



Е.М. ГЕЛЛЕР



Игры на переменах для школьников

4•6 КЛАССОВ



Е.М.ГЕЛЛЕР

Игры на переменных для школьников

4·6^{-х}

КЛАССОВ



Москва
«Физкультура и спорт»
1985

Геллер Е. М.

Г31 Игры на переменах для школьников 4–6-х классов. — М: Физкультура и спорт, 1985. — 48 с., ил.



Scan AAW

На основании обобщения передового опыта организации и проведения подвижных перемен в школах Белоруссии и проведенных исследований раскрываются методические и организационные вопросы применения подвижных игр на переменах в 4–6-х классах общеобразовательной школы.

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

Г 4201000000–145 45–85
009(01)–85

ББК 75.1
371.014

Содержание

От автора	3
Организационно-методические и педагогические требования к проведению подвижной перемены	5
Подвижные игры как основной компонент перемены	8
Планирование подвижных игр на большой перемене	11
На свежем воздухе и в помещении	13
Игры и эстафеты	14
Аттракционные игры, соревнования-поединки	35
Зимой на воздухе	40
Приложения	45
Вам помогут эти книги	48

Ефим Моисеевич Геллер

Игры на переменах для школьников 4–6-х классов

Редактор А. К. Гринкевич. Художник И. П. Борисов. Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор Н. А. Суровцова. Корректор Г. Б. Пятыева. Сдано в набор 21.03.85. Подписано к печати 31.08.85. А 04855. Формат 60 × 90/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Анцидент гротеск». Офсетная печать. Усл. п. л. 3,0. Усл. кр.-отт. 10,5. Уч.-изд. л. 3,28. Тираж 100 000 экз. Издат № 7602. Зак. 263. Цена 15 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.



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

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

От автора

О гиподинамии в последнее время много пишут и говорят. Мнение ученых сводится к тому, что именно гиподинамия является одной из главных причин роста частоты и тяжести сердечно-сосудистых и ряда других современных заболеваний.

К сожалению, от недостатка движений страдают и дети.

По подсчетам ученых, школьники 18 час. в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т. е. сидят или лежат. Выборочные исследования режима дня городских школьников показали, что ежедневная продолжительность учебных занятий в школе и дома составляет в 4—6-х классах около 9 час.

В результате нерационального режима отмечается неблагоприятное воздействие учебной нагрузки (как классной, так и внеклассной) на уровень артериального давления и зрение. К этому следует добавить, что гиподинамия при чрезмерном питании с избытком углеводов и

жиров ведет к ожирению. Тучные дети, столь недавно восхищавшие родителей, начинают вызывать у них тревогу: скованные движения, одышка, жалобы на слабость и сердцебиение. Все это вредит здоровью детей и, следовательно, мешает полноценной учебе.

Несомненно, эффективным средством борьбы с гиподинамией является физическая культура. К сожалению, два урока физической культуры в неделю могут компенсировать только 11% движений, необходимых по норме. Даже ежедневные уроки физической культуры не могут ликвидировать дефицит движений. Поэтому специальным положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ предусмотрены различные физкультурные мероприятия в режиме дня школы.

Одним из них является так называемая подвижная перемена. Основная ее функция — содействовать повышению работоспособности учащихся с помощью активного отдыха (сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углублению торможения в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению).

В основу этих перемен положены подвижные игры, поскольку они в наибольшей степени соответствуют задачам подвижной перемены и особенностям психики детей.

В работе использованы материалы отечественных и зарубежных авторов, а также игры, ранее опубликованные автором с учетом конкретных задач и требований современной школьной перемены.



Организационно-методические и педагогические требования к проведению подвижной перемены

Подвижная перемена как мероприятие в режиме учебного дня общеобразовательной школы регламентируется соответствующими документами Минпроса СССР и Спорткомитета СССР, которые определяют содержание и порядок проведения этой работы, а также обязанности всех членов педагогического коллектива.

Так, на директора школы возлагается ответственность за обеспечение необходимых условий для проведения внеклассной спортивно-массовой работы, в том числе и школьной перемены. Организатор внеклассной работы с детьми несет за нее ответственность и оказывает всемерную помощь в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Он привлекает к этой работе шефствующие организации, родителей и старшеклассников. Учитель физической культуры несет ответственность за проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня и, в частности, подвижной перемены, готовит общественных инструкторов из числа учащихся и максимально привлекает их к проведению игр на переменах. Важная роль в организации и проведении перемены отведена классным руководителям и другим учителям.

Внедрение и продуктивное использование в режиме учебного дня

подвижной перемены обуславливается соблюдением ряда организационно-методических требований:

1. Важнейшим условием успешного использования подвижной перемены в режиме учебного дня является хорошо организованная и слаженная работа всего педагогического коллектива, возглавляемого директором школы. Каждый член школьного трудового коллектива должен не только осознать цели и задачи подвижной перемены, но и действительно участвовать в ее проведении, настойчиво пропагандировать ее среди учащихся и их родителей.

2. Важное значение для полноценной организации подвижной перемены имеет состояние материально-физкультурной базы, а также величина открытых и закрытых площадей, где проводится перемена, количество и качество спортивного инвентаря и оборудования, их размещение и доступность и т. п. Поэтому руководство школы обязано постоянно заботиться о расширении и оборудовании открытых спортивных площадок, физкультурно-спортивных городков и закрытых помещений (спортивные залы), на которых можно организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия на перемене.

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

Очень важно создать равноценные условия для всех классов и групп. Нельзя допускать срывов проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на перемене из-за проведения контрольных работ, очередности питания, неподготовленности мест занятий и т. п.

4. В школе следует назначить ответственных лиц (коллективы), продумать способы оповещения о времени предполагающих физкультурно-оздоровительных мероприятий во время перемен, об их содержании. Надо наладить систему контроля за их качеством и эффективностью, вести постоянную агитационно-пропагандистскую работу среди детей, коллектива школы о значимости подвижной перемены для оздоровления детей, повышения их работоспособности.

5. Эффективность проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий на перемене во многом определяется наличием специальных знаний, умений и навыков у административных работников, классных руководителей, учителей, воспитателей, которые несут ответственность и непосредственно участвуют в организации подвижной перемены. Поэтому с педагогическими работниками должны проводиться систематические занятия, направленные на повышение уровня их организационно-методической подготовленности по физической культуре. Методические занятия по организации, содержанию и методике проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий во время перемены проводятся в школе учителя физической культуры.

Учителя, ответственные за проведение подвижной перемены, совместно с учителем физической культуры заблаговременно определяют места для занятий каждого класса на открытых площадках и в здании школы на случай ненастной погоды. Они разрабатывают планы проведения подвижных перемен для отдельных классов с учетом возраста учащихся и их интересов, распределяют обязанности между работниками

школы, предусматривают меры безопасности, организацию быстрого выхода и возвращения в школу, места для очистки обуви при входе в школу и т. п.

Лучше всего проводить занятия на перемене в повседневной одежде, по возможности на открытом воздухе и лишь в ненастную погоду, при сильном морозе — в здании школы. Ни в коем случае не следует отменять занятия.

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

Игры и упражнения, предлагаемые учащимся на подвижной перемене, должны быть подобраны в соответствии с программой по физической культуре. Необходимо обеспечить преемственность решения задач физического воспитания учащихся во всей системе физкультурных мероприятий с учетом закономерностей возрастного развития детей. В связи с этим учителя, планируя содержание подвижных перемен, руководствуются документами планирования (как правило, рабочими планами на четверть), разработанными учителем физической культуры для соответствующего класса.

Содержание подвижной перемены планируется понедельно. В недельный план включается материал из двух смежных уроков, а также игры и упражнения, сходные по направленности. При этом следует принимать во внимание состав группы или класса, возраст учащихся, их подготовленность и заинтересованность в выполнении тех или иных заданий, время года. Важно охватить всех детей, дать им достаточную физическую нагрузку, соблюдая вместе с тем правильную физиологическую кривую (нарастания и снижения нагрузки).

Помимо основного плана проведения подвижной перемены обязательно составляются запасные варианты на случай ненастной погоды. Они должны включать материал, соответствующий по своему характеру условиям проведения подвижной перемены в помещении. Готовится, как правило, один-два запасных варианта плана на случай переноса перемены в помещение.

Подчеркивая необходимость увязывания содержания материала подвижной перемены с программой по физической культуре, рабочими планами на четверть, ни в коем случае нельзя использовать подвижные перемены как дополнительный урок по физической культуре.



Подвижные игры как основной компонент перемены

Активный отдых учащихся на переменах может быть самым разнообразным. Однако практика показывает, что эффективность его оказывается выше, а учащиеся проводят перемены с большим интересом, если в основу перемены положены подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, состязания типа игр-аттракционов.

В результате специальных исследований, проведенных с целью определения эффективности подвижной перемены и содержания активного отдыха, выявлено, что школьники, активно игравшие на перемене, в четыре раза меньше отвлекались на следующем после перемены уроке, чем их товарищи по классу, занимавшиеся в это время другими делами.

