, которая быстрее и без штрафных очков приходит на свое место за линией старта.

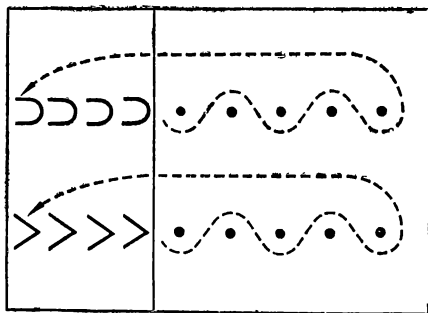


Рис. 33.

Педагогический анализ программных игр IV класса

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|---|---|---|---|--|
| 1 | Эстафета с лазаньем и преодолением сложных препятствий | Бег с преодолением препятствий | Быстрота, ловкость, смелость, обшая координация движений, навыки лазания, чувство коллективизма | В основной части урока |
| 2 | Линейные эстафеты с бегом и переноской предметов (мячей, булав и др.) | Бег с переноской предметов | Быстрота, ловкость, обшая координация движений, чувство коллективизма, навык бега | В основной части урока |
| 3 | Эстафета «Веревочка под ногами» | Бег и прыжки | Навык бега, внимание, быстрота реакции, координация и быстрота движений, ловкость, согласованность, ориентировка, чувство товарищества, ответственность | В основной части урока |
| 4 | Перебежка с выручкой | Перебежки, перебежки с выручкой | Быстрота, ловкость, смелость, наблюдательность, внимание, согласованность действий, ориентировка, чувство товарищества | В основной части урока |
| 5 | «Лапта» | Бег с увертыванием от мяча, отбивание мяча лаптой | Ориентировка, наблюдательность, внимание, быстрота, глазомер, ловкость, самостоятельность, сообразительность, чувство товарищества | В основной части урока |
| 6 | «Бой петухов» | Прыжки и подскоки на одной ноге | Внимание, ловкость, сообразительность, чувство равновесия, прыгучесть | В основной части урока |

| № | Название игры | Основной вид движений игры | Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества | Рекомендуемое место игры в уроке в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки |
|----|---|---|---|--|
| 7 | Перебегание через черту | Соперничество, борьба | Сила, ловкость, настойчивость, коллективизм | В основной части урока |
| 8 | «Мяч в кругу» (подготовительная игра к баскетболу) | Броски и ловля мяча на скорость | Внимание, ловкость, согласованность, точность, наблюдательность,сообразительность, меткость, навывк бросания и ловли мяча | В основной части урока |
| 6 | «Не давай мяча водящему» (подготовительная игра к баскетболу) | Броски и ловля мяча при соприкосновении с «противником» | Внимание, ловкость, согласованность, точность, глазомер, наблюдательность, сообразительность, ориентировка в пространстве, меткость, навывк бросания и ловли мяча | В основной части урока |
| 10 | «Защита укрепления» | Метание в цель, броски и ловля | Навык метания, ловкость, глазомер, наблюдательность, сообразительность, внимание, согласованность действий в коллективе, быстрота, ориентировка | В основной части урока |
| 11 | Эстафета с ведением мяча по прямой (подготовительная игра к баскетболу) | Ведение мяча ударами ладонью о землю | Быстрота движений, ловкость, внимание, навывк ведения мяча, товарищество, коллективизм | В основной части урока |

Примечание: Программные игры на лыжах смотреть в разделе «Дополнительный материал по подвижным играм для IV класса».

Эстафета парами

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонну по два каждая за линией старта. На расстоянии 50 м от линии старта отмечается место поворотного пункта — воткнутая в снег палка или флажок. Оба игрока первых пар держатся за палку.

Описание игры. По сигналу учителя первые пары, держась за палку (стоя рядом), передвигаются до поворотного пункта, огибают его с правой стороны и, возвращаясь назад, передают палку следующей паре, и т. д. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

ИГРЫ ДЛЯ IV КЛАССА

Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием

Место и инвентарь. Зал; два козла или коня, гимнастическая стенка, две гимнастические скамейки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные по количеству и силам команды и выстраиваются в две колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между колоннами должно быть 3—4 м. Перед носками впереди стоящих проводится черта, с которой начинают бег. Перед командами на одинаковом расстоянии устанавливаются две гимнастические скамейки рейкой вверх, на расстоянии 3—4 м от них ставится два козла или два коня, на расстоянии 3—4 м находится гимнастическая стенка.

Описание игры. По сигналу учителя «Внимание, марш!» впереди стоящие игроки бегут вперед, проходят по рейке скамейки, перелезают любым способом через козла (коня), добегают до гимнастической стенки, влезают до установленной высоты (обвязать на данной высоте вокруг рейки ленту), спускаются, бегут обратно, подлезают под козла, бегут до своей команды, дотрагиваются до руки впереди стоящих и становятся в конец своих колонн. Эстафета заканчивается тогда, когда первый окажется опять впереди своей колонны. Когда к нему прибежит последний из команды игрок, он говорит своей команде: «Смирно!» Команда, закончившая эстафету раньше и не сделавшая ошибок, считается победительницей.

Правила игры. 1. Игру можно начинать только по сигналу учителя. 2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за начальную черту. 3. Каждый игрок должен преодолеть все препятствия согласно установленным правилам. 4. За каждую ошибку команде начисляется штрафное очко. 5. Команда, имеющая штрафные очки, не может считаться победительницей.

Методические указания. Необходимо следить за качественным выполнением задания. С целью предупреждения травм у гимнастической стенки и у козлов нужно положить маты.

Линейная эстафета с бегом и переноской предметов

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; четыре-шесть набивных мячей весом 2 кг каждый.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-три равные по количеству игроков команды и выстраиваются в две колонны по одному параллельно одна другой за начальной чертой. Расстояние между колоннами 3—4 м. Капитаны команд стоят первыми в колоннах и держат в руках набивные мячи. На расстоянии 5—10 м от начальной черты против каждой колонны рисуют по одному кружку диаметром 40—50 см, в которые кладут по одному набивному мячу.

Описание игры. По сигналу учителя «Внимание, марш!» капитаны бегут вперед, добегают до кружков, кладут в них набивные мячи, а лежащие в кружочках мячи берут с собой (меняют), возвращаются к своей команде и передают мячи следующему игроку. Те делают то же самое и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее других закончит перебежки.

Правила игры. 1. Если мяч выкатился из кружка, то игрок должен вернуться обратно и положить его в кружок. 2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за начальную черту.

Методические указания. Вместо набивных мячей можно переносить булавы, гимнастические палки, обручи, городки.

Эстафета «Веревочка под ногами»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; две скакалки.

Подготовка к игре. Играющие, разделившись на две команды, выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Первые игроки каждой команды держат в руках по короткой скакалке.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут до заранее обусловленного места и возвращаются обратно; каждый из них один конец скакалки подает второму игроку своей команды, другой конец держит в руке. Затем они обегают сбоку свою команду, проводя скакалку под ногами игроков, которые в это время подпрыгивают. Первый игрок становится сзади, а второй бежит и так же, как первый, подает скакалку третьему. Выигрывает команда, которая раньше других закончила бег.

Правила игры. 1. При проведении скакалки под ногами ее не следует держать так, чтобы она могла выпасть из рук

бегущих, если какой-нибудь игрок слегка заденет скакалку. 2 Если скакалка зацепилась за ноги прыгающих, то ее следует начать проводить под ногами второй раз с того места, где веревку задели. 3. Игроки стоят в затылок друг другу на расстоянии 1,5 м. 4. После прыжка через скакалку каждый игрок делает один шаг вперед.

Перебежка с выручкой

Место и инвентарь. Зал, площадка; двадцать флажков или булав, число цветных повязок равно половине количества играющих.

Подготовка к игре. Площадка делится поперечной чертой на два равных участка. На расстоянии трех-четырех шагов от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (или раскладываются) в одну линию вдоль всей ширины площадки на равных расстояниях по десять флажков (булав). Играющие делятся на две равные по количеству игроков команды и располагаются на своих участках в произвольном порядке.

Описание игры. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто. Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила игры. 1. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. 2. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки. 3. Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. 4. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. 5. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. 6. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки. 7. Игрок, допустивший нарушение трех-четырех правил, выбывает из игры.

Методические указания. Игра проводится в течение заранее установленного времени (10—15 мин.). Она может быть закончена раньше, если до истечения этого срока одной из команд удастся перенести все флажки другой команды на свою сторону. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

«Лапта»

Место и инвентарь. Площадка, большой зал; малый мяч и лапта: палка длиной 70—80 см с зауженным концом.

Подготовка к игре. На одном конце площадки проводится линия «города», на противоположном конце на расстоянии сорока-шестидесяти шагов от линии города проводится линия «кона» (см. рис. 34). Площадка между городом и коном — «поле». Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выбирает себе капитана. Бросается жребий, какой команде играть в поле и какой — в городе. Команда, которой по жребию досталось играть в поле, размещается по всему полю в произвольном порядке, лицом к линии города. Другая команда становится в городе. Игру начинает команда города. Капитан команды города устанавливает порядок, в котором его игроки будут отбивать мяч, а капитан поля посылает одного игрока своей команды в город подавальщиком.

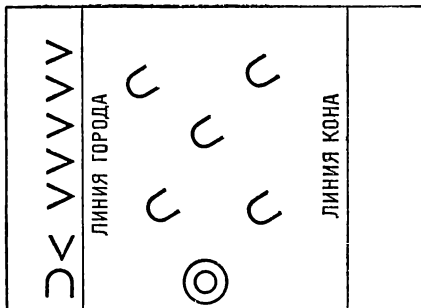


Рис. 34.

Описание игры. Первый по очереди игрок команды города берет лапту и становится у линии города. Подавальщик, стоя у линии города, подбрасывает мяч, а первый игрок отбивает его лаптой как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хороший, он бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый и мяч упал неподалеку, игрок остается в городе и ждет следующего удара, после чего бежит. Игроки поля стараются поймать «свечу» (поймать мяч в воздухе) или схватить мяч с земли и запятнать им перебегающих. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а другая команда переходит в поле. Если же игрокам поля удастся запятнать мячом кого-либо из перебегающих, то они бегут в город, а игроки из города бегут в поле и стараются запятнать кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если это удастся, то они опять бегут в город, а из города команда бежит в поле и также стремится запятнать кого-либо из команды поля. Когда в городе удастся утвердиться какой-либо незапятнанной команде, игра продолжается дальше. Игра не имеет определенного конца. Обычно считается победительницей команда, сумевшая дольше другой за время игры продержаться в городе. Для игры в «лапту» требуется времени не менее 30 мин.

Правила игры. 1. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном, который обычно отбивает последним. 2. Каждый игрок может бить по мячу один раз независимо от того, попал ли он или промахнулся: право на следующий удар он получает после того, как сбегаёт на кон и вернется обратно незапятнанным. Вернувшись, он занимает очередь за последним, не пробившим по мячу, игроком. 3. Капитан может бить подряд три раза; бежать он может после любого своего удара. 4. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он должен вернуться назад и бежать снова. 5. Перебегать можно сразу нескольким игрокам после сильного хорошего удара (если удар выполнен). 6. Подавальщик имеет право пятнать мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. 7. Перебегать можно до тех пор пока мяч находится вне города. Как только мяч попал в город всякое передвижение игроков прекращается. 8. Команда поля, которую запятнали, бежит в город и на кон, кому куда ближе. Как только устанавливается, какой команде быть в городе, все ее игроки переходят в город (если кто-либо из них был за чертой кона).