Согласно Положению о физическом воспитании учащихся в общеобразовательных школах от 5.XI. 1979 г. в основу подвижной перемены положены различные подвижные игры.

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» четко сформулировано требование об обеспечении проведения во всех школах подвижных игр во время перемен.

Это обусловлено тем, что из всего арсенала средств физической культуры подвижные игры имеют большое гигиеническое и оздорови-

тельное значение. Они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, активизируют обмен веществ, стимулируют функции желез внутренней секреции.

Игра в отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастических) всегда связана с инициативой детей, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность и отодвигает возникновение утомления. Кроме того, естественные, не регламентированные в играх движения, выполняются в индивидуальном темпе и ритме. Это соответствует анатомо-физиологическим особенностям детского организма, в котором преобладают возбудительные реакции и еще недостаточно развиты процессы внутреннего торможения.

Подвижные игры в наибольшей степени удовлетворяют потребности детей в движении. Развлекательная сторона игр, преимущественное использование в них локомоторных, естественных движений, меньшая жесткость правил соответствуют функциональным возможностям детского организма.

В подвижных играх детям предоставляется возможность проявлять творческую инициативу в выборе способов достижения цели. В играх, связанных с выполнением приятных двигательных действий, всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь в одной и той же игре, даже периодически повторяемой, действия участников неидентичны. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Таким образом, уже одно предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятные волнения, причем это проявляется перед началом игры безотносительно к предполагаемым результатам: закончится участие в игре победой или поражением. Это положение научно подтверждено нашими многолетними исследованиями в процессе проведения соревнований по комплексам подвижных игр под названием «Вас вызывает Спортландия!».

Говоря о применении подвижных игр на перемене, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры во время перемены, что и предопределяет ожидаемый гигиенический и педагогический эффект.

При проведении подвижной перемены необходимо соблюдать основные требования, предъявляемые к занятиям физической культурой: организованное начало занятий, постепенное повышение физиологической кривой и снижение ее к концу занятий.

Наши наблюдения позволили выделить три разновидности подвижных игр применительно к школьной перемене. В основу этой группировки положены признаки психофизической нагрузки: малая, средняя, высокая. К первой отнесены игры, в процессе которых отмечается повышение ЧСС до 140 ударов в минуту от исходного уровня, ко второй — до 180, к третьей — свыше 180 ударов в минуту.

Подбирая игры для перемены, следует учитывать некоторые характерные особенности детей данного возраста. В частности, у детей среднего школьного возраста повышается устойчивость организма к проявлению физических усилий; резко повышаются функциональные возможности; исчезают неэкономные движения, требующие излишней

затраты сил. Это позволяет ребятам участвовать в играх, требующих большей интенсивности и длительности. Примером могут быть такие игры, как «Перемена лагеря», «Не давай мяча водящему», «Ритмическая эстафета» и др. Мальчикам особенно нравятся игры, в которых преимущественно развивается сила: «Лебедь, рак и щука», «Возьми городок», «Бой петухов» и др. Они имеют определенное преимущество перед девочками своего возраста в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель. Поэтому в ряде игр девочки не могут вступать в единоборство с мальчиками. Их больше привлекают игры с ритмичными движениями, элементами равновесия. Все же в большинстве командных игр девочки и мальчики могут играть совместно. Необходимо четко продумывать методические приемы проведения игр на переменах, чтобы максимально охватить всех детей. Детей, отнесенных врачом к специальной медицинской группе, надо очень искусно ограничивать в движениях, не считаясь с их желанием быть активными участниками игр. Это особенно важно в играх с элементами силовой борьбы, в командных играх с мячом. Таких ребят рекомендуется привлекать в качестве помощников судей, помощников руководителей.

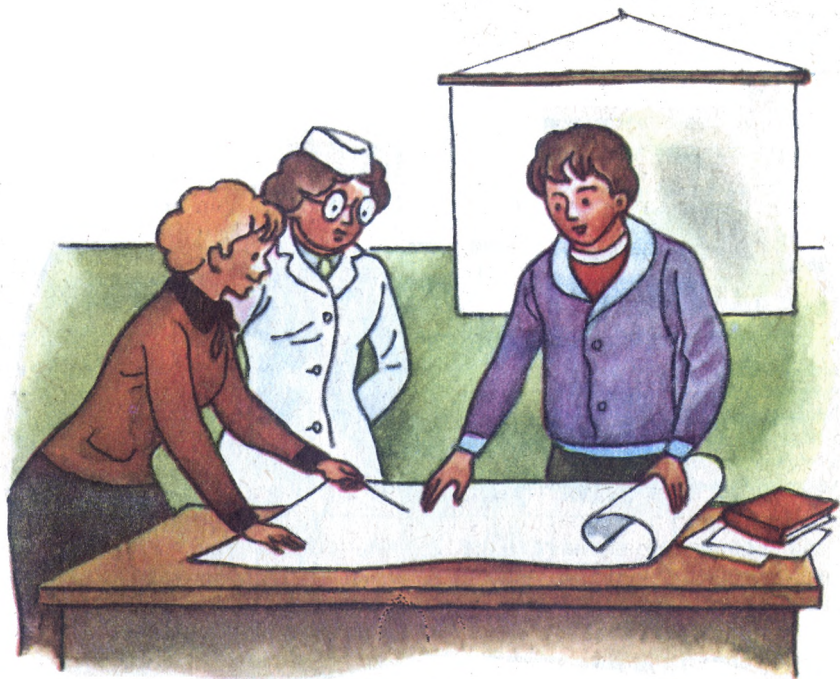
Практика проведения подвижных игр на переменах, специальные исследования позволили выделить следующие требования к играм, подбираемым для перемены:

- все упражнения и действия в играх должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей этого возраста;
- следует подбирать простые игры, доступные по содержанию, которые бы вызвали интерес у детей;
- важно следить за тем, чтобы физическая и психологическая нагрузка в играх, функциональные сдвиги соответствовали нормальной физиологической кривой;
- игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать чрезмерный азарт и нервозность;
- предпочтение следует отдавать играм, в которых любой учащийся может войти в игру и выйти из нее по своему желанию.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили оживленнее, нужно подбирать (особенно в игровых упражнениях, поединках, конкурсах, аттракционах) учеников одного или смежных классов. Очередность выполнения упражнений устанавливают руководители игр. Они не только организуют игры, но в ряде случаев выступают в роли судей, уточняют правила, поддерживают надлежащий порядок.

Дозировка нагрузки с учетом подготовленности детей может осуществляться за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними.

Возьмем для примера доступную всем игру «Подсечка». Нагрузка при ее проведении будет зависеть от высоты поднимания скакалки во время игры; количества участников (чем больше их, тем меньше нагрузка); длительности игры и количества повторений; длительности и количества интервалов для отдыха. Как видим, размер площадки здесь не играет роли. А вот в таких играх, как «Скакуны и бегуны», «День и ночь», в эстафетах величина площадки — один из важнейших факторов, определяющих нагрузку.



Планирование подвижных игр на большой перемене

В последнее время в общеобразовательных школах длительность большой перемены колеблется в пределах 30—40 мин. Если учесть, что часть этого времени понадобится на организацию и подготовку игр, то непосредственно на игры останется 20—30 мин. Хотя это и немного времени, однако при хорошей организации и правильном планировании перемены, эффективность ее довольно ощутима.

Как правило, за время такой перемены можно успеть провести две-три игры. В основном это игры, освоенные детьми на уроках физической культуры. Вместе с тем педагогически оправдано включение и незнакомых подвижных игр, выходящих за рамки школьной программы. Это способствует повышению интереса детей к проводимым оздоровительным мероприятиям на перемене, что существенно для увеличения эффективности перемены.

Использовать только новые игры нецелесообразно, так как много времени потребуется на объяснение и ознакомление с игрой. Рекомендуется проводить две знакомые игры и одну новую. Знакомые игры следует видоизменять, вносить в них элементы новизны: вводить дополнительные правила, изменять формы и способы передвижения, исходные положения играющих, включать дополнительные препятствия, задания, использовать другой инвентарь.

Учитель заранее составляет план-график физкультурных мероприятий,

которые намечает провести на большой перемене в течение года. План-график отражает лишь основные разделы проводимых мероприятий, последовательность их прохождения в учебном году; содержание отдельных перемен не раскрывается.

Для V класса можно предложить примерно такой план-график проведения подвижных игр на большой перемене.

Игра	Четверть учебного года			
	I	II	III	IV
С элементами общеразвивающих упражнений	+	+	+	+
С бегом	+	+	+	+
С прыжками	+	+		+
С метанием на дальность и в цель			+	+
С элементами спортивных игр	+	+		+
С катанием на санках			+	

На основании плана-графика учитель составляет более подробный план проведения игр на месяц, неделю. Этот план можно вывесить на видном месте в школе для общего обозрения.

Для удобства подбора игр в соответствии с задачами перемены учителю следует сгруппировать игры по их психофизиологической нагрузке на организм детей по частям перемены (приложение 1).

Практика подтвердила целесообразность накопления игрового материала для проведения перемен в виде игровых карточек. Наличие такой картотеки в школе позволяет привлечь к проведению игр на перемене широкий физкультурный актив, а также внести соответствующие коррективы в планирование перемены при таковой необходимости (приложение 4).

Примерный план проведения подвижных игр на большой перемене для учащихся 5-х классов с ____ по ____ 198__ г.

День недели	Названия игр
Понедельник	«Вызов номеров», командные салки, «Охота на тигра»
Вторник	«Разведчики и часовые», «Вьюны», «Три стихии»
Среда	«Передал — садись», «Охотники и утки», «Метание мешочков»
Четверг	«Вызов номеров», «Охотники и утки», «Землемеры»
Пятница	Эстафета с чехардой, «Не давай мяча водящему», «Пройди ворота»
Суббота	«День и ночь», «Не давай мяча водящему», «Метание мешочков»

В связи с погодными условиями учитель может внести коррективы в план проведения игр на перемене. В прохладную погоду следует давать игры высокой и средней интенсивности. В теплую погоду — игры средней и малой интенсивности.



На свежем воздухе и в помещении

Физкультурно-оздоровительные перемены, как правило, проводятся на свежем воздухе. Во многих школах для их проведения используются не только школьные площадки, но и ближайшие парки, стадионы, скверы. При неблагоприятной погоде (дождь, мороз свыше 15° , ветер) перемены проводятся в помещениях, которые должны быть предварительно проветрены и приспособлены к проведению игр.

При проведении подвижных игр на свежем воздухе можно широко использовать игры с мячом, линейные эстафеты, игры с элементами спортивных игр, игровые упражнения с использованием стационарных аттракционов и приспособлений, имеющихся в школьном дворе. В некоторых играх могут одновременно участвовать команды параллельных классов.

В помещении следует проводить игры с учащимися одного класса. Наиболее приемлемы в этом случае игры-аттракционы, игры-поединки, конкурсы, встречные эстафеты.

Организаторы подвижной перемены и руководители игр могут вносить соответствующие дополнения, изменения, исходя из конкретных условий проведения перемены.



Игры и эстафеты

1. «Возьми последним»

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн на расстоянии 20 м расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т. п. Предметов на один меньше общего числа участников обеих команд.

По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой — слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет то же самое.

Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

2. Командные салки

Класс делится на две команды. Одна из них рассчитывается по порядку номеров и равномерно располагается за пределами площадки (волейбольной) у ее границ. Игроки другой команды произвольно располагаются в пределах площадки, где нарисовано 3–4 небольших круга. Руководитель называет номер, игрок, имеющий его, выбегает на площадку и старается осалить игроков-соперников. Через 10–15 сек. называется другой номер вместо предыдущего. Спасаясь от салки, игроки могут забегать в защитные круги, в которых должно быть не более

одного игрока. Игрок покидает круг, как только в него вбегает другой. Осаленные не выходят из игры, а остаются в ней до тех пор, пока на площадке не побывают все соперники. Затем дети меняются ролями. Отмечаются ученики, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз.

Для выявления команды-победительницы игра проводится в пределах условленного времени. За каждого осаленного игрока команде салок начисляется выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

3. «Быстрые тройки»

Игроки стоят по кругу в тройках — один за другим. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуют внутренний круг. Вторые и третьи номера, держась за руки, образуют большой внешний круг.

По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут вправо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге — влево. По второму сигналу игроки отпускают руки и становятся в свои тройки.

Каждый раз круги перемещаются в другую сторону.

Игроки тройки, которые быстрее соберутся, получают выигрышное очко.

Игра проводится 4—5 мин. Выигрывает тройка, игроки которой наберут больше очков.

4. «Направляющие» («Замыкающие»)

Ребята строятся в 3—4 колонны. Игроки каждой колонны рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет тот или иной номер. Ученики, имеющие четные номера, после вызова выбегают вперед и стараются занять место как можно быстрее впереди своей колонны, а нечетные — бегут назад и становятся замыкающими. Победитель (прибежавший первым) приносит одно очко своей команде. Время от времени подается свисток, по которому все участники игры поворачиваются кругом, и игра продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

5. «Кто быстрее?»

Играют две команды, соревнуясь парами (по одному игроку от каждой команды). Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки одной команды строятся в колонну по одному за одной из лицевых линий площадки, игроки другой команды — напротив. По сигналу руководителя по одному игроку от каждой команды устремляется вперед прыжками на одной ноге. Победителем считается тот, кто раньше пересечет среднюю линию.

Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз пересекут среднюю линию первыми.

6. «Лучшая скульптура»

Участники игры двигаются в колонну по одному друг за другом, соблюдая дистанцию в 2—3 шага. Руководитель время от времени называет вид спорта. Все дети должны остановиться, и каждый при-

нимает позу, символизирующую названный вид спорта. Руководитель отмечает самую лучшую «скульптуру», за что «автору» начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2—3 мин. Победителем считается тот, кто наберет больше очков.

Руководитель может выделить не одну лучшую скульптуру, а две-три.

7. «Будь начену!»

Играющие каждой команды выстраиваются в колонну по одному за общей линией старта. Они рассчитываются по порядку номеров. В 10 м от линии старта напротив каждой колонны ставят стойки. В 2 м от линии старта (посередине, между колоннами) кладут гимнастический обруч. Руководитель вызывает номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают стойку и, возвращаясь назад, стараются захватить место в обруче. Кто раньше это сделает, тот получает для своей команды выигрышное очко. Затем руководитель вызывает другой номер и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой после 12—13 вызовов наберут больше очков.

Надо следить за тем, чтобы играющие все время стояли в затылок друг другу. Если оба игрока станут в обруч одновременно, каждой команде начисляется по одному очку.

Руководитель вызывает номера по своему усмотрению (не обязательно в порядке номеров). Некоторых можно вызывать даже несколько раз подряд, неожиданно, чтобы застать их врасплох.

8. «Перестрелка»

Игра проводится на волейбольной площадке. Отступив на 1—1,5 м от лицевой линии внутрь площадки, проводят параллельно ей другую линию, чтобы обозначить коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Играющие делятся на две равные команды, игроки которых произвольно размещаются на своей половине площадки (в своем городе) от средней линии до коридора. В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.

Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам (отыграть). Задача игроков каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и в свою очередь пытается перехватить мяч и осалить им игрока противоположной команды.

Игроки, в которых попали мячом, становятся «пленными» — они идут за линию «плена» на противоположную сторону площадки (в коридор). «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки. Для этого он должен получить точную передачу и поймать мяч с лета. Затем таким же образом он должен передать мяч своим игрокам, и тогда он будет иметь право перейти из коридора на свою половину площадки.

Играют 8—10 мин., после чего подсчитывают «пленников» в каждой команде. Игра может быть окончена и досрочно, если все игроки одной из команд окажутся в «плёну».

Правила игры: салить мячом можно в любую часть тела, исключая голову. Мяч можно ловить, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в «плен». Не разрешается бегать с мячом по площадке, но его можно вести (как в баскетболе). Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он укатился. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

9. «Перемена лагеря»

Участники делятся на две команды, игроки которых строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки каждой команды стремятся быстрее перебежать за линию противоположной команды. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «есть!». Игроки выполняют 10—15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, участники которой наберут больше очков.

Перед стартом следует игроков разомкнуть, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обегать своего соперника справа.

В зависимости от физической подготовленности команд устанавливаются дистанция бега (14—18 м) и количество перебежек (2—4).

Игру можно разнообразить за счет изменения исходного положения играющих (из положения низкого старта, находясь спиной к направлению движения и т. д.), а также путем изменения видов передвижения (прыжки на одной ноге, на обеих ногах, из глубокого приседа, продвижение приставными шагами, спиной вперед и т. п.).

В этой игре можно использовать передвижения в паре, предварительно рассчитав игроков на первый-второй; передвижение приставными шагами боком, положив друг другу руки на плечи лицом к лицу; спина к спине, взявшись под руки; с переноской одним игроком другого; прыжки в паре на одной ноге и т. д.

Вдоль стартовых линий можно поставить гимнастические скамейки, которые используются для изменения исходного положения играющих и более четкого определения финиша.

Исходя из особенностей задач перемены, перед сигналом можно предложить участникам выполнять различные гимнастические упражнения (чтобы отвлечь их).

10. «Вызов номеров»

Играющие делятся на две-четыре равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. В каждой команде играющие рассчитываются по порядку номеров. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша. Впереди каждой колонны примерно в 10—15 м ставится по стойке, булавке.

Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Прибежавший к финишу первым получает выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Перед началом игры рекомендуется проверить, как дети запомнили свои номера. Для этого руководитель предлагает, чтобы игроки под

названным номером подняли правую руку (сделали хлопок над головой, присели и т. д.). После этого приступают к бегу.

Игру можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до поворотной стойки — прыжки на одной ноге, обратно — обычный бег; до поворотной стойки — прыжки на обеих ногах, обратно — обычный бег и т. д.