Методические указания. Капитаны команд следят за порядком своих игроков и в то же время являются судьями. При отбивании мяча слабых игроков следует ставить в начале площадки, чтобы сильные игроки могли их выручить. Удача игры во многом зависит от капитанов. На роль подавальщика желательно посылать меткого игрока, чтобы он мог оказать помощь своей команде, пятная перебегающих. Желательно до игры поупражняться в метании и ловле, а также в отбивании лаптой мяча.

«Бой петухов»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие становятся в одну шеренгу и рассчитываются на первого и второго. Первые номера — одна, вторые — другая команда. Перед шеренгой чертят два-три круга диаметром 3—4 м. Две-три первые пары становятся каждая в свой круг на расстоянии 1—1,5 м один от другого. Игроки слегка наклоняются вперед, поднимают и сгибают назад одну ногу, охватывая ее у щиколотки обеими руками. Учитель назначает несколько судей.

Описание игры. По команде учителя «Приготовиться!» «Начинай!» каждый игрок, подпрыгивая на одной ноге, старается толчками плечом заставить своего противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, выигрывает и получает своей команде очко. После определения победителей и подсчета очков пары уходят на свои места в шеренгу. В круги становятся следующие пары, и т. д., пока все

не примут участие в игре. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. 1. Необходимо указать, на какой ноге следует начать прыжки. Ногу разрешается менять не чаще, чем через шесть прыжков. 2. Запрещаются грубые сильные толчки, особенно в грудь. 3. Разрешается применять обманные движения (например, как бы прыгать на противника, но отскочить в сторону, заставив таким образом противника потерять равновесие).

Методические указания. В большом зале можно нарисовать много кругов и всем одновременно включиться в «бой». Чтобы судьям было легче наблюдать и определять победителей, желательно игрокам одной команды надеть на руки цветные повязки.

Перетягивание через черту

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Игроющие делятся на две команды. По середине площадки проводят черту. Справа и слева на расстоянии 3—4 м от нее параллельно проводят еще две черты. Обе команды строятся в шеренги около средней черты одна против другой.

Описание игры. Игроки, стоящие напротив, берутся за правые руки, левые — за спины. По сигналу учителя каждая пара начинает перетягивать друг друга, стараясь перетянуть за черту, находящуюся на его стороне. Игра заканчивается тогда, когда все игроки перетянуты в ту или иную сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков-противников.

Можно усложнить эту игру, введя правило: перетянув своего противника, помогать товарищам.

Правила игры. 1. Начинать тянуть можно только по установленному сигналу, иначе победа не засчитывается. 2. Перетягивать можно только установленным способом; игрок, допустивший другие приемы, считается проигравшим. 3. Побеждает игрок только тогда, когда его противник будет перетянут за черту, находящуюся на его стороне в 2—3 м от средней линии.

Методические указания. Необходимо составлять команды из равных по росту и силе игроков. Девочек следует ставить против девочек, чтобы обе команды имели одинаковые условия. Учитель должен строго следить за точным выполнением приема перетягивания, так как играющие, увлекаясь, допускают различные приемы, не считаясь с правилами. Приемы перетягивания можно устанавливать разные: перетягивание только правой или одной левой рукой, взявшись за предплечья, обеими руками, взявшись в обхват.

«Мяч в кругу»

Место и инвентарь. Зал, площадка; баскетбольный или волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие образуют круг и рассчитываются на первого и второго. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждая команда получает по мячу. Мячи находятся у игроков обеих команд, которые стоят друг против друга на противоположных сторонах круга.

Описание игры. По сигналу учителя играющие передают мячи вправо (влево) игрокам своей команды, то есть через одного. Побеждает команда, мяч которой обошел полный круг или несколько кругов (по договоренности).

Правила игры. 1. Мяч передается по порядку всем игрокам команды, не пропуская ни одного. 2. Если кто-нибудь из игроков уронит мяч, то он сам должен поднять его, встать на свое место и продолжать передачу. 3. Не разрешается мешать игрокам команды противника.

Методические указания. Игру можно провести как соревнование: один мяч обгоняет другой. Желательно, чтобы каждый мяч был своего цвета.

«Не давай мяча водящему»

Место и инвентарь. Площадка, коридор, зал; баскетбольный или волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирают одного-двоих водящих. Водящие идут в середину круга. Перед играющими можно провести черту.

Описание игры. Играющие перекидывают мяч в разных направлениях так, чтобы водящие не могли коснуться мяча. Водящие, бегая в середине круга, стремятся дотронуться до мяча. Если водящему удастся коснуться мяча, то на его место идет игрок, мяч которого был запятнан водящим. Водящий становится на место этого игрока.

Правила игры. 1. Мяч можно перебрасывать по воздуху и перекатывать по земле. 2. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру. 3. Водящий имеет право осалить мяч, находящийся у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, а также за кругом, если мяч туда вылетел.

Методические указания. Игра способствует совершенствованию и закреплению навыка бросания и ловли мяча и тем самым является одной из подготовительных игр к баскетболу.

«Защита укрепления»

Место и инвентарь. Зал, площадка; три гимнастические палки, веревочка, волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Выбирают водящего-защитника. Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые в сторону руки. Перед носками игроков на полу чертят окружность. В центре круга — малый круг, где ставится укрепление из трех гимнастических палок, связанных вверху. Водящий находится в кругу около «укрепления». У играющих — волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу учителя играющие бросают мяч так, чтобы попасть им в укрепление и сбить его (опрокинуть палки). Защитники препятствуют этому, закрывая укрепление телом и отбивая мяч руками. Игрок, которому удастся сбить укрепление, идет на место защитника, а бывший защитник становится на его место. Играют установленное время. Победителями считаются те водящие, которые дольше других защищали укрепление, а лучшими игроками — хорошо проявившие себя при метаниях.

Правила игры. 1. Играющим при броске мячом в укрепление не разрешается переходить линию круга. 2. Защитнику не разрешается удерживать укрепление руками. 3. Если укрепление будет только сдвинуто мячом с места, но не упадет, защитник продолжает охранять его. 4. Если защитник сам свалит укрепление, то он перестает быть защитником, а на его место идет тот игрок, у которого в этот момент в руках окажется мяч.

Методические указания. Необходимо указать играющим, чтобы они перебрасывали мяч друг другу в разных направлениях. Если играющих много, можно образовать два-три круга, подобрав соответствующее количество инвентаря.

Эстафета с ведением мяча по прямой

Место и инвентарь. Зал, площадка, два-три баскетбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-три равные по числу игроков команды, которые становятся в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 1—2 м. Перед носками впереди стоящих проводят черту. Передним игрокам в каждой колонне дают по баскетбольному мячу (или волейбольному).

Описание игры. По сигналу учителя передние игроки бегут вперед и ведут мяч. Обежав с ведением мяча поставленные впереди чурки (городки), игроки возвращаются обратно к своим колоннам, последним ударом передают очередным игрокам мяч, а сами становятся сзади своих колонн. Очередные игроки

не берут мяч в руки, а сразу же ведут его вперед. Когда мяч будет передан первому игроку, он поднимает его вверх, показывая, что команда окончила перебежки. Команда, которая привел своему игроку мяч первой (и правильнее), выигрывает.

Правила игры. 1. Если игрок при ведении мяча упустил его из рук, то он обязан поднять мяч и продолжать вести его дальше с того места, где мяч был упущен. 2. Очередные игроки не должны выходить за черту раньше, чем им будет передан мяч. 3. После того как очередной игрок выбежал с мячом, вся его колонна делает шаг вперед; следующий за выбежавшим игрок подходит к линии начала бега.

Методические указания. Расстояние между линией начала бега и поставленными впереди чурками (городками) может быть разным. Играющие должны подбегать к своим колоннам с определенной стороны. Следует назначить для каждой команды судью, который должен наблюдать за правильностью ведения мяча.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

«Невод»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают двоих водящих — «рыбаков», остальные играющие — «рыбы». Если игра проводится на площадке, то ее необходимо ограничить. На одном

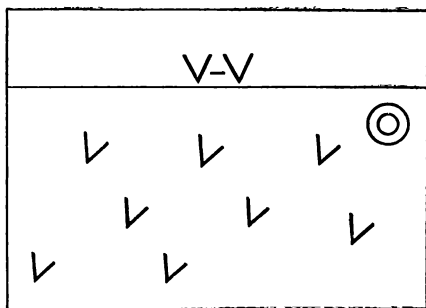


Рис. 35.

конце площадки отмечается линия «дома» рыбаков. Играющие размещаются по площадке произвольно. Рыбаки стоят за линией дома (см. рис. 35).

Описание игры. По сигналу учителя рыбы начинают бегать по площадке. Рыбаки, взявшись за руки, выходят на ловлю. Они догоняют убегающих рыб и стараются окружить их, соединив руки. Пойманный становится между рыбаками, образуя сеть. Они берутся за

руки и начинают ловить рыб, окружая их. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Две пойманные последними рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила игры. 1. Рыбы могут находиться только в пределах ограниченной площадки, если рыба выбежит за границу площадки, она считается пойманной. 2. Играющие, образующие сеть, не имеют права ловить рыб руками, для того чтобы пой-

мать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо. 3. Рыбы могут выбегать из сети до тех пор, пока сеть не замкнулась; вырваться силой или вылезать из-под рук нельзя. 4. Рыболовам не разрешается ловить рыб с «порванной» сетью.

Методические указания. На роль рыбаков надо выбирать более сильных учащихся, так как им приходится бегать больше всех. С целью уменьшения нагрузки рыбакам можно, поймав очередного игрока, идти за линию дома и по сигналу учителя выходить на ловлю. Следует указать рыболовам, чтобы они не рвались каждый в свою сторону, а действовали согласованно. Игру можно давать детям, начиная с III класса.

«Бездомный заяц»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают двоих водящих — «зайца» и «волка». Остальные играющие, стоя в одной шеренге, рассчитываются на первого и второго. Первые номера поворачиваются кругом и берутся за руки со вторыми, образуя «заячьи норки», которые размещаются произвольно по всей площадке (см. рис. 36).

Описание игры. По указанию учителя начинают игру. Волк ловит убегающего зайца. Заяц, чтобы спастись от волка, вбегает в любую норку. Если волку удастся поймать зайца, они меняются ролями. Если заяц успеет вбежать в норку, встать перед одним из игроков спиной к нему и взяться с другим за руки, то игрок, который очутился за спиной вбежавшего зайца, становится «бездомным зайцем» и спасается от волка. Игра продолжается в течение установленного времени (3—4 мин.).

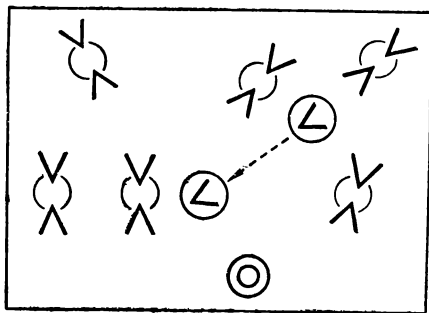


Рис. 36.

Правила игры. 1. Убегающему зайцу не разрешается долго бегать, он должен по возможности скорее попасть в норку. 2. В норку вбежать разрешается только под руками. Не разрешается разрывать руки. 3. Вбежав в норку, надо встать к одному игроку спиной, к другому лицом и последнего взять за руки. 4. Заяц и волк, бегая, не имеют права задевать руками стоящих игроков. 5. Не разрешается пробегать зайцам через норки.