Видоизменяют игру также за счет введения дополнительных препятствий на пути движения игроков: ставят гимнастические скамейки, через которые надо перепрыгивать; гимнастические обручи на подставках, через которые следует пролезать; булавы или стойки, вокруг которых надо обегать, и т. д.

В начале игры важно оговорить, что вызываемые игроки выбегают с правой стороны колонны и, финишируя, должны также придерживаться правой стороны. После выполненного задания игроки становятся на свое место и ждут повторного вызова.

11. «Подвижная цель»

Дети образуют большой круг, расположившись в двух-трех шагах друг от друга. Перед их ногами можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

В ходе игры метаящим мяч не разрешается заступать ногой за черту; попадание не засчитывается, если мяч попал в водящего после отскока от пола. Если водящий поймал мяч, он не выбывает из игры.

Игру можно проводить в двух-трех кругах одновременно.

В а р и а н т. Игру можно провести в виде командных соревнований. Для этого класс делят на две команды, игроки которых образуют круги, но водящими становятся представители противоположной команды. Игра продолжается 3 мин. За каждое попадание команде начисляется выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

12. «Бег по ночкам»

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии).

По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

В зависимости от возраста участников кружков может быть 5—8 штук.

13. «День и ночь»

Посередине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м, а по обе стороны от них — в 10—12 м параллельно им — линии «домов». Играющие делятся на две равные коман-

ды, которые выстраиваются у своих средних линий. По жребью одна команда «день», другая — «ночь».

Руководитель становится сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!» По такому сигналу игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. За каждого пойманного игрока команде «день» начисляется выигрышное очко. Затем команды опять становятся у средних линий. Руководитель опять называет какую-нибудь команду (строгое чередование нежелательно). Таким образом, руководитель называет то одну, то другую команду, каждый раз подсчитывает количество выигрышных очков и объявляет общий счет.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Следует предупредить столкновения между игроками различных команд. Для этого надо предварительно проверить, насколько дети правильно поняли условия игры. Желательно, прежде чем приступить к основному варианту игры, проверить, внимательны ли играющие. Руководитель предлагает игрокам команды, которую он называет, сделать хлопок над головой, а игрокам противоположной команды в это время присесть; игрокам команды, которую называет руководитель, сделать шаг вперед, а игрокам противоположной команды шаг назад.

Игру можно усложнить: перед сигналом предложить детям повторять за ним различные упражнения (например, поднять руки вверх, вперед, опустить вниз, присесть и т. п.), а затем неожиданно произнести «день!» или «ночь!».

Можно менять исходное положение играющих.

14. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу перед чертой, а вторая — «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч, которым они должны выбить уток из круга, попав в них мячом. «Утки», бегая внутри круга, увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются ролями. В итоге выигрывает команда, игроки которой сумеют быстрее выбить своих противников.

При метании мяча «охотникам» не разрешается заступать за черту круга. Попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, не засчитывается.

Разновидности игры:

- игру проводят на половине волейбольной площадки (в квадрате);
- охотников размещают не со всех сторон площадки (по кругу), а лишь с двух противоположных ее сторон;

- вводят дополнительное правило, что игрок («утка»), поймавший мяч с лета, получает запасное очко, т. е. имеет право возвратить на площадку любого выбывшего игрока своей команды;

- игру проводят по принципу штрафных очков: за каждое попадание мячом команде начисляется штрафное очко. В этом случае выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков за условленное время;

- устанавливают, что попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, тоже влечет за собой штрафное очко.

15. Ритмическая эстафета с палками

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых номеров команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, обегая ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

В а р и а н т. Палку под ногами в конец колонны проносят два игрока — прибежавший и направляющий в колонне. В этом случае первый игрок остается сзади, а второй бежит с палкой к поворотной стойке, чтобы затем вернуться опять к своей колонне.

Ошибки: палка коснулась пола во время проноса ее под ногами; кто-либо из игроков не перепрыгнул через палку.

16. «Скакуны и бегуны»

Игра проводится на половине волейбольной площадки (9×9 м). Участвуют команды, по 7—8 человек в каждой. Игроки одной команды — «бегуны» — свободно перемещаются по площадке. Представитель другой — «скакуны» — по вызову своего капитана выходит на площадку и, прыгая на одной ноге, старается осалить игроков противоположной команды. По истечении 15 сек. сигналом «домой!», капитан возвращает «скакуна» в «дом» (за площадку) и высылает нового игрока. За каждого осаленного игрока команда «скаунов» получает выигрышное очко. Игра продолжается 2—3 мин., после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

17. «Подсечка»

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3—4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя.

Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх. Эту игру можно провести с выбыванием: игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

18. «Разведчики и часовые»

Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18—20 м одна от другой. В 3 м перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок ставится булава (городок). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести булаву за свою линию, «часовых» — воспрепятствовать этому.

Руководитель громко называет номер, игроки, имеющие этот номер (стоящие напротив), подбегают к булаве. Если «часовой» зазевается, «разведчик» хватается за булаву и убегает с ней в свой дом, а «часовой» идет в плен — становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно прибежали к центру, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движения и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет вслед за «разведчиком» эти движения, и унести булаву. Если «разведчик» схватил булаву, а «часовой» настиг его и осалил рукой, то пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок.

Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут в ней участия. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями.

В итоге выигрывает команда, у которой больше пленных.

«Часовой» обязан точно повторять все движения «разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. Игрок, уронивший булаву, считается пойманным.

19. «Вьюны»

Участники делятся на команды по 6—8 игроков. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу направляющий в каждой колонне поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс и дети выполняют поворот вдвоем, затем также поворачиваются троим и т. д.

Как только последний в колонне выполнит поворот, игра заканчивается. Эта команда является победительницей.

Игру можно повторить несколько раз. В этом случае побеждает команда, игроки которой большее количество раз закончат игру раньше.

При повторе игры направление поворота следует изменять. Играющие могут меняться местами.

Надо следить за тем, чтобы игроки брали впереди стоящих игроков за пояс лишь тогда, когда они выполняют полный поворот.

20. «Пионербол»

Игра проводится на волейбольной площадке, на которой натянута сетка на высоте 2 м. Играющие делятся на две команды и строятся соответственно на своих половинах площадки. Капитан каждой команды получает волейбольный мяч. По сигналу играющие стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной из сторон

не окажется два мяча одновременно. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, получает штрафное очко. Мячи возвращаются командам, и по сигналу игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой на протяжении условленного времени (7—10 мин.) получают меньше штрафных очков.

Штрафное очко начисляется команде, игрок которой послал мяч за пределы площадки противника; послал мяч под сеткой; послал мяч на сторону противника до сигнала руководителя.

Мяч можно поднимать с земли, ловить с воздуха, перебрасывать его между своими игроками (если это выгодно).

21. «Не урони палку»

Играющие делятся на команды по 8—10 участников; каждая из них образует круг, становясь спиной к центру. У всех участников гимнастические палки. Каждый ставит гимнастическую палку перед собой одним концом на пол. По сигналу играющие делают шаг вправо и, отпустив свою палку, хватают палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, игроки которой после 15 сигналов наберут меньше штрафных очков.

Расстояние между игроками в круге не более 1 м. Сигналы должны подаваться равномерно через 5—6 сек.

22. «Защита укрепления»

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами на полу чертится круг, в центре которого ставится укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу — волейбольный мяч.

По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь выбрать удобный момент и попасть мячом в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается закрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местом с защитником.

Игра проводится 5—7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление.

Согласно правилам играющим нельзя заходить за черту круга, а защитнику — удерживать укрепление руками. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Вариант 1. Эту игру можно проводить и в двух кругах в виде соревнования двух команд. В этом случае в каждом круге свое укрепление. Защитником укрепления становится игрок противоположной команды. Играют определенное время, после чего отмечается команда-победительница, сбившая укрепление большее количество раз. Защитник, попавший в укрепление, остается.

Вариант 2. Расположение игроков такое же, но подсчет очков ведется несколько иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. В этом случае за каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

23. «Передал — садись!»

Играющие делятся на несколько команд, по 7—8 человек в каждой, и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5—6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится (приседает). Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание и ее капитан поднимет мяч вверх.

Если во время игры игрок уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, став предварительно на свое место.

24. «На новое место»

Играющие делятся на две-три команды и строятся за общей линией старта в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой колонны, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются за чертой, а вторые возвращаются назад, берутся за руки с третьими игроками и опять вместе бегут к черте, где остаются вторые номера; третьи номера возвращаются, чтобы так же побегать с четвертыми, и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми окажутся на новом месте, т. е. за чертой.

В а р и а н т. Игроки, возвращающиеся за новым игроком, передвигаются вперед прыжками на одной ноге.

25. «Не давай мяча водящему»

Один из играющих — водящий — в начале игры находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают друг другу баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне с остальными.

Победителем считается тот, кто за время игры (5—8 мин.) был меньше число раз водящим.

Согласно правилам игрок, в которого попали мячом, должен поднять руку и громко сказать: «Я — водящий!» Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру.

26. «Меткие и ловкие»

На площадке чертятся три круга один в другом диаметром 3, 10, 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 городков. Играют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по

три защитника, остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, подающие — в большой. По жребию один из капитанов получает волейбольный мяч и бросает его своему игроку в большой круг (подающему). Игрок из большого круга стремится передать мяч капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Руководитель передает мяч другому капитану, и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка.

Если защитник заденет городок и повалит его, то городок считается сбитым мячом капитана другой команды.

27. «Бой петухов» (для мальчиков)

На полу чертятся несколько кругов диаметром 2 м. Все играющие делятся на команды, по 4—6 человек в каждой, и выстраиваются в две шеренги — одна напротив другой — за кругами. По команде руководителя в каждый круг входит по одному представителю от каждой команды. Они стоят на одной ноге, другую подгибают и одной рукой поддерживают ее за голеностопный сустав: вторую руку заводят за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его стать на обе ноги.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Побеждает команда, игроки которой одержали больше побед. Победенным считается и тот, кто во время поединка отпустит ногу, уберет руку из-за спины и т. п.

28. «Через скакалки»

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

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

29. «Попади в городок»

На площадке чертят три концентрических круга диаметром 3, 10, 15 м. По окружности маленького круга составляют 6 городков. Играют две команды. В каждой — один капитан и три защитника, остальные — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, подаю-

щие — в большой. По жребию один из капитанов получает волейбольный мяч. Он бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. В это время защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим.

Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который затем убирается с площадки. Мяч берет другой капитан — и игра продолжается. Выигрывает команда, игроки (капитан) которой раньше сбьют четыре городка.

Согласно условиям игры капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок считается сбитым капитаном другой команды.

30. «Перекати мяч»

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой за линиями, проведенными на расстоянии 18–20 м одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится (ближе к середине площадки) еще по одной параллельной черте. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Всем игрокам дается по одному теннисному (резиновому) мячу. По сигналу играющие из-за своих линий, бросая малые мячи, стремятся перекатить баскетбольный мяч за черту противника. Выигрывает команда, игроки которой выполняют задание раньше. Метание производится без определенной последовательности.

31. «Запрещенное движение»

Играющие образуют круг. Руководитель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем руководитель начинает показывать различные движения, которые играющие должны в точности повторять за ним. Неожиданно руководитель показывает запрещенное движение. Тот, кто ошибся, получает штрафное очко, и игра продолжается.

Чем разнообразнее и забавнее движения, показываемые руководителем, тем игра интереснее.

Можно усложнить игру: договориться о том, чтобы вместо запрещенных движений играющие выполняли другие. Например, вместо запрещенного приседания надо стать на одной ноге или вместо хлопков в ладоши положить руки на голову и т. д.

До начала игры следует провести небольшую репетицию.

32. «Три стихии»

Играющие образуют круг, а водящий становится посередине с волейбольным мячом в руках. Руководитель говорит одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух» — и бросает кому-нибудь мяч. Поймавший мяч возвращает его руководителю, называя птицу, рыбу или животное в соответствии с заданным словом. Например, руководитель сказал «вода». Играющий может назвать любую рыбу: щука, карась, карп, окунь и т. д. При слове «земля» играющий называет любое животное: корова, собака, кошка и т. д. По сигналу «воздух» следует сказать одно из названий

птиц: орел, ласточка, воробей, ворона и т. д. Игрок, который нарушил условия игры (неправильно ответил, не поймал мяч), получает штрафное очко.

Можно ввести правило «трех секунд», т. е. руководитель считает до трех, и только тогда игрок может вернуть назад мяч и дать соответствующий ответ.

33. «Самые быстрые»

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (лицом к центру). В центре круга лежит мяч (булава). Руководитель называет любой номер, и игроки под этим номером оббегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону). Достигнув своего места, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Игра проводится 2—3 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Перед началом игры следует напомнить детям, в какую сторону надо бежать за кругом.

34. «Кто внимательный и ловкий»

Играющие образуют круг. В центре его становится руководитель с мячом в руках и бросает его любому игроку. Тот должен поймать мяч и вернуть его руководителю. В то же время игроки, стоящие справа и слева от ученика, которому последовала передача, должны быстро поднять вверх ближние к нему руки.

Ошибки: участник не поймал мяч, поздно поднял руку, поднял не ту руку. За каждую ошибку участникам начисляется по штрафному очку.

Игра продолжается 4—5 мин. По окончании игры руководитель предлагает поднять руку тем, кто получил 1 штрафное очко, затем 2,3 и т. д. И наконец, выявляет, у кого нет ни одного штрафного очка.

Побеждают участники, которые ни разу не ошиблись или набрали наименьшее количество штрафных очков.

35. «Ребанэ»

«Ребанэ» — эстонская народная игра. В переводе означает «лисичка». Участники игры образуют тройку: два мальчика, одна девочка или, наоборот, две девочки, один мальчик. Два ловца и одна «лисичка» или «лис». В руках у ловцов шарф длиной 3—4 м. Его можно заменить длинным кушаком, широкой лентой. Ловцы завязывают шарф в петлю и, придерживая его, образуют кольцо. Задача «лисички» — проскочить через кольцо прежде, чем его затянут ловцы. Задача ловцов — заманить «лисичку» в кольцо.

Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Выходить за ее пределы запрещается.

Когда «лисичку» поймали, она занимает место одного из ловцов и игра продолжается. И так до тех пор, пока все участники не побывают в роли «лисички». Побеждает тот, кого дольше всех не могли поймать.

Игра может быть проведена в виде командного состязания. В этом случае игроки одной команды — «лисиčky», а две пары другой команды — ловцы. Игра проводится в два тура по 3 мин. В первом туре представители одной команды ловят, а игроки другой команды убегают, затем наоборот. За каждого пойманного игрока ловцам начисляется выигрышное очко, а пойманный продолжает играть.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

36. Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как для встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы — гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы — скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах.

Пробежки запрещены.

37. Эстафета со скакалкой

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10—12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в в одну руку. Обратно он движется, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Можно усложнить задание: продвигаться вперед со скакалкой, прыгая с одной ноги на другую.

38. Эстафета с прыжками

Играющие делятся на две-три команды, каждая из которых делится на две подгруппы. Участники строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 10—12 м, на протяжении которого равномерно разложены в шахматном порядке по пять скакалок, свернутых в небольшие кружочки (диаметром в две ступни). Расстояние между каждым кружочком примерно 2 м. У направляющих игроков одной из подгрупп в руках набивной мяч. По сигналу они начинают прыгать последовательно с одного кружка в другой. Достигнув самого дальнего кружка, игроки оббегают встречную колонну и передают мяч ее направляющему, а сами становятся в конце этой колонны. Игроки, получившие мяч, проделывают то же самое. Игра кончается, когда все игроки совершат прыжки по кружочкам и поменяются местами в колоннах.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

39. Встречная эстафета с обменом мячей

Исходное положение играющих такое, как в предыдущей игре. У направляющих в колоннах мячи: у одних — набивные, у других — баскетбольные. По сигналу они выбегают вперед, встретившись, обмениваются мячами и возвращаются обратно. Обежав свою колонну, передают мяч очередным игрокам. Сами становятся сзади колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет действия предыдущего игрока.

Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Обмениваться мячами играющие встречных колонн могут в любой точке дистанции, но обмен обязателен.

Бросать мяч не разрешается. Его следует передавать из рук в руки.

40. «Десять передач»

Играющие образуют несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих соответствующие номера — 1, 2, 3. Они становятся треугольником на расстоянии 5—6 м друг от друга. У первых номеров в руках баскетбольные мячи. По сигналу первые номера бросают мячи вторым номерам, вторые — третьим. Это считается одной передачей. Первые номера должны вести вслух счет законченным передачам. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выполнено десять передач. Если кто-либо из игроков во время игры роняет мяч, он должен поднять его, и передача начинается сначала.

Выигрывает команда, игроки которой сделают раньше десять передач.

Можно установить, что передачи выполняются с обязательным отскоком мяча от пола.

41. Эстафета с чехардой

Играющие делятся на две-три команды. Каждая из них становится в колонну по одному параллельно одна другой, на расстоянии 1—2 м. Перед направляющими игроками команд проводится начальная черта.

Впереди каждой колонны на расстоянии 8—10 м от черты на полу чертятся небольшие квадраты. В эти квадраты становятся первые номера каждой команды, приняв положение чехарды (одну ногу выставить вперед, несколько согнув колени, туловище наклонить вперед, опустить пониже голову, упираться полусогнутыми руками в согнутое колено впереди стоящей ноги).

По сигналу стоящие в колоннах очередные игроки бегут вперед, выполняют опорный прыжок через находящихся в квадратах своих направляющих и становятся на их месте. Направляющие бегут к своим колоннам, касаются ладонями очередных игроков.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

42. «Третий лишний» (для мальчиков)

Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс) лицом к центру круга. Двое играющих водят, один из них убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начи-

нает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади, он поворачивает переднего игрока в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот — сопротивляется заднему игроку и стремится схватить за пояс убегающего.

Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, то стоящий сзади должен убежать от водящего.

Пары не должны сходить со своих мест, они могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

43. «Через скакалку»

Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый-второй. Руководитель, стоя в центре круга, вращает скакалку, а играющие, двигаясь по кругу, перепрыгивают через скакалку толчком одной ноги. Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра продолжается 3 мин. Побеждает команда, игроки которой за это время наберут меньше штрафных очков.

В а р и а н т. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

44. «Сквозь цепь» (для мальчиков)

Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги на противоположных сторонах площадки и держатся крепко за руки на высоте груди, образуя цепь.

Капитан команды, которая по жребию начинает игру, посылает одного из участников разорвать цепь противника. Этот игрок выбегает вперед и, скрестив руки на груди, старается с разбега разорвать цепь. Если это ему удастся, то он возвращается на свое место и уводит с собой одного из двух игроков, которые стояли там, где цепь была разорвана. Игрок, которого увели, становится позади победителя, положив ему руки на плечи. Если же игрок не сумеет выполнить задание и будет задержан цепью, то он становится за одним из игроков, которые его удержали, положив ему руки на плечи.

Затем капитан другой команды дает задание одному из игроков прорвать цепь противоположной команды. Повторяется то же самое. Если игрок, за которым находится уведенный противник, не удержит прорывающего цепь и отпустит руки, то его уведут, а стоящий сзади игрок считается вырученным и переходит обратно в свою команду, но не имеет права выполнять повторную попытку.

Побеждает команда, которая к концу установленного времени уведет больше игроков другой команды.

Следует уточнить, что два раза подряд прорывать цепь в одном месте не разрешается.

Можно посоветовать играющим образовывать цепь, сомкнув руки глубоким хватом.

Игра может быть проведена на время или на определенное количество попыток одной и другой команды.

45. Встречная эстафета с брусками

Класс делится на команды, по 6—8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8—10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по три деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина — 25 см. Положив два бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из направляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же.

Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

46. «Лебедь, рак и щука»

На середине площадки кладется связанный канат. Четыре команды (по 4—5 человек) располагаются вокруг каната на расстоянии 5 м от него. В центр круга, образованного канатом, ставится булава. По сигналу игроки подбегают к канату и, взявшись за него, стараются, оттягивая канат на себя, заставить игроков любой команды противника приблизиться к булаве и переступить через нее или задеть ее. Команда, игрок которой это сделал, наказывается штрафным очком, и поединок начинается сначала.

Играют пять раз. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

47. «Гонка обручей»

Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же получает другой обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполняют задание, получает выигрышное очко.

Состязание проводится три раза. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

Считается ошибкой, если игрок передал обруч соседу, предварительно не продев его через себя, или передал два обруча одновременно.

48. Эстафета «пингвинов»

Участники строятся как для встречной эстафеты. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14–16 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. Эстафету можно повторить несколько раз.

49. «Перемена мест с гимнастическими палками»

Игроки двух команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко.

Игра продолжается 3–4 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

Надо следить за тем, чтобы игроки ставили палку за линией, а сами не переступали за нее.

По усмотрению руководителя можно постепенно увеличивать расстояние между шеренгами, для чего нарисовать новые линии или использовать длинный шнур, который отодвигать на соответствующее расстояние.

Игру можно провести с выбыванием. В этом случае игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры вместе с партнером. Выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

50. «Ходьба с выпадами»

Участники делятся на несколько команд (по 7–10 человек в каждой). Они выстраиваются по одному в колонны, параллельные одна другой. Игроки кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящих. По команде все играющие начинают двигаться вперед, совершая выпады, до поворотного пункта и обратно. Проводится три попытки.

Выигрывает команда, игроки которой дважды раньше выполняют задание.

51. «Тоннель из обручей»

Игроки каждой команды делятся на две группы. Первая группа строится за общей линией старта в колонну по одному, а вторая с гимнастическими обручами располагается в шеренгу боком к игрокам

первой группы. Из обручей образуется «тоннель». Интервал между обручами 1 м.

По сигналу направляющий в колонне выбегает вперед, пробегает сквозь «тоннель», возвращается назад, обегает всю колонну сзади и касается впереди стоящего игрока. Только тогда стартует очередной игрок.

После первой попытки игроки меняются ролями: те, которые стояли с обручами, идут за линию старта, а те, которые бегали, становятся с обручами.

Выигрывает команда, игроки которой сумеют дважды победить.

52. «Возьми городок»

Игроки двух команд располагаются в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку номеров. На левом фланге каждой шеренги в углу площадки ставят поворотную стойку. На середине площадки устанавливают табурет, на который ставят городок (набивной мяч). Руководитель называет номер, и игроки под этим номером (обеих команд) устремляются к поворотной стойке противоположной шеренги, огибают ее и, прыгая на одной ноге, стараются схватить с табурета городок, за что команде начисляется выигрышное очко.

Игра проводится 3—4 мин., затем команды меняются местами и проводится второй тур.

Выигрывает команда, игроки которой в общей сложности наберут больше очков.

53. «Вверх — вниз»

Участники каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющего каждой колонны стоит 10 городков. По сигналу направляющий, прогнувшись назад, начинает передавать сзади стоящему игроку по одному городку над головой. Игрок, приняв городок, передает его между ногами товарищу. Третий участник игры передает городок, как и первый игрок, над головой и т. д. Замыкающий ставит городки в сторону, но, получив десятый городок, несет его руководителю. На этом заканчивается первая попытка. Игра состоит из трех попыток, в каждой из которых игроки меняют форму передачи городка.

Выигрывает команда, игроки которой дважды выполняют задание быстрее.

Игроки должны стоять в положении ноги врозь, сохраняя постоянную дистанцию в колоннах. Если игрок уронил городок, он подает команду «стоп!», по которой передачи прерываются до тех пор, пока городок не подберут и участник не станет на свое место.

Вместо городков могут быть использованы мячи, в том числе и набивные.

54. «Рывок за мячом»

Класс делится на команды по 8—10 человек, которые строятся в колонны.

Руководитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Бросая мяч вперед, он называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бегут за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит команде выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков.

Мяч можно бросать с ударом о пол. Игроки могут сидеть на гимнастической скамейке.

Игру проводят и на время (допустим, 3—4 мин.). В этом случае побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

55. «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

Нужно следить за тем, чтобы мяч передавался прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Варианты: играющие передают мяч, стоя в шеренгах; сидя на полу в шеренгах; играющие стоят в колоннах, ноги на ширине плеч и передают мяч назад между ногами или прокатывают между ногами.

56. «Гонка мячей по кругу»

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу.

После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану.

Вариант. Мячи находятся в противоположных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача каждой команды — передавать мяч как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой.

57. «Мячом в цель»

В центре площадки ставят булаву. На расстоянии 6 м от булавы с обеих сторон отмечают линии, за которыми становятся игроки каждой команды в колонну по одному. У направляющих каждой колонны набивной мяч весом 1 кг.

По сигналу руководителя направляющие катят мяч, стараясь попасть им в булаву. Так, поочередно, по команде руководителя все участники выполняют прицельные движения. За каждое попадание команде начисляется очко.

Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

Поскольку команды стоят друг против друга, можно договориться, чтобы игроки подбирали не свои мячи, а брошенные соперником.

58. «Землемеры»

Ребята делятся на команды и строятся за общей линией старта в колонны по одному. У направляющего каждой команды палка длиной в метр (можно использовать и гимнастическую палку). На расстоянии 10 м от каждой команды ставят поворотную стойку (булаву). По сигналу направляющие в колоннах начинают измерять своей палкой дистанцию до поворотной стойки и обратно. Обежав свою колонну сзади, игрок передает палку, как эстафету, очередному участнику своей команды.

Побеждает команда, последний номер которой первым передаст свою палку руководителю, стоящему в центре площадки.

Игру проводят три раза. В этом случае выигрывает команда, которая дважды закончит эстафету раньше.

59. «Опередить соперника»

Две колонны по одному двигаются вдоль линий площадки. Каждая колонна — команда. Игроки в каждой команде рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает какой-нибудь номер. Игроки под этим номером должны выполнить соответствующее действие. Участник, выполнивший движение быстрее, получает выигрышное очко. Предлагаемые действия: поднять правую руку; сделать хлопок над головой; сделать прыжок с хлопком над головой; положить руки на плечи впереди бегущему участнику; повернуться в прыжке на 360°; выбежать вперед (один справа, другой слева) и стать во главе своей колонны; то же самое, но прыжками на одной, на обеих.

Игра длится 2—3 мин., после чего определяется победитель.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

60. Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются две-три команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 15—20 м от линии старта против каждой колонны — набивной мяч. По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, опираются о него руками, обегают 2—3 раза (по условию) вокруг мяча и возвращаются обратно. Обежав игроков своей колонны сзади, они добегают до очередного игрока и дотрагиваются до него. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что предыдущий.

Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

В а р и а н т. Мяч можно положить в центре гимнастического обруча. В этом случае игрок не имеет права заступать за обруч.



Аттракционные игры, соревнования-поединки

Игровой материал, приводимый ниже, составляет группу игровых упражнений и игр, пользующихся особым успехом у детей среднего школьного возраста. Такие игры по содержанию и организации просты. Они, как правило, не требуют специальной тренировки участников и поэтому могут широко применяться на школьной перемене.

Многие из предлагаемых игр можно проводить как личные и командные соревнования.

1. «Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень — небольшой фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в раскрытой его пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь пять теннисных (резиновых) мячей или небольших мешочков с песком. Диаметр отверстия в мишени должен быть вдвое больше диаметра мяча. Щит прибивают к стойкам. Задача играющих с 4—5 шагов попасть мячом в отверстие-пасть.

Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

2. «Снайпер»

На высоте 1—1,5 м от пола подвешен мяч (цель). Участники, расположившись на расстоянии 3—5 м от него, должны теннисным (резиновым) мячом попасть в него. Каждому участнику дается по 3—5 попыток.

Побеждает самый меткий.

В а р и а н т. Игру можно усложнить: производить броски по качающейся мишени.

3. «Успей подобрать»

В круг диаметром 1 м становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

4. «Достань городок»

Участник принимает стойку носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой). Приседая, он должен, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку и т. д.), находящийся сзади у ноги.

Побеждает тот, кто из трех попыток большее число раз добьется успеха.

5. «В движущуюся корзину»

Корзину подвешивают на высоте 1—1,5 м от пола (один конец веревки закреплен за стойку, столбик, ветку, другой находится в руках руководителя). Для устойчивости на дно корзины можно положить небольшой груз.

Руководитель равномерно раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5—8 м, по очереди бросают теннисный или хоккейный мяч, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, попавший в корзину наибольшее число раз из пяти попыток.

6. «Чей отскок дальше»

Игра проводится у глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит). Чей мяч отскачит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

7. «Кто дальше уйдет?»

Участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называют по одному виду спорта. При этом останавливаться или замедлять шаг нельзя (в этом случае участник выбывает из игры).

Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта, соблюдая правила игры.

Во время выполнения задания ведущий должен вслух вести подсчет, тем самым определяя темп движения.

Игру можно видоизменить, предложив играющим вместо видов спорта перечислять название футбольных команд высшей лиги, спортивный инвентарь и т. п.

8. «Шнурбол»

На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч.

Соперники берутся за петли и начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маятникообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко.

Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад. Подтягивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разрешается. За нарушение одного из правил участнику засчитывается поражение.

Победителем считается тот, кто раньше наберет 3 очка.

Поединок может быть проведен на время.

9. «Забей гол!»

Игра несколько напоминает игру «Шнурбол», но в этом случае игроки надевают петли концов шнура на левую ногу. По сигналу ведущего каждый участник старается быстрее ударить правой ногой по лежащему мячу. Но это нелегко, так как каждый из них одновременно и защищает мяч от удара противника. Для этого стоит чуть-чуть отвести левую ногу со шнуром назад, и мяч будет отведен от удара.

Побеждает тот, кто раньше выполнит три удара.

10. «Схвати скакалку»

На землю кладут скакалку. С обеих концов скакалки лицом друг к другу становится пара играющих. Концы скакалки находятся между ступнями играющих. Руководитель показывает им различные движения, которые они обязаны точно повторять. В определенный момент он подает сигнал (свистит). Игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть скакалку из-под ног соперника.

Выигрывает тот, кто быстрее это сделает.

11. «Вернись в круг»

На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы длинного шнура (6—7 м), к которым прикреплены кегли, находятся в центре кругов. По одному участнику становятся в каждый круг спиной друг к другу. Руководитель предлагает им точно выполнять различные движения. По

внезапному сигналу (свисток) каждый из них бежит влево, обегает круг своего соперника (не заходя туда), возвращается назад в свой круг и хватается кеглю, стараясь опередить своего соперника.

Побеждает тот, кто первым схватил кеглю.

12. «Метание мешочков»

На шесте высотой 2—2,5 м укрепляется круглый диск из фанеры диаметром 30—35 см. Играющие, стоя в 2—3 м от шеста, стараются забросить на диск мешочки, наполненные песком или опилками.

Побеждает тот, кто забросит подряд больше мешочков.

13. «Метание в корзину»

К палке длиной 2—2,5 м прикрепляют корзину для бумаги. Это приспособление держит один из играющих. Его партнер, находясь на расстоянии 3 м от него, бросает резиновые мячи или мешочки с песком в корзину. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы поймать летящий предмет.

Выигрывает пара, у которой из пяти попыток, больше попаданий.

14. «Сбей шар»

На вертикальную стойку большого диаметра кладут резиновый мяч. Задача играющих — сбить его кнутом, на задев при этом стойку.

15. «Шар в ворота»

В деревянном щите, облицованном с двух сторон фанерой, вырезаются полукруглые ворота разной ширины. Щит устанавливается на ровной площадке.

Играющие становятся в 2—3 м от щита и по очереди закатывают малые резиновые мячи (теннисные, хоккейные) в ворота. За каждое попадание засчитывается то количество очков, которое обозначено на щите.

Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

Чтобы мячи не укатывались далеко, желательно игровую площадку ограничить по бокам и за щитом.

16. «Сквозь обруч»

Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой — гимнастический обруч. Задача играющего — продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч.

Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.

17. «Поединок на чурках»

Для игры нужны 4 полукруглые чурки. Их можно сделать из круглого полена, отпилив от него два небольших кружка шириной 10—12 см и расколов их пополам.

Двое становятся на чурки и, ударяя друг друга ладонями, стараются заставить противника сойти хотя бы одной ногой с чурки.

Кому это удастся сделать, тот — победитель.

18. «Из пустого в порожнее»

Двое играющих становятся на ножные началки (бруски) друг против друга. В каждой руке у них по кружке: одна пустая, другая с водой. В этом положении каждый старается из своей полной кружки перелить воду в кружку товарища.

Выигрывает тот, кто разольет меньше воды.

19. Расстановка городков

На площадке чертят 7 небольших кружков в 1,5—2 м один от другого. Участник с завязанными глазами с линии, проведенной в 2 м от крайнего круга, должен расставить в круги 5 городков.

Побеждает тот, кто расставит больше городков.



Зимой на воздухе

Снеговая площадка должна быть защищена от ветра, и если есть на ней обледенелые места, их нужно посыпать песком или золой. Разметка на снегу делается разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью. Спустя 15–20 мин. проведенные линии (их ширина 4–6 см) поливают водой. Когда вода замерзнет, разметка остается под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Во время оттепели снег становится пластичным и хорошо лепится. В такие дни дети любят лепить снежные бабы, сооружать снежные крепости.

1. «Снайперы»

На большом листе фанеры чернилами или краской рисуют мишень по типу стрелковой, состоящую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее метра, а диаметр наименьшей — «яблочко» — 25–30 см. Фанерный щит укрепляют на глухой стене, заборе.

Каждый участник метает по 5 снежков. За попадание в «яблочко» — 5 очков, в следующий круг — 4 очка и т.д. Мишень очищается после бросков каждого «снайпера».

Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

2 «Скатый шар»

Играющие распределяются на группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание: в течение установленного времени (8—10 мин.) скатать снежный ком возможно большей величины.

Выигрывает группа, скатавшая к указанному времени самый большой снежный ком.

3 Эстафета с клюшками

Участники делятся на команды, по 7—8 человек в каждой, и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Против каждой колонны в 20—30 шагах кладут снежный ком или ставят поворотную стойку. Направляющие игроки в колоннах держат клюшки, а за линией старта перед каждым из них лежит хоккейный мяч или шайба.

По сигналу направляющие гонят мяч клюшкой до своего кома, обигают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники одной из команд не выполнят задание.

Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету раньше.

Игра проводится трижды. В этом случае побеждает тот, кто дважды выигрывает эстафету.

4 «Лисья тропа»

По кругу диаметром 5—9 м вытапывают тропинку. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки — «лисы норки». Их должно быть меньше, чем число играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий «охотник» становится в центр круга, остальные игроки («лисы») занимают места в «норках». Одна «лиса» не имеет своей «норки». По сигналу бездомная «лиса» старается скрыться от погони «охотника» в одну из «норок» и выгнать засевшую там другую «лису». Если «охотник» запятнает «лису», то они меняются ролями.

В одной «норке» не могут находиться одновременно две «лисы». «Охотник» и «лисы» могут бегать только по тропинке, причем «лисы» не имеют права менять направление, «охотнику» же разрешается.