Методические указания. Учитель должен следить за тем, чтобы водящие не бегали долго, а чаще сменялись. Можно назначить две-три пары водящих.

«Запятнай последнего в колонне»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Остальные игроки становятся в колонну по одному и ставят друг другу (каждый впереди стоящему) руки на пояс, обхватывая игрока. Водящий становится на расстоянии трех-четырех шагов от первого игрока лицом к нему.

Описание игры. По сигналу учителя водящий начинает ловить последнего игрока колонны. Первый игрок старается всячески охранять последнего игрока от водящего. Он поднимает руки в стороны и препятствует водящему. Остальные игроки также помогают последнему игроку, поворачивая колонну то в одно, то в другое направление. Если водящему удастся запятнать последнего игрока, тот становится водящим, а бывший водящий становится в середину колонны. Если водящий долго не может поймать последнего игрока, то учитель заменяет водящего другим.

Правила игры. 1. Во время игры не разрешается опускать руки и прорывать колонну. Тот, кто опустит руки, идет на место водящего. 2. Первый игрок может препятствовать водящему, но держать его руками не разрешается.

Варианты игры. 1. Водящего нет. Первый игрок ловит последнего. Если первому удастся поймать последнего, то они оба становятся в середину колонны. Последнего ловит следующий первый, причем нельзя отпускать руки. Игрок, отпустивший руки, становится первым и ловит последнего.

2. Построение в две колонны. Первые игроки колонны ловят последних игроков колонны противника. Пойманный игрок выходит из игры. Побеждает команда, которая в условленное время запятнает больше последних игроков команды противника (нельзя отпускать руки). Играющий, отпустивший руки, считается пойманным и выходит из игры.

«Быстрые и ловкие»

Место и инвентарь. Зал; чурки, городки или булавы (по числу играющих).

Подготовка к игре. На земле чертят большой круг. Играющие становятся за кругом на одинаковом расстоянии друг от друга и ставят внутри круга около линии чурку. Затем игроки поворачиваются направо.

Описание игры. По команде учителя «Шагом марш!» играющие шагают вперед. По сигналу учителя они быстро поднимают любую чурку. При повторении игры одну чурку убирают. По команде «Шагом марш!» все шагают, а по свистку останавливаются, и каждый поднимает чурку, но теперь один остается

без чурки. Он выбывает из игры. Учитель опять убирает одну чурку, и т. д. Проигрывают игроки, оставшиеся без чурок. Игра повторяется несколько раз.

Вариант игры. Все так же, как в основном варианте, но играющие двигаются по кругу под музыку соответствующим танцевальным шагом.

«Бег по кругу»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Чертят круг диаметром 4—6 м. Игроки становятся за кругом один за другим и размыкаются на одинаковое расстояние.

Описание игры. По сигналу учителя дети оббегают круг, стараясь догнать бежащего впереди и коснуться его рукой. Запятнанный игрок входит в круг и стоит. Игра прекращается, когда остались незапятнанными двое-трое игроков; они считаются победителями.

Вариант игры. Все так же, как в основном варианте, только участники игры перед бегом занимают различные исходные положения (сидя, в приседе, лежа на спине, руки за головой).

«Три, тринадцать, тридцать»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. Водящий — в середине круга. При проведении игры впервые желательно, чтобы водящим был учитель.

Описание игры. Учитель объясняет, что если он скажет: «Три», все играющие ставят руки в стороны; если он скажет: «Тринадцать», все ставят руки на пояс; если он скажет: «Тридцать», все поднимают руки вверх (можно выбрать любые движения). Учитель быстро называет то одно, то другое число, играющие должны быстро выполнить соответствующие движения. Игрок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся один-два игрока, игра заканчивается; последние являются победителями.

Можно провести игру так: игрок, допустивший ошибку, из игры не выходит, а сменяет водящего или получает штрафное очко. Побеждают играющие, которые за установленное время не получили ни одного штрафного очка или получили меньше штрафных очков.

«Лес, болото, море»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки проводят линии старта. По середине площадки чертят три круга диаметром 3 м в один ряд параллельно линиям

старта. В одном круге мелом пишут «лес», в другом — «болото», в третьем — «море». Играющие делятся на две равные команды, которые становятся в шеренгу за своей линией старта и рассчитываются по порядку номеров (см. рис. 37). Учитель назначает судей для подсчета очков.

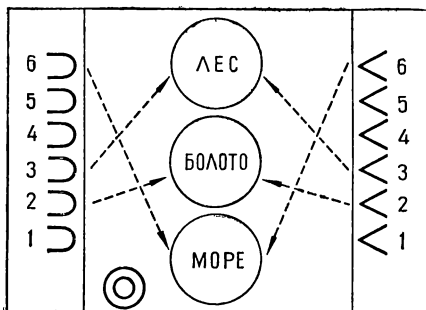


Рис. 37.

для своей команды очко. Затем учитель называет, например: «Шестой — кит!» Шестые номера должны бежать в круг, обозначенный названием «море». Если учитель скажет, например: «Второй — лягушка!», то вторые номера обеих команд должны бежать в круг с названием «болото». Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Земля, вода, воздух»

Место и инвентарь. Зал, площадка; малый мяч.

Подготовка к игре. Играющие садятся по кругу. Учитель с мячом в руках становится в середине круга.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов «земля», «вода», «воздух», например, он говорит: «Вода». Игрок, которому учитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу, и т. д. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, а сидящий за кругом идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

«Лабиринт»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают двоих водящих. Участники игры в зависимости от количества играющих и ши-

рины помещения строятся в колонны по четыре-шесть человек и соединяют руки по шеренгам, образуя «улицу» (см. рис. 38). Один из водящих — убегающий, другой — догоняющий.

Описание игры. По сигналу учителя догоняющий начинает ловить убегающего. Убегающий и догоняющий имеют право бегать только по улицам. По свистку учителя играющие разъединяют руки, быстро поворачиваются вправо или влево (по договоренности) и опять берутся за руки, образуя улицы в другом направлении. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то они оба выбирают водящими других игроков, а сами становятся на их место. В ходе игры учитель сигналом изменяет направление улиц, тем самым помогая или мешая догоняющему поймать убегающего.

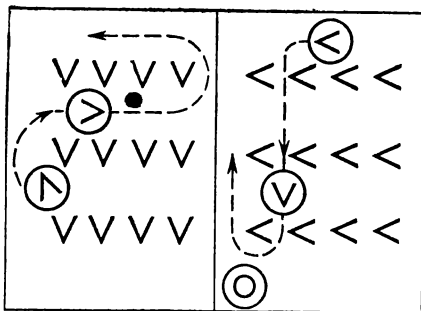


Рис. 38.

Правила игры. 1. Водящие не имеют права подлезать под руки или рвать их, они могут бегать только по улицам. Если догоняющий нарушил это правило, и ему удалось догнать убегающего, то это считается недействительным. Если убегающий нарушил данное правило, то он считается пойманным. 2. Играющие, стоящие в шеренгах и образующие улицы, не имеют права препятствовать водящим. 3. Если догоняющий не может догнать убегающего, выбирают новых водящих.

Методические указания. Для оживления игры учениками, образующим улицы, разрешается шагать на месте, приседать и вставать, а также петь. Водящих можно назначить по порядку. Игру можно проводить под музыку.

«Лабиринт в кругу»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся по кругу на расстоянии двух-четырех шагов друг от друга. У ног играющих чертят окружность, на расстоянии двух шагов от первой чертят вторую окружность. Во внутреннем кругу проводят два диаметра перпендикулярно один другому. На расстоянии одного шага от диаметра проводят с обеих сторон линии. Таким образом получают четыре прохода, соединяющиеся между собой и с кругом (см. рис. 39). Играющие размещаются произвольно между кругами. Водящий становится в центре круга.

Описание игры. По сигналу учителя водящий, бегая по проходам и между кругами, догоняет убегающих и старается кого-либо из них запятнать. Играющие, спасаясь от водящего, бегают между кругами по проходам. Если водящему удастся запятнать кого-либо, они меняются ролями.

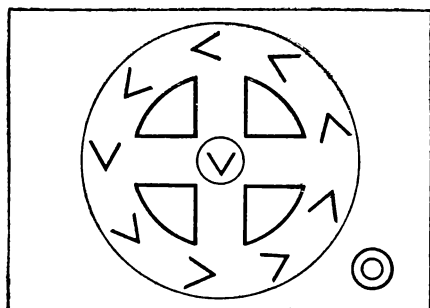


Рис. 39.

Правило игры. Ни водящему, ни играющим не разрешается прыгать через треугольники, находящиеся между проходами и кругами, можно бегать только между кругами и по проходам.

«Счет по кругу»

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие становятся по кругу и выбирают водящего, который становится в середине круга.

Описание игры. По указанию учителя водящий начинает игру. Он подходит к любому игроку и, указав на него, говорит: «Один», стоящий рядом с ним игрок говорит: «Два», следующий — «Три», и т. д. Игрок, которому выпадет число 5, число, делящееся на 5 или содержащее цифру 5, не имеет права называть эти числа, а вместо них должен сказать: «Бум» (или «гоп»). Игрок, опоздавший назвать соответствующее слово, назвавший запрещенное или неправильное число, идет на место водящего, а водящий становится в круг на его место.

Методические указания. Вместо числа 5 может быть число 3 или другое, в зависимости от уровня развития играющих. При проведении игры первый раз в роли водящего может быть учитель.

Вариант игры. Вместо варианта запрещенного числа можно выполнять какое-либо движение (присесть, поднять руки вверх); быстро обежать круг и встать на свое место.

«Падающая палка»

Место и инвентарь. Зал, площадка; гимнастическая палка.

Подготовка к игре. Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен запомнить свой номер; затем выбирают водящего, который становится в середину круга и придерживает одной рукой гимнастическую палку, вертикально поставленную на пол.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Водящий вызывает один из номеров, например: «Девять!» В этот

же момент он отпускает палку. Вызванный номер бежит к палке и старается ее схватить, пока она не упала на пол. Если вызванный игрок не успеет сделать этого, он становится водящим, а водящий идет на его место. Если вызванный игрок схватит палку вовремя, то водящий остается в кругу.

Правила игры. 1. Водящему разрешается отпускать палку одновременно с называнием номера. 2. Водящему не разрешается вызывать номера, стоящие за его спиной.

Методические указания. При расчете по порядку номеров водящий также получает номер. Номера в игре не меняются.

«Охота с мячом»

Место и инвентарь. Зал, площадка; цветные повязки, волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие становятся произвольно вокруг водящего, у которого на руке цветная повязка, в руках — мяч.

Описание игры. По сигналу учителя водящий бросает мяч вверх, ловит его и, не сходя со своего места, старается запятнать мячом любого из игроков, которые разбегаются по площадке. Каждый запятнанный игрок становится помощником водящего и повязывает на руку цветную повязку. Каждый следующий запятнанный игрок также становится помощником водящего и повязывает на руку цветную повязку. Помощники так же, как водящий, имеют право ловить мяч и пятнать убегающих игроков. Мяч можно бросать друг другу и в удобный момент стараться запятнать водящего. Игра заканчивается тогда, когда все играющие стали помощниками водящего. Победителями считаются последние запятнанные игроки.

«Бой уток»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Учитель назначает судей. Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первого и второго. Первые номера одна, вторые — другая команда. Играющие становятся парами друг против друга, приседают и обхватывают руками колени (см. рис. 40).

Описание игры. По сигналу учителя играющие прыжками приближаются друг к другу, стараясь толчком плеча вывести противника из равновесия. За каждого выведенного из

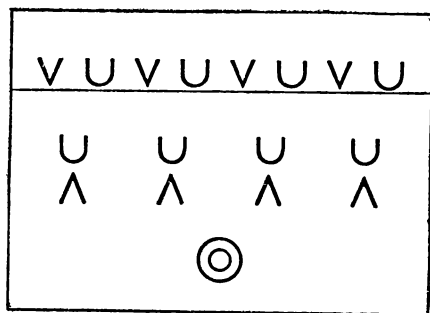


Рис. 40.

равновесия игрока противника команда получает очко. Судья подсчитывает очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. 1. Бой разрешается начать только после сигнала учителя. 2. Если играющий отпустит руки от колен или упадет, считается, что он потерял равновесие. 3. Бой заканчивается, как только один из игроков потеряет равновесие.

Методические указания. Чтобы судьям было легче отличить команды, игрокам одной команды следует повязать на руки цветные повязки. При повторении боя нужно дать играющим упражнение для расслабления мышц ног (потряхивание).

«Отдай мяч»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; три-четыре набивных мяча.

Подготовка к игре. Учитель назначает троих-четверых судей. Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первого и второго. Первые номера — одна, вторые — другая команда. Впереди шеренги чертят три-четыре круга диаметром 2 м. В каж-

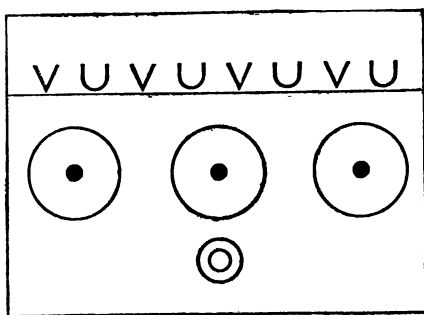


Рис. 41.

ждый круг становится одна пара (по одному игроку из каждой команды). Каждый игрок первой команды берет в руки мяч (см. рис. 41).

Описание игры. По сигналу учителя игрок второй команды, обхватив мяч обеими руками, старается отнять его у игрока первой команды. Игрок, отнявший у противника мяч, получает своей команде очко. Отняв мяч, он передает его следующему игроку своей команды, который становится в круг. Одновременно в круг становится и очередной игрок другой команды. Судьи подсчитывают очки. Игра кончается тогда, когда игроки обеих команд побывали в кругах. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. 1. Во время борьбы за мяч игрокам не разрешается выходить за круг: игрок, нарушивший это правило, считается побежденным. 2. Вырывая мяч из рук, следует по возможности меньше касаться противника.

Методические указания. Если играющих много, надо начертить больше кругов, чтобы больше пар боролось одновременно. Чтобы судьям было легче отличить команды, нужно игрокам одной команды повязать на руки цветные повязки.

«Пятнашки маршем»

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги на своем конце площадки за линией старта лицом друг к другу. Учитель назначает двоих судей для подсчета очков.

Описание игры. По сигналу учителя игроки одной команды маршируют, равняясь в шеренге, через всю площадку к линии старта другой команды. Когда игроки марширующей команды находятся на расстоянии 3—5 м от линии старта противника, учитель внезапно дает сигнал, после которого игроки марширующей команды догоняют убегающих, стараясь их запятнать. Запятнанные игроки должны остаться на том месте, где их запятнали. Судья подсчитывает запятнанных игроков. За каждого запятнанного игрока команда получает одно очко. После подсчета очков каждая команда занимает свое место за линиями старта, как вначале. Запятнанные игроки возвращаются на свои места. Игра продолжается, но теперь марширует вторая команда. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. 1. Игрокам марширующей команды не разрешается останавливаться до сигнала учителя. 2. Игрокам догоняющей команды не разрешается переходить линию старта до сигнала учителя. 3. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным. 4. Пятнать убегающих игроков разрешается только до линии старта. 5. Каждая команда марширует одинаковое количество раз.

Методические указания. Маршируя в шеренге, нужно соблюдать равнение. Если играющих много, можно их построить за линией старта в две шеренги.

Варианты игры. 1. Команды маршируют в шеренге, взявшись за руки внизу или крест-накрест, после сигнала разъединяют руки, поворачиваются кругом и бегут за линию старта.

2. Марширующая команда может передвигаться с различными движениями, а также в приседе, на носках, с подскоками.

3. Марширующая команда может передвигаться под музыку танцевальным шагом.

«Передал — садись!»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор; два волейбольных или баскетбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Каждая команда выбирает капитана — игрока, умеющего хорошо бросать и ловить мяч. Капитаны становятся напротив своих команд на расстоянии 3—5 м. Места капитанов лучше

очертить кругами. У капитанов в руках по мячу. Каждой команде назначают судью (см. рис. 42).

Описание игры. По сигналу учителя капитаны бросают мяч первому игроку своей колонны. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку. Тот также, получив мяч, бросает его

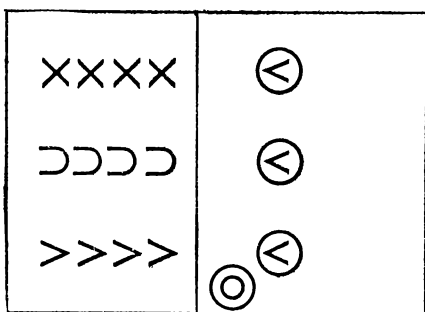


Рис. 42.

обратно капитану и садится. Капитан бросает следующему, и т. д. Игра заканчивается, когда все игроки команды будут сидеть, то есть когда последний игрок, перебросив мяч капитану, сядет, а капитан, поймав мяч, поднимает руки с мячом вверх. Побеждает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

Правила игры. 1. Если игрок уронил мяч, он должен его взять, встать на свое место

и бросить капитану, иначе команде засчитывается штрафное очко. 2. Если команда закончила переброску мяча, но имеет штрафные очки, ее не считают победительницей.

Методические указания. Мяч легче ловить тем игрокам, которые находятся в начале колонны, так как путь мяча короче, поэтому желательно построить игроков левым флангом вперед. При повторении игры бывший капитан становится в колонне первым, а на место капитана идет последний игрок колонны.

«Бег сороконожки»

Место и инвентарь. Зал, площадка; чурки или городки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 15 м от линии старта устанавливаются чурки, городки или другие предметы. Учитель назначает судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие обеих команд соединяют руки и цепочкой бегут к своей чурке, оббегают ее с правой (левой) стороны, бегут обратно и становятся в первоначальное построение за линией старта. Побеждает команда, первой закончившая бег. Во время бега не разрешается разъединять руки. Команда, игроки которой опустят руки, считается побежденной.

Варианты игры. 1. Игроки ставят друг другу руки на плечи.

2. Игроки ставят друг другу руки на пояс.

«Обменяй булаву!»

Место и инвентарь. Зал, площадка; столько булав, сколько играющих.

Подготовка к игре. На обоих концах площадки отмечают линии старта. По середине площадки отмечают две параллельные линии, на расстоянии 3 м одна от другой. Играющие делятся на две команды, которые становятся за своей линией старта в шеренгу по одному и рассчитываются на первого и второго. У первых игроков обеих команд в руках по булаве. На каждой средней линии поставлено столько же булав.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут к своей средней линии, меняют булавы и возвращаются за линию старта. Побеждает команда, игроки которой первыми выполнили задание. Затем первые игроки передают булавы вторым номерам своей команды. Вторые выполняют то же самое. Побеждает команда, которая завоюет больше побед.

Правила игры. 1. Игрокам не разрешается до сигнала перейти линию старта. 2. Если игрок, меняя булаву, уронил ее, он должен вернуться обратно и поставить ее на место.

Методические указания. Если площадка большая и булав много, то могут бежать сразу все играющие. Вместо булав можно использовать малые тряпочные мячи, чурки и другие предметы.

Вариант игры. У первых игроков в руках по булаве. По сигналу учителя они бегут с булавой к своей средней линии, ставят булаву на линию, бегут обратно и касаются руки вторых номеров. Те бегут и приносят булаву. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

«Попади в городки»

Место и инвентарь. Зал, коридор; десять городков, малых мячей вполтину меньше, чем играющих.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах зала за линиями старта. От обеих линий старта на одинаковом расстоянии проводится средняя линия. На средней линии расставляются десять городков. Игроки одной команды получают по малому мячу.

Описание игры. По сигналу учителя игроки одновременно бросают мячи, стараясь попасть в любой из поставленных городков. Сбитые городки переставляются на один шаг ближе к метавшей команде. Мячи собирают игроки другой команды и, в свою очередь, по сигналу бросают в городки. Сбитые городки переставляются на один шаг ближе к команде, которая их сбила. Команды поочередно бросают мячи, а сбитые городки

переставляются то в одну, то в другую сторону. Каждая команда бросает определенное число раз. За каждый городок, переставленный на один шаг, команде засчитывается по одному очку. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Быстрее к цели»

Место и инвентарь. Зал, площадка; булава или флажок (на подставке), два волейбольных или баскетбольных мяча.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки проводят линии старта. В середине площадки чертят маленький кружок, в который ставится булава (флажок). Играющие делятся на две команды, которые становятся в шеренгу за своей линией старта (см. рис. 43). У первых игроков в руках по мячу. Учитель назначает двоих судей.

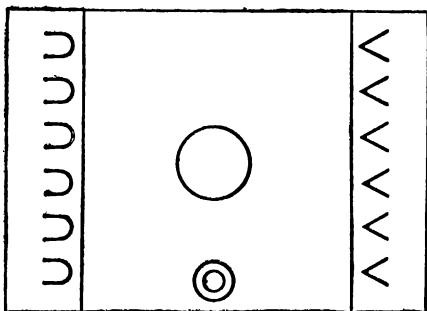


Рис. 43.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки передают мяч вторым, те — третьим и т. д. Последний игрок, получив мяч, кладет его на пол. Учитель, как только одна команда закончила передачу мяча, дает свисток. Победившая команда делает шаг вперед. Другая команда отходит

на шаг назад (можно провести линии). Игра продолжается в таком же порядке, только мяч передают от последних к первому. Побеждает команда, которая быстрее подошла к цели (к булавке).

Правила игры. 1. Мяч надо передавать каждому, не пропуская ни одного игрока. За нарушение правила команда считается побежденной и отходит на шаг назад. 2. Если кто-либо из игроков уронил мяч, он должен его поднять, встать на свое место и продолжать передачу. 3. Если обе команды одновременно закончат передачу мяча, то они обе делают шаг вперед.

Вариант игры. Играющие стоят на расстоянии двух шагов друг от друга, мяч не передают, а перебрасывают.

«Пионерский мяч»

Место и инвентарь. Волейбольная площадка; волейбольная сетка и два волейбольных мяча.

Подготовка к игре. На площадке натягивается волейбольная сетка или веревка (как для игры в волейбол). Играющие делятся на две равные команды, которые становятся на своей стороне площадки. У каждой команды по волейбольному мячу. Учитель назначает двоих судей для подсчета очков.

Описание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд одновременно перебрасывают волейбольный мяч через сетку на сторону противника. За каждую ошибку, допущенную командой противника, другая команда получает очко. Очко засчитывается в следующих случаях: 1) если оба мяча находятся на одной стороне площадки на полу или в руках играющих; 2) если при броске мяча на площадку противника он вышел за пределы поля; 3) если мяч брошен на площадку противника под сетку; 4) если игрок мяч не ловит, а отбрасывает (как в волейболе). Игра длится до тех пор, пока одна из команд не получит десять очков. Выигрывает команда, первой набравшая десять очков.

Правила игры. 1. После каждого выигранного очка учитель дает свисток, указывает рукой на команду, выигравшую очко, и игроки обеих команд делают переход на своей площадке (как в волейболе). 2. После смены мест игра начинается по свистку учителя. 3. Если один мяч находится в руках игрока или на полу, а другой в то же время находится в воздухе, то это не считается за ошибку, т. е. другая команда очка не получает. 4. Если оба мяча встречаются в воздухе, дается спорный мяч.

Методические указания. После каждой ошибки учитель дает свисток, указывает на команду, получившую очко, и напоминает о смене мест. После второго свистка игра продолжается. Вместо волейбольных мячей можно пользоваться небольшими (25 × 25 см) набитыми соломой или стружкой мешочками, мячами.

«Скороходы и бегуны»

Место и инвентарь. Зал, площадка; число цветных повязок равняется одной трети количества играющих; число веревочек (длиной 20 см) равняется двум третям количества играющих.

Подготовка к игре. Играющие делятся на три команды. Первая команда — «скороходы» — становится в одном конце площадки за линией старта. Вторая и третья команды — «бегуны» — размещаются по площадке произвольно. Каждому из игроков второй и третьей команд дается по три веревочки.

Описание игры. По сигналу учителя игроки первой команды выходят из-за черты и, передвигаясь по площадке шагом (не переходя на бег), стараются коснуться рукой любого из игроков второй и третьей команд, которые имеют право бегать по площадке. Игрок, которого коснулся рукой скороход-пятнашка, останавливается, отдает одну веревочку догнавшему и продолжает движение. Через установленное время (1 мин.) учитель подает второй сигнал, по которому скороходы прекращают пятнать и собираются обратно за черту. Подсчитывается количество собранных веревочек. После этого команды меняются местами, ролями и цветными повязками.

Первая команда и третья остаются в поле. Игроки первой команды получают по три веревочки, игрокам же третьей команды отнятые веревочки возвращаются обратно. Скороходами становятся игроки второй команды. Они надевают цветные повязки, которые получают от игроков первой команды. Игра повторяется. После этого происходит смена команд. Теперь в поле остаются бегуны первой и второй команд. Игроки второй команды получают по три веревочки, игрокам же первой команды отнятые веревочки отдаются обратно. Скороходами становятся игроки третьей команды, которые получают повязки от второй команды. Выигрывает команда, собравшая в роли скороходов наибольшее число веревочек. Можно условиться, что скороход, перешедший с ходьбы на бег, удаляется за это нарушение с площадки до сигнала к перемене мест и ролей в командах.

«Круговая лапта»

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольный или баскетбольный мяч.

Подготовка к игре. На полу чертят по возможности большой круг. Играющие делятся на две команды — водящие и игроки поля. Водящие становятся за чертой круга. Игроки поля становятся в середину круга. У одного из водящих в руках мяч.

Описание игры. По сигналу учителя водящие стремятся попасть мячом в игроков поля (нужно избегать попаданий мячом в голову). Игроки поля, увертываясь от мяча, могут ловить его. Если игрок будет запятнан, он временно выбывает из игры. Если же игрок поля поймает мяч, он запятнанным не считается и имеет право выручить одного из вышедших из игры. Игра длится установленное время (3—5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются ролями. Игра повторяется, выигрывает команда водящих, сумевшая за установленное время запятнать больше игроков поля.

Правила игры. 1. Водящие при метании мяча не имеют права заходить за линию круга. 2. Игрок считается запятнанным, если мяч непосредственно коснулся его туловища. 3. Попадание после отскока мяча от земли или других предметов не засчитывается.

Эстафета со скакалкой над головой

Место и инвентарь. Зал, площадка; четыре скакалки, четыре чурки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 8 м от линии старта расположены чурки. Первые игроки в каждой команде получают по скакалке.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки, держа скакалки в руках, бегут до расположенных впереди чурок, оббегают их слева и возвращаются к своему второму номеру. Вдвоем они делают из скакалки «рамку» и, держа ее в вертикальном положении, пропускают через нее всех игроков, двигаясь вдоль колонны. Каждый игрок должен пролезть через рамку. Дойдя до конца колонны, первый номер становится последним, а второй со скакалкой бежит слева от своей колонны, оббегает чурку и возвращается к третьему номеру и т. д. Эстафета заканчивается тогда, когда последний номер передаст скакалку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Вариант игры. Игроки не делают «рамку», а бегут вдоль колонны, держа в руках веревочку горизонтально. Играющие должны присесть, чтобы не задеть веревочку головой.

Эстафета «Прыжок за прыжком»

Место и инвентарь. Зал, площадка; скакалок вполтину меньше, чем играющих.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда становится за линией старта в колонну по два. Каждая пара играющих обеих команд берет в руки короткую скакалку и поднимает ее на полметра от земли.

Описание игры. По сигналу учителя первые два игрока кладут скакалку, оббегают свою команду и затем перепрыгивают через все скакалки, стараясь их не задеть. Добежав до своего места, игроки поднимают свою скакалку. В это время вторая пара кладет свою скакалку, перепрыгивает через первую скакалку, и, проделав далее то же самое, что и первая пара, приходит на свое место. Затем то же исполняют все остальные пары. Выигрывает команда, игроки которой первыми выполнили задание, но при условии, что, перепрыгивая, они задели скакалку не более трех раз. Следует предупредить играющих, держащих скакалки, что при задевании прыгающими за скакалку, ее надо опускать, чтобы избежать падений и ушибов. Играющие, держащие скакалку, должны стоять не ближе, чем в 1,5—2 м от другого.

Вариант игры. Все так же, как в предыдущей игре, но у играющих вместо скакалки — гимнастические палки.

Эстафета с булавами

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На линии старта против каждой команды поставлены четыре булавы. На расстоянии 10—15 м от линии старта

параллельно ей отмечены четыре линии на расстоянии 1 м одна от другой.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки берут одну булаву, бегут к четвертой линии и ставят на нее булаву; бегут обратно, берут следующую булаву и ставят ее на третью линию; третью булаву ставят на вторую, четвертую — на первую линию. После этого они бегут к своей колонне и касаются руки второго игрока. Второй бежит к первой линии, берет стоящую на ней булаву, бежит обратно и ставит ее на линию старта, в таком же порядке он переносит вторую, третью и четвертую булавы. Поставив все булавы на линию старта, он касается руки следующего игрока. Тот опять расставляет булавы по линиям, и т. д. Побеждает команда, первой выполнившая задание. Если булава упадет, игрок должен вернуться и ее поставить.

Правила игры. 1. Не разрешается другим игрокам помогать в расстановке булав. 2. Следующий игрок может выбегать только после касания руки. 3. Булавы необходимо ставить только на линии. 4. Играющих следует разделить по возможности на большее количество команд и дистанцию бега взять небольшую.

Варианты игры. 1. У первого игрока в руках четыре булавы. Он расставляет их одновременно по всем линиям и бежит обратно. Второй бежит, собирает булавы одновременно со всех четырех линий и передает их следующему, и т. д.

2. У первого игрока в руке одна булава и в кружочке на расстоянии 10—15 м стоит другая булава. Он меняет булаву и передает ее следующему.

3. У первого игрока в руках одна булава. В трех кружках стоит по булаве. Он меняет свою булаву на первую, первую — на вторую, вторую — на третью, бежит обратно и передает булаву следующему.

Эстафета с переноской набивных мячей

Место и инвентарь. Зал, площадка; четыре-пять набивных мячей (вес 1 кг).

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У ног первых игроков на полу лежат два набивных мяча. На расстоянии 15—20 м от линии старта против каждой колонны начерчен небольшой кружок диаметром 1—2 м.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки берут оба мяча, бегут с ними к кружку, кладут мячи в кружок, возвращаются обратно и касаются рукой вторых игроков. Те бегут к кружкам, берут оба мяча, приносят их обратно и кладут на пол у ног очередного игрока. Побеждает команда, первой выполнившая задание. Учащиеся I—II классов переносят один мяч (вес 1 кг).

Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча

Место и инвентарь. Зал, площадка; два-четыре волейбольных мяча, веревка длиной 6—8 м, две стойки для прыжков или два стула.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре равные команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У первых игроков — по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки выбегают вперед, ведя мяч, и, подбегая к веревочке, протянутой поперек на высоте 2,5 м, перебрасывают через нее мяч; пробегаая под веревочкой, они ловят мяч «с лета» и, останавливаясь, перебрасывают мяч очередному игроку своей команды (опять через веревочку). Затем идут в конец своих колонн. Очередные игроки, поймав мячи, выполняют то же самое. Выигрывает колонна, игроки которой допустили меньшее число ошибок. За ошибку считается бросок мяча под веревочку, падение мяча на землю при неудачной ловле его после перебрасывания через веревочку или от пославшего мяч игрока.

Эстафета с мячом

Место и инвентарь. Зал, площадка; волейбольных или баскетбольных мячей столько, сколько команд.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному за линией старта. На расстоянии восьми-десяти шагов против каждой команды чертят круг диаметром 1 м. Первые игроки становятся в круг с мячом в руках лицом к своей команде.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бросают мяч вторым игрокам, бегут вдоль своей колонны с правой стороны и становятся последними. Вторые игроки, поймав мячи, бегут в круг, бросают мяч третьим, и т. д. Выигрывает команда, игроки которой закончили переброску мяча первыми. Игроки могут выбегать за линию только тогда, когда они поймают мяч от игрока, стоящего в кругу. Мяч можно бросать только из круга. Игрок, бросивший мяч из круга, бежит с правой стороны своей колонны и становится последним.

Эстафета с бегом, прыжками и метанием

Место и инвентарь. Зал, площадка; две стойки для прыжков (можно стулья), веревка для прыжков, два волейбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые становятся в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 5 м от линии старта на высоте 60—70 см натянута веревка, на расстоянии 4 м от веревки и параллельно ей проводят линию; на расстоянии 6 м от линии чертят столько

кругов диаметром 1 м, сколько команд (см. рис. 44). У первых игроков в руках по волейбольному мячу. Учитель назначает каждой команде судью.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут к веревке, перепрыгивают через нее, бегут до черты, и, став около нее, бросают мяч, стараясь попасть в круг. Затем бегут за мячом и, подняв его, на обратном пути перепрыгивают веревочку, бегут к своей команде и передают мяч очередному игроку. Очередной игрок выполняет то же самое. Побеждает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

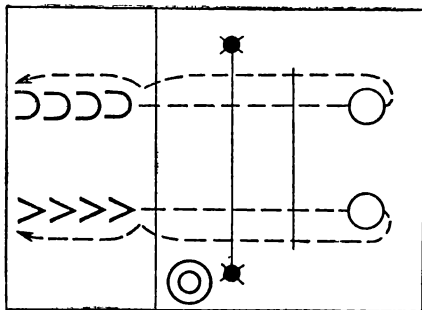


Рис. 44.

Правила игры. 1. Очередным игрокам не разрешается выбегать за линию старта раньше,

чем они получают мяч. 2. Если игрок не попадает в круг, он бежит за мячом и, став у линии, бросает до попадания. 3. Если игрок, прыгая через веревочку, заденет ее, команда получает штрафное очко.

Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку

Место и инвентарь. Зал; четыре гимнастические скамейки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 5 м от линии старта поставлены четыре гимнастические скамейки на расстоянии 1 м одна от другой.

Описание игры. По сигналу учителя играющие один за другим прыгают, наступая на скамейки, бегут по наружной стороне скамеек на свое прежнее место и выстраиваются в первоначальном построении.

Встречная эстафета

Место и инвентарь. Зал, площадка; эстафетных палочек (флажков) столько, сколько команд.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, и рассчитываются по порядку номеров. Четные номера делают шаг вправо, идут на противоположный конец площадки и выстраиваются в колонну по одному за линией старта против нечетных номеров своей команды. У каждого из первых игроков в правой руке — эстафетная палочка.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут к своим вторым номерам, передают им эстафетные палочки

в правые руки и становятся последними в колонне четных номеров своей команды. Вторые, взяв эстафету правой рукой, бегут к своим третьим номерам и передают им эстафетные палочки. Когда все заняли места на противоположном конце площадки, эстафета заканчивается — палочка опять у первого игрока. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Варианты игры. 1. Размещение игроков такое же, как в основном варианте, между линиями старта напротив каждой колонны ставится гимнастическая скамейка. На одном конце скамейки (где стоит первый номер) лежит набивной мяч. По сигналу учителя первый игрок подбегает к мячу, катит его рукой по скамейке до конца, бежит ко второму игроку своей команды и касается его правой руки; сам становится последним, второй номер также катит мяч до конца скамейки, и т. д.

2. Все так же, как в основном варианте, только в середине площадки напротив каждой комнаты нарисован небольшой кружок, в который поставлена чурка (городок, булава). У первого игрока в правой руке также чурка или другой предмет. По сигналу он бежит к кружку, меняет свою чурку со стоящей там, бежит ко второму игроку и передает ему чурку, то также ее меняет и т. д.

3. В середине площадки натянута веревочка на высоте 50—60 см. Игроки по пути должны ее перепрыгнуть.

4. В середине площадки натянута веревочка на высоте 70—80 см, по пути надо подлезать под нее.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ И БЕГА

«Старт за мячом»

Место и инвентарь. Площадка; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, по шесть-двенадцать человек в каждой. Команды выстраиваются за линиями в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4 м одна от другой. Два игрока (по одному из каждой команды) выходят на дорожку между линиями, за которыми стоят играющие, и становятся за линией старта. За ними — судья с волейбольным мячом в руках (см. рис. 45).

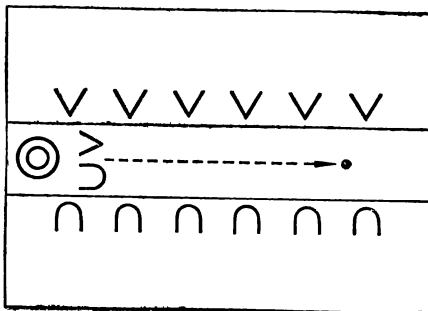


Рис. 45.

Описание игры. Судья дает команду: «На старт!» «Внимание!» «Марш!» — и одновременно бросает мяч над головами стартующих игроков вперед так, чтобы мяч, описав большую дугу, упал на беговую

дорожку. Побеждает игрок, которому удастся догнать и поймать мяч в воздухе или после первого отскока от земли. После первой пары на старт выходит вторая, третья. Если игрок поймает мяч в воздухе, его команда получает два очка; если он поймает после отскока от земли — одно очко. Побеждает команда, получившая больше очков. Можно назначить двоих судей для подсчета очков.

«Меняться местами»

Место и инвентарь. Площадка; число малых мячей — по количеству играющих.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды. Каждая команда рисует столько кругов (диаметром 2 м), сколько играющих в команде (круги рисуют в два ряда). Расстояние между центрами противоположных кругов 6—7 м (см. рис. 46). Учитель назначает двоих судей. Игроки обеих команд становятся парами так, чтобы два игрока одной команды стояли бы один против другого в своих кружках с мячами в руках.

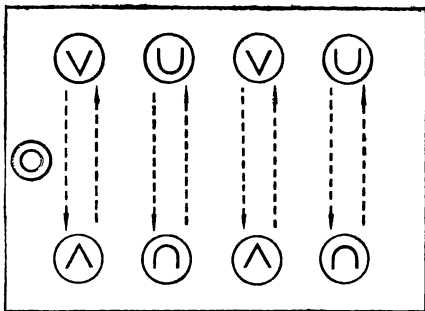


Рис. 46.

Описание игры. По сигналу учителя каждый игрок первой команды бросает свой мяч

вверх и меняется местом со стоящим напротив игроком, перебегая в его круг и ловя мяч, который бросил вверх игрок его команды, выбежавший из круга. За каждый пойманный в кругу мяч команда получает очко. Затем бросают мяч и игроки второй команды. Судьи подсчитывают очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто бросит дальше палку противника?»

Место и инвентарь. Площадка; две палочки длиной 40—50 см, с поперечником 2—3 см. Желательно, чтобы каждая палочка была своего цвета.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана (более сильного и ловкого игрока). Обе команды имеют по палочке. Команды становятся в шеренги за общей линией старта. Первыми в шеренгах становятся капитаны. Учитель назначает двоих-троих судей.

Описание игры. Учитель дает первый сигнал, после которого капитаны меняются палками. После второго сигнала капитаны бросают палки как можно дальше вперед. Как только капитаны

бросили палки, игроки обеих команд бегут вперед. Судьи следят за тем, чтобы ни один игрок не перешел линию старта и не выбежал, пока капитаны не бросят палки (можно дать третий сигнал, после которого игроки могут бежать). Каждый игрок старается первым добежать до своей палки, которую бросил капитан команды противника. Игрок, первым добежавший до своей палки, поднимает ее и бежит к своему капитану, который в свою очередь передает палку судье, стоящему на одинаковом расстоянии от капитанов. Побеждает команда, капитан которой первым передал палку судье.

ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ПРЫЖКА

Перебежки с прыжками и переменой мест

Место и инвентарь. Площадка; две веревки длиной 6—8 м, две стойки или табуретки.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки устанавливают по две стойки или табуретки, между которыми натягивается веревка на высоте 40—50 см. На расстоянии 1 м от веревки чертят линии старта. По середине площадки становится водящий. Играющие делятся на две команды по пять-восемь человек в каждой, которые становятся в шеренгу за своей линией старта. Учитель назначает двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд, перепрыгнув через свою веревку, бегут на противоположный конец площадки и перепрыгивают через веревку другой команды. Во время перебежек водящий старается запятнать как можно больше игроков. Запятнанные игроки выходят из игры. Игроки, которые во время прыжка коснулись веревочки, также выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока из одной команды выйдет больше половины игроков. Эта команда считается проигравшей. Чтобы играющие получали сравнительно одинаковую нагрузку, можно ввести правило: пойманные игроки из игры не выходят, но за каждого пойманного игрока команда получает штрафное очко. В данном случае игра идет на время. Команда, получившая за установленное время меньшее количество штрафных очков, побеждает. Для этого варианта желательно, чтобы одна команда имела отличительные цветные повязки на руках, тогда судьям будет легче установить, к какой команде игрок принадлежит.

«Челнок»

Место. Площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, по четыре-восемь человек в каждой. Команды становятся

друг против друга в колонну по одному. Расстояние между колоннами 4 м. Отмечается линия старта. Учитель назначает одного-двоих судей.

Описание игры. По жребию первый игрок одной команды, стоя за линией старта (не наступая и не переходя ее), прыгает в длину с места. Судья отмечает чертой то место, до которого прыгнул первый игрок. За эту линию становится первый игрок другой (противоположной) команды и прыгает в обратную сторону, т. е. к линии старта. Судья отмечает чертой место его приземления. Второй игрок первой команды становится у этой линии и прыгает в сторону второй команды, и т. д. Все игроки обеих команд прыгают, как «челнок», то в одну, то в другую сторону. Если последний игрок второй команды перепрыгнул через линию старта, то побеждает вторая команда, в противоположном случае побеждает первая команда. Затем команды меняются местами, и игра повторяется.

Правила игры. 1. Игроку не разрешается перейти линию старта или наступить на нее. 2. Если прыгающий упадет или обопрется руками о землю, то судья отмечает самое близкое место, где игрок коснулся земли от линии старта.

Эстафета с прыжком в длину

Место. Площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые становятся за линией старта в колонну по одному. Расстояние между колоннами 3 м. Учитель назначает двоих судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки, стоя у линии старта, прыгают в длину с места. Судья каждой команды отмечает чертой результат прыжка (черту надо проводить у пятки). Вторые игроки становятся у черты первых игроков, касаясь носками черты, и прыгают с этого места. С их отметок дальше прыгают третьи, и т. д. Побеждает команда, игроки которой прыгнули дальше.

«Прыгуны»

Место. Площадка.

Подготовка к игре. На площадке отмечают линию старта. На расстоянии 1 м от линии старта и параллельно ей отмечают несколько линий на расстоянии 15—20 см одна от другой, которые образуют сектора. Линии обозначаются по порядку цифрами 1, 2, 3 и т. д. Эти числа одновременно обозначают количество очков, которое получает игрок, прыгнувший в один или другой сектор. Играющие делятся на две-четыре команды, которые становятся за линией старта в колонну по одному. Учитель назначает двоих-четверых судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки команд прыгают с места вперед, стараясь попасть по возможности в дальний сектор. Судьи отмечают, сколько очков каждый получил. Затем прыгают вторые, и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Прыжок в окно»

Место и инвентарь. Площадка; две стойки для прыжков, две планки для прыжков (или две веревки).

Подготовка к игре. Две стойки ставят на расстоянии 1,2—1,5 м одна от другой. На стойки кладут две планки или натягивают две веревки, одна на высоте 70 см, другая — 170 см. Играющие стоят в колонне по одному.

Описание игры. По сигналу учителя играющие по очереди прыгают в «окно», преодолевая препятствие «барьерным шагом». После каждого прыжка верхняя планка опускается на 5 см ниже. Побеждает игрок, который преодолеет наиболее узкое «окно».

«Скачки лягушек»

Место. Зал, площадка, дорожка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. Против каждой команды на небольшом расстоянии от линии старта ставится по чурке (или по другому предмету). Учитель назначает судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки прыгают до указанной цели в положении глубокого приседа, руки на коленях и, огибая чурку с правой стороны, бегут обратно, касаясь руки второго игрока. Те исполняют то же самое. Побеждает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

Методические указания. Дистанция прыжков увеличивается в соответствии с возрастом детей.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ МЕТАНИЯ

«Бросание колец»

Место и инвентарь. Площадка; тринадцать колышков, несколько колец. Кольца могут быть из прутьев, из проволоки, резиновые.

Подготовка к игре. Рисуют два concentрических круга радиусами 0,50 и 1 м. На окружности большого круга на одинаковом расстоянии ставятся восемь колышков, на окружности малого круга — четыре и в центре — один, всего тринадцать

колышков. Отмечается линия старта на расстоянии 4—8 м от окружности большого круга. Играющие становятся в шеренгу за линией старта с кольцом в руках. Учитель назначает судью.

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Играющие по очереди бросают три кольца подряд. Если игрок набросит кольцо на колышко, стоящее в центре кругов, то он получает три очка, если набросит на колышко внутреннего круга — два очка, если набросит на колышко наружного круга — одно очко. Игрок, получивший первым десять очков, выигрывает.

Вариант игры. Все так же, как описано выше, но игра проводится в виде соревнования между командами.

Эстафета с метанием в цель

Место и инвентарь. Площадка; два баскетбольных щита, два волейбольных или теннисных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонну по одному на противоположном конце площадки у средней линии (см. рис. 47). У первых игроков — волейбольные мячи. Учитель назначает двух судей.

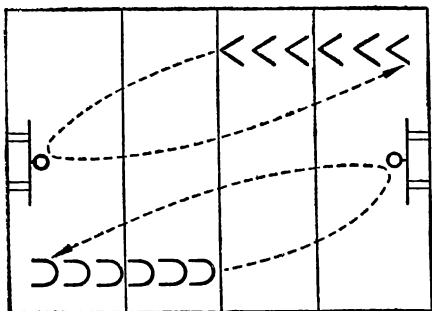


Рис. 47.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут, пересекая среднюю линию, через площадку к баскетбольному щиту и, став у штрафной линии, бросают мячи в баскетбольный щит. После отскока от щита игроки ловят мячи, бегут обратно и передают мячи следующим игрокам. Следующие выполняют то же самое. Побеждает команда, первой закончившая задание.

Следующие выполняют то же самое. Побеждает команда, первой закончившая задание.

«Бросить — поймать»

Место и инвентарь. Площадка; теннисных мячей в половину меньше, чем играющих. Учитель назначает судей.

Подготовка к игре. Играющие парами располагаются произвольно на площадке. Каждая пара стоит лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м один от другого. Каждый игрок отмечает себе впереди линию, которую во время игры ему не разрешается переходить. Между линиями играющих чертится круг диаметром 60 см.

Описание игры. По сигналу учителя игроки каждой пары начинают бросать друг другу теннисный мяч, ударяя его о землю

в кругу. Пары бросают мячи одновременно. Побеждает пара, которая выполнит больше бросков, не теряя мяч. Пара, допустившая ошибку, прекращает игру и стоит на месте.

«Мяч через сетку»

Место и инвентарь. Волейбольная площадка; натянутая волейбольная сетка; четыре-шесть набивных мячей.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-три команды, каждая команда делится на две группы. Каждая первая группа становится на своей стороне площадки в колонну по одному напротив второй группы своей команды лицом к сетке (как во встречной эстафете). Первые игроки колонн находятся на расстоянии 3—5 м от сетки и за линией старта.

Описание игры. По сигналу учителя первые номера, стоящие на правой (от учителя) стороне площадки, бросают набивные мячи (1—2 кг) через сетку и становятся последними в своей колонне. Мяч должен поймать первый игрок этой же команды, находящийся на второй стороне площадки. Поймав мяч, он бросает его второму игроку и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

«Попади в чурку»

Место и инвентарь. Площадка; десять чурок (городков), малых мячей в половину меньше, чем играющих.

Подготовка к игре. Площадка размером 24 × 12 м размечается линиями. Отмечается поперечная средняя линия, в каждую сторону от средней линии и параллельно ей отмечается по четыре линии на расстоянии 1 м друг от друга и от средней линии. На средней линии на одинаковом расстоянии ставят десять чурок или городков. Играющие делятся на две команды, которые строятся за линий старта в шеренгу на противоположных концах площадки. У игроков одной команды по малому мячу или мешочку с песком. Учитель назначает судей для подсчета очков.

Описание игры. По сигналу учителя игроки метавшей команды одновременно бросают мяч так, чтобы попасть в чурку и опрокинуть ее. Каждую опрокинутую чурку ставят на одну линию ближе к метавшей команде. Игроки другой команды собирают мячи и по сигналу учителя бросают мячи в чурки. Опрокинутые чурки перемещают на одну линию ближе к своей команде. Каждая чурка, которую роняет команда на четвертой линии, снимается. Когда обе команды сделают одинаковое количество бросков, игра заканчивается, и подсчитывается, сколько чурок сняла каждая команда и сколько их еще находится на остальных трех линиях. За каждую чурку первой

линии команда получает одно очко, на второй — два очка, на третьей — три очка, на четвертой — четыре очка. Побеждает команда, набравшая больше очков. Если чурка упадет от прикосновения другой чурки, ее надо поднять и поставить на место. Игроку при броске мяча не разрешается переходить линию старта.

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

«Пятнашки простые»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают водящего. Играющие и водящий на лыжах с палками размещаются произвольно по площадке.

Описание игры. Игру начинают по сигналу учителя. Играющие убегают от водящего, который старается догнать играющих и концом палки коснуться лыж. Игрок, лыжи которого коснулся водящий, поднимает руку с палкой вверх, говорит: «Я пятнашка!» — и начинает догонять убегающих игроков. Если площадка большая, желательно ее ограничить.

Правила игры. 1. Пятнашке разрешается пятнать только палкой, касаясь лыжи убегающего. 2. Запятнанный игрок должен обязательно поднять руку и сказать: «Я пятнашка!»

«Простая эстафета»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 30—50 м от линии старта в снег втыкается напротив каждой команды по палке, флажку или веточке.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки всех команд передвигаются к поворотному пункту (палке, флажку), огибают его с правой (или левой) стороны и возвращаются в свою колонну, становясь последними в колонне. После того как первые пересекли линию старта, движение начинают очередные игроки. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнили задание.

Вариант игры. Палки находятся только у первых игроков. Выполнив задание и вернувшись, первые игроки передают палки следующим.

Эстафета с палками и без палок

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 25—30 м проводится линия финиша.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки команд с палками бегут на лыжах до линии финиша, вставляют их в снег на линии финиша и возвращаются обратно. Как только первые игроки пересекли линию старта, сейчас же бегут вторые номера (без палок), берут палки, возвращаются обратно и передают третьим. Побеждает команда, игроки которой закончили задание первыми. Каждой команде дается только одна пара палок.

Эстафета с передвижением заданным способом

Место. Ровная площадка с плотным снегом или отдельная лыжня для каждой команды.

Подготовка к игре. Линия старта отмечается воткнутыми в снег палками или ветками. На расстоянии 30—50 м от линии старта воткнутыми в снег палками или ветками отмечается место поворота. Играющие делятся на команды. Желательно, чтобы в каждой команде было не более шести человек. Учитель назначает судей.

Описание игры. По сигналу учителя первые играющие всех команд передвигаются указанным способом (скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом) к поворотному пункту, огибают его справа и таким же способом возвращаются обратно, касаясь палкой лыжи второго игрока своей команды. Вторые выполняют то же самое. Побеждает команда, игроки которой быстрее и правильнее выполнили задание.

«Самый меткий»

Место и инвентарь. Местность с учебными склонами; мишени, флажки.

Подготовка к игре. Прокладывают дистанцию в 100—150 м с включением учебных склонов. Расставляют три различные мишени, например щит, снежное чучело, и окоп в виде двух валиков из снега, которые обозначаются флажками. Каждый играющий берет в руки три снежка или три «гранаты» (мешочка из материи с песком).

Описание игры. Игра начинается по указанию учителя. Снебольшими промежутками играющие стартуют один за другим. Задача — попасть в каждую мишень снежком или гранатой. Чтобы бросок был метким, игрок может немного замедлить движение, но не останавливаться. Побеждает тот, кто сделает больше попаданий. Спускаться разрешается только в основной стойке.

«Точный поворот»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие становятся на площадке в колонну по одному (или в несколько колонн по одному) на расстоянии 3—4 м друг от друга.

Описание игры. По указанию учителя все поворачиваются на 90° и таким образом перестраиваются в разомкнутую шеренгу. По сигналу учителя играющие выполняют одно из следующих заданий в порядке соревнования:

1. Кто быстрее, сделав поворот переступанием на 270°, поставит лыжи снова на лыжню?

2. Кто сумеет с закрытыми глазами сделать поворот на 270° и снова стать на лыжню?

3. Кто сделает поворот на 360° в меньшее количество переступаний?

«По следам»

Место. Ровная площадка, покрытая свежевыпавшим неглубоким снегом.

Подготовка к игре. Играющие делятся на три-четыре равные команды, по четыре-шесть человек в каждой.

Описание игры. По указанию учителя в путь идет сначала одна команда. Играющие двигаются по площадке в колонну по одному, причем каждый должен шагать по следу, проложенному головным. Головной идет то прямо, то делает повороты переступанием в различных направлениях (число поворотов заранее обусловлено). Когда команда пройдет около 50 м, учитель устанавливает, сколько раз игроки команды не попали точно на следы головного. Затем идет другая команда, которая должна сделать то же количество поворотов и пройти примерно то же расстояние, что и первая команда. Побеждает команда, игроки которой, следуя за направляющими, сделали меньше ошибок.

«Будь внимательным»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие строятся в колонну по два на расстоянии 1—1,5 м. Играющие, стоящие в колонне слева — одна команда, стоящие справа — другая команда.

Описание игры. Играющие в колонне по два идут вперед, равняясь в затылок и по парам. По сигналу учителя игроки первой пары быстро поворачиваются кругом: один — влево, другой — вправо, двигаются противоходом мимо своей колонны и становятся за последней парой. Затем по сигналу в таком же

порядке передвигаются вторые, третьи пары. Команда, игрок которой первым станет за последней парой, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Вызов номеров»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две-четыре команды, которые становятся за линией старта в колонну по одному. Рассчитываются по порядку номеров; каждый должен запомнить свой номер.

Описание игры. Учитель вызывает один номер, например третий. Третьи номера всех команд передвигаются на лыжах до поворотного пункта, огибая воткнутую в снег палку с правой стороны, и возвращаются обратно. Игрок, пересекший линию старта первым, получает команде очко. Если одновременно пересекут линию старта двое играющих, они получают по очку. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант игры. Вызванные номера передвигаются вперед, огибают с правой стороны стоящую в снегу палку, передвигаются с правой стороны своей колонны, огибают последнего игрока и становятся на свое место.

«Кто скорее?»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Отмечают линию старта и на расстоянии 40—50 м от нее — линию финиша. Играющие делятся на две команды. Обе команды выстраиваются за линией старта в шеренги друг за другом.

Описание игры. По сигналу учителя играющие первой команды одновременно идут на лыжах за линию финиша, поворачиваются кругом и возвращаются за линию старта. Учитель, давая сигнал, одновременно пускает в ход секундомер и, как только последний игрок первой команды пересечет линию старта, засекает время. Затем дается сигнал второй команде, и также отмечается время. Выигрывает та команда, игроки которой вернулись раньше на свои исходные места.

Правило игры. Игроки имеют право перейти линию старта только после сигнала учителя.

«Обойти переднего»

Место. Ровная площадка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды. У игроков одной команды на руке цветная повязка. Обе команды становятся за линией старта в колонну по одному, расстояние между игроками 3—4 м. Игроки первой и второй

команд стоят смешанно: игрок первой команды, за ним игрок второй команды, опять — первой, и т. д. На расстоянии 100 м от линии старта отмечается линия финиша. Учащиеся выбирают судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие передвигаются вперед, стараясь обойти впереди идущих. Если игроку одной команды удастся обойти игрока второй команды, то последний выходит из игры. Игра заканчивается, когда все играющие достигнут линии финиша. Побеждает команда, у которой большее число игроков достигнет линии финиша.

Правила игры. 1. Разрешается обойти игроков только с правой стороны. 2. Если игрок обойдет игрока своей команды, они оба остаются в игре. 3. Обходя впереди идущего игрока, не разрешается наступать ему на лыжи, или каким-либо другим образом мешать ему; за нарушение этого правила игрок выходит из игры.

«Кто скорее в гору?»

Место. Гора с пологим склоном.

Подготовка к игре. Учащиеся выстраиваются произвольно у подножия горы. Учитель дает задание: определенным способом подняться на гору (лесенкой).

Описание игры. По сигналу учителя играющие поднимаются на гору заранее установленным способом. Выигрывает игрок, который раньше всех поднялся на гору.

Вариант игры. Все так же, как в предыдущей игре, но играющие делятся на две команды, которые по сигналу учителя поднимаются на гору. Выигрывает команда, игроки которой раньше поднялись на гору.

«Кто дальше?»

(спуск с горы)

Место. Небольшой склон.

Подготовка к игре. Играющие делятся на несколько команд, которые строятся на горе в шеренги. Расстояние между шеренгами 3 м. Учащиеся выбирают судей.

Описание игры. По сигналу учителя играющие одной команды отталкиваются один раз палками и спускаются с горы, стараясь продвинуться как можно дальше. Судья отмечает флажком место, где остановился игрок, который оказался ближе всех к склону. Затем спускается вторая команда, и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой продвинулся дальше последних игроков других команд.

Вариант игры. 1. Играющие спускаются с горы в определенной стойке.

2. На склоне отмечают линию, до которой играющие имеют право отталкиваться палками.

«Группой со склона»

Место. Ровный небольшой склон.

Подготовка к игре. Играющие находятся на горе.

Описание игры. 1. Взяться за руки и спуститься вдвоем, втроем, по четыре, по пять. Каждая группа спускается с горы несколько раз. Если группа не допустит ошибки (игроки не упадут, не разъединят руки), она получает очко. Выигрывает игрок, получивший больше очков.

2. Спуск вдвоем в затылок друг другу; одна лыжа сзади стоящего игрока становится между лыжами переднего, а другая снаружи. Задний игрок обхватывает переднего игрока за пояс.

3. То же, но втроем.

«Круче поворот»

Место. Гора с пологим склоном.

Подготовка к игре. В 5—10 м от подошвы горы втыкают в снег две лыжные палки на расстоянии 10 м одна от другой. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются за линией старта на горе в колонну по одному.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки опускаются по склону и, сделав поворот вокруг своей палки, поднимаются наверх указанным способом (лесенкой, ступающим шагом). Поднявшись к своей команде, первый игрок касается палкой лыж очередного игрока, который делает то же самое, и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«На лыжах в ворота»

Место и инвентарь. Некрутой склон, две лыжные палки.

Подготовка к игре. На склоне устанавливаются ворота шириной 5—6 м. Играющие размещаются на горе.

Описание игры. По сигналу учителя играющие поочередно спускаются с горки, проезжая в ворота. Побеждают игроки, которые проехали в ворота, не задев их и устояв на лыжах.

Варианты игры. 1. Все так же, как в предыдущей игре, но играющие делятся на две команды. Играющие каждой команды по сигналу учителя поочередно спускаются с горки, проезжая в ворота. Выигрывает команда, задевшая ворота меньшее число раз.

2. Такой же, как в основной и первой варианты, только ворота составляются из трех палок — две палки поставлены вертикально в снег, а третья положена горизонтально на их верхние концы. Нужно спуститься с горки, не сбив верхнюю палку.

3. Ставят двое-трое ворот; играющие спускаются со склона в основной стойке и переходят в низкую стойку, когда проезжают в ворота.

«Кто больше?»

Место и инвентарь. Склон горы в 8—10° длиною 25 м; мелкие предметы — флажки, ветки, прутья.

Подготовка к игре. В нескольких местах справа и слева от лыжни в снег ставятся несколько предметов. Играющие — на горе.

Описание игры. По сигналу учителя играющие спускаются с горы и на ходу собирают предметы. Кто больше поднимет предметов, сумев устоять на лыжах, тот побеждает.

Вариант игры. Игра ведется двумя командами. Вначале спускаются поочередно играющие одной команды, и подсчитываются собранные на ходу предметы. Затем спускаются игроки второй команды, и опять подсчитываются собранные предметы. Побеждает команда, собравшая больше предметов. Количество рассыпанных или расставленных предметов должно быть одинаковым для обеих команд, это же относится к принципу расстановки предметов на склоне.

ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Для успешного обучения играм необходим соответствующий инвентарь. Инвентарь для игр можно изготовить силами учащихся в школьных мастерских или дома по указанию или под руководством учителя. Он должен храниться в надлежащем порядке. Для его хранения желательно приспособить отдельный шкаф или отвести место в шкафу, где хранится мелкий гимнастический инвентарь. Инвентарь должен быть хорошим по качеству и в достаточном количестве — в соответствии с числом играющих одного класса. По величине и весу инвентарь должен соответствовать росту и силам играющих.

Учащиеся сами могут изготовить, например, цветные ленты для отличия команд или для таких игр, как «Пятнашки с ленточками». Для игры «Все к своим флажкам» нужно четыре-шесть флажков разного цвета. Для метания на дальность нужны мешочки с песком. Для «Посадки картофеля» нужны пустые мешочки, сделанные из материала, для переноски мелких предметов. В эстафетах также нужны разные принадлежности, как: эстафетные палочки, мячи, цветные флажки, чурки, городки и т. д. На мячах — волейбольных, баскетбольных, набивных и теннисных — желательно проставить номера. Для переноски инвентаря из зала на площадку надо сшить мешочек или приобрести сеточку.

В эстафетах с преодолением препятствий необходимо использовать гимнастические и легкоатлетические снаряды, гимнастические скамейки, гимнастическую стенку, гимнастическую лестницу, бревно для равновесия, прыжковые снаряды, гимнастические маты, стойки для прыжков, барьеры, баскетбольные щиты.

Цветные ленты изготавливаются из цветного материала (красного, зеленого, синего), размер 100 × 8 см; края ленты подвернуты и обшиты. Эти ленты играющие повязывают как пояс или через плечо.

Мешочки для «посадки картофеля». Из простого цветного материала шьют мешочки размером 25×18 см, края мешочков обшиваются.

«Лапта». Лапта изготавливается из мягкого дерева длиной 60—70 см. Толщина палки лапты 2 см, ширина лопатки — 6 см.

Малые мячи. Малые мячи можно изготовить из газетной бумаги. Делают из бумаги шарик окружностью 20—25 см (величиною с теннисный мяч), его перевязывают по всем направлениям крепкой ниткой. Затем берут соответствующий по величине четырехугольный кусочек материала, и, завернув в него бумажный мяч, зашивают, выравнивая и вшивая каждую образующуюся складочку, пока не получится круглый ровный мяч.

Большие мячи. Таким же образом, как малые мячи, можно изготовить большие мячи (величиною с волейбольный).

Набивные мячи. Их изготавливают из толстого плотного материала. Вначале приготавливают нужной величины покрывку в виде круглого мешка, который набивается сухими опилками и зашивается. Чтобы опилки не проходили через покрывку и мяч был более прочным, его кладут в другую такую покрывку и зашивают. Вместо опилок можно набивать покрывку другим материалом, например паклей. Для учащихся младших классов желательно изготовить мячи весом 1 кг и окружностью 65 см, для учащихся старших классов — весом 2 кг, окружностью 85 см.

Короткая скакалка. Изготавливается из веревки, поперечник 10 мм, длина 2—2,4 м. Концы закрепляются крепкой ниткой или обшиваются материалом.

Длинная скакалка. Изготавливается из веревки, поперечник 12 мм, длина — 4—5 м.

Канат для перетягивания. Это канат с закрепленными концами. Длина его — 25—30 м, поперечник — 5 см. В середине прикрепляется цветная пометка (красная тряпочка).

«Городки». Это деревянные гладкие, круглые чурки длиной 15—20 см и с поперечником 4—5 см. Концы должны быть гладкими, чтобы их можно было ставить.

Эстафетные палочки. Изготавливаются из мягкого дерева: длина 30 см и толщина 1,2 см.

Палки. Изготавливаются из дерева, длина 100—110 см, поперечник 3 см. Концы нужно округлить.

Деревянные кольца (серсо). Изготавливаются из прутьев; внутренний диаметр 14—15 см. Употребляются для набрасывания на булавы, городки, гранаты, стойки и другие предметы.

Мишени (для игры «Самый меткий»). Изготавливаются из дощечек квадратной формы величиною 25×25 см, к которым прикрепляются деревянные ручки (палки). Мишени можно покрасить в различные цвета.

Мишень для метания в цель малых мячей. Из фанерного листа делается щит величиною 1×1 м. В середине щита

вырезается круглое отверстие диаметром 40 см. Щит прикрепляется к стойке так, чтобы его верхний край находился на высоте 2 м от пола.

Мешочки с песком. Из плотного крепкого материала шьются мешочки квадратной формы величиною 10 × 10 см, засыпаются сухим песком, и свободный конец зашивается. Желательно изготовить мешочки разных цветов, чтобы каждая команда имела мешочки своего цвета (чтобы их было удобнее различать).

«Удочка». Из плотного прочного материала шьется мешочек продолговато-круглой формы и засыпается сухим песком; свободный конец мешочка зашивается. К этому же концу пришивается веревка длиной 2—3 м диаметром 1—1,5 см.

Цветные флажки. Из дерева изготавливаются палочки длиной 35 см и диаметром 2,5 см. К палочкам прикрепляются флажки. Флажки изготавливаются из цветной материи размером 25 × 20 см. Желательно иметь флажки разных цветов (в игре «Все к своим флажкам» нужно пять-шесть разноцветных флажков).

Список необходимого инвентаря и принадлежностей для прохождения программных игр

| № п. п. | Наименование инвентаря | Количество (в штуках) |
|------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1 | Мел | 1 |
| 2 | Свисток | 1 |
| 3 | Цветные ленты (разных цветов) | 40 |
| 4 | Набивные мячи | 20 |
| 5 | Волейбольные мячи | 4—8 |
| 6 | Баскетбольные мячи | 4—8 |
| 7 | Цветные флажки (разных цветов) | 20 |
| 8 | Теннисные или другие малые мячи | 40 |
| 9 | Мешочки с песком | 20 |
| 10 | Щит для метания малых мячей | 1—2 |
| 11 | Мишени — деревянные дощечки | 4 |
| 12 | Скакалки разной длины | 20 |
| 13 | Длинные скакалки | 2 |
| 14 | Гимнастические палки | 20 |
| 15 | Булавы | 20 |
| 16 | «Городки» | 20 |
| 17 | Пустые мешочки | 4—8 |
| 18 | Лапта | 1 |
| 19 | Корзины (для бумаги) | 4 |
| 20 | Эстафетные палочки | 8 |
| 21 | Деревянные кольца | 8 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. Москва, Учпедгиз, 1960.
 2. Л. В. Былеева и В. Г. Яковлев. Подвижные игры. Москва, «Физкультура и спорт», 1959.
 3. В. Г. Яковлев. Игры в начальной школе. Учпедгиз, 1959.
 4. М. В. Лейкина. Подвижные игры. Москва, «Физкультура и спорт», 1955.
 5. И. Чкаников. Сильные, смелые, ловкие (игры). Москва, Детгиз, 1954.
 6. И. Васютин и М. Черевков. Побеждают дружные. Москва, Детгиз, 1955.
 7. Л. Былеева. Сборник подвижных игр. Москва, «Физкультура и спорт», 1960.
 8. Материалы личного опыта работы в школе и наблюдений во время педагогической практики со студентами по физическому воспитанию в школах города Риги.
-

Цена 29 коп.