5 Эстафета «под обстрелом»

Играющие делятся на две команды. Каждая из них становится отдельной группой и заготавливает снежки. На старте, в 2—3 м от кона, ставят двое санок; к ним подходят по двое играющих от каждой команды. По сигналу один из пары садится на санки, а другой быстро везет его по направлению к «валу» (15—20 м от кона). Как только санки минуют дальнюю черту (6—8 м от старта), играющие, стоящие у кона, начинают обстреливать своих противников на санках снежками. За каждое попадание команде засчитывается очко. Обстрел прекращается, когда санки пересекут линию «вала». Здесь седок меняется

ролью со своим товарищем и возвращается с санками назад. На обратном пути играющих не обстреливают—в это время заготавливаются снежки. На старте первая пара передает санки очередной и присоединяется к играющим своей команды. Вторая пара направляется к «валу» под обстрелом противника.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

6. «Крепость»

На площадке размечают квадрат 10×10 м. Это границы крепости. В центре крепости чертят небольшой квадрат—место для пленных из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих, там же помещают и взятых в плен защитников крепости. Играют две команды, равные по силам. Одна команда идет в крепость защищать ее, другая—в лагерь. Из лагеря начинается наступление на крепость. Атаку можно вести любым способом, по плану, продуманному нападающими.

Заканчивается бой тогда, когда одна из команд будет взята в плен или кто-нибудь из непойманных нападающих сумеет проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!»

Участники игры имеют право толкать, перетягивать противников и даже переносить их на руках. Можно бороться лежа на снегу, но волочить соперника по снегу запрещается. Игрок команды защиты считается пленным, когда его перетянут или перенесут через границу крепости.

Участник команды нападения, доставленный в центр крепости, взят в плен. Действовать можно одному и двоим против одного противника. Третий игрок, вмешивающийся в борьбу против одного, выбывает из игры.

Пленный не имеет права вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его коснется свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к пленному.

7. «Снежная фигура»

Заранее делается снежная фигура из трех комов разной величины. Самый большой ком кладется на землю, на него средний, а самый маленький, изображающий голову,—сверху.

Каждый играющий заранее заготавливает себе снежки. По очереди с установленного расстояния учащиеся начинают бросать снежки в голову фигуры, стараясь ее сбить. Тот, кому удастся свалить снежком «голову», считается победителем.

Бросают по 2—3 снежка по очереди.

Игра может быть и командной. В данном случае делают две фигуры. По сигналу игроки обеих команд начинают игру, причем бросают снежки по чужой снежной фигуре.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее собьют «голову» фигуры противника.

8. «Попади в городок»

Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей линией. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Игроки обеих команд по сигналу руководителя одновременно дают «залп» снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые «залпы».

Команда, сумевшая за условленное число «залпов» отодвинуть свой городок дальше другой, побеждает.

За один «залп» игрок имеет право метать только один снежок. Переступать за линию метания нельзя.

9. «Веселые поезда»

На площадке отмечают дорожки шириной по 3—4 м, длиной 25—30 м.

Команды (7—8 человек) строятся в колонны по одному за общей линией старта. В конце дорожки перед каждой командой стоит поворотная стойка или ком снега. У направляющего каждой команды санки, на которых сидит очередной игрок команды.

По сигналу «санный экипаж» отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются назад. Затем они объезжают свою колонну. Тот, кто вез санки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной игрок его команды. Таким образом, каждый участник команды выступает в роли «ездового» и «седока».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

В а р и а н т. Игроки в командах разбираются по парам. Первый везет второго до поворотной стойки, а там они меняются ролями. За линией старта санки передаются очередной паре.

В а р и а н т. На санках сидит игрок своей команды, и каждый участник поочередно везет его до поворотной стойки и обратно.

В а р и а н т. Участники строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 25—30 м. Играют как в предыдущем варианте — соревнующиеся везут все время одного и того же игрока своей команды. Эстафета заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами.

10. «Снежные круги»

Играющие делятся на равные команды по 8—10 человек и располагаются за общей чертой, на расстоянии 5—8 м от глухой стены, забора или деревянного щита. Напротив каждой команды на стене чертится круг диаметром 0,5 м. Команды группируются произвольно. Несколько минут отводится игрокам для подготовки снежков.

По сигналу руководителя каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг. Побеждает команда, игроки которой быстрее это сделают.

В а р и а н т. Игру можно проводить в установленное время (4—5 мин.), после чего отмечается, чей круг больше залеплен снежками. Игру проводят в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

11. Построй крепость

Играющие распределяются группами, по 3—5 человек в каждой. Группы получают задание: в течение 5—6 мин. построить снежную крепость.

Все группы по сигналу руководителя бегут в разные стороны площадки, где им легче выполнить задание.

Выигрывает группа, игроки которой выполняют задание к указанному сроку.

В а р и а н т. Можно дать детям задание вылепить какую-нибудь фигуру, сделать снежную бабу и т. п.

Эту игру, как и предыдущую, следует проводить в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

12 «Виразная горна»

Горку можно соорудить из снега в школьном дворе. Она хороша тем, что каждый раз, скатываясь с нее, сани сами подвозят седока прямо к ступенькам, по которым можно подняться на ее вершину. Высота горки 4—5 м. Раскат делают крутой, чтобы быстрее набрать скорость. Санная колея имеет форму восьмерки и в одном месте проходит через тоннель. На поворотах один борт колеи сделан выше, чтобы санки не вылетали за пределы дорожки.

На виразных горках можно проводить соревнования. Для этого через каждые 2 м вдоль всей трассы ставятся флажки с цифрами. Кто дальше всех прокатится, тому и до лесенки на вершину ближе, он и очков наберет больше. Очки обозначены на флажках по возрастающему принципу.

13. «Ледяная волна»

Эту горку тоже можно соорудить из снега, но она должна иметь ледяную поверхность толщиной не менее 3—4 см. Через каждые 2—3 дня горку надо поливать, чтобы наращивать ледяной слой. Если появятся ямки или выбоины, их следует заделывать мокрым снегом и заливать водой.

Высота такой горки 4—5 м; чем ближе скат подходит к концу, тем он должен быть ровнее, положе, пока не сольется с гладкой поверхностью снеговой площадки или льда.

Кататься на этой горке можно на санках, обычной фанере или просто стоя на ногах, чуть-чуть согнув их в коленях.

Катание с горки «ледяная волна» доставит детям удовольствие. Оно требует от детей смелости. У них создается впечатление, будто катаешься в лодке по волнам.

Приложения

Приложение 1

Перечень игр и примерное их распределение в частях перемены

№ п/п	Название игры	Часть перемены			Стр
		начало	середина	конец	
Игры и эстафеты					
1.	«Возьми последним»	+			
2.	Командные салки		+		
3.	«Быстрые тройки»		+		
4.	«Направляющие» («Замыкающие»)	+			
5.	«Кто быстрее?»	+			
6.	«Лучшая скульптура»			+	
7.	«Будь начеку!»	+			
8.	«Перестрелка»		+		
9.	«Перемена лагеря»		+		
10.	«Вызов номеров»		+		
11.	«Подвижная цель»	+			
12.	«Бег по кочкам»	+			
13.	«День и ночь»		+		
14.	«Охотники и утки»		+		
15.	Ритмическая эстафета с палками		+		
16.	«Скакуны и бегуны»		+		
17.	«Подсечка»		+		
18.	«Разведчики и часовые»	+			
19.	«Вьюны»		+		
20.	«Пионербол»		+		
21.	«Не урони палку»	+			
22.	«Защита укрепления»		+		
23.	«Передал — садись»	+			
24.	«На новое место»		+		
25.	«Не давай мяча водящему»		+		
26.	«Меткие и ловкие»		+		
27.	«Бой петухов» (для мальчиков)		+		
28.	«Через скакалки»		+		
29.	«Попади в городок»		+		
30.	«Перекажи мяч»		+		
31.	«Запрещенное движение»			+	
32.	«Три стихии»			+	
33.	«Самые быстрые»	+			
34.	«Кто внимательный и ловкий»			+	
35.	«Ребанэ»		+		
36.	Встречная эстафета с обручем и скакалкой		+		
37.	Эстафета со скакалкой	+			
38.	Эстафета с прыжками		+		
39.	Встречная эстафета с обменом мячей		+		
40.	«Десять передач»		+		
41.	«Эстафета с чехардой»	+			
42.	«Третий лишний» (для мальчиков)	+			
43.	«Через скакалку»		+		
44.	«Сквозь цепь»	+			
45.	Встречная эстафета с брусками.	+			
46.	«Лебедь, рак и щука»		+		

Перечень игр и примерное их распределение в частях перемены

№ п/п	Название игры	Часть перемены			Стр.
		начало	середина	конец	
47.	«Гонка обручей»		+		
48.	Эстафета «пингвинов»	+			
49.	«Перемена мест с гимнастическими палками»	+			
50.	«Ходьба с выпадами»	+			
51.	«Тоннель из обручей»	+			
52.	«Возьми городок»	+			
53.	«Вверх — вниз»	+			
54.	«Рывок за мячом»	+			
55.	«Гонка мячей»	+			
56.	«Гонка мячей по кругу»	+			
57.	«Мячом в цель»	+			
58.	«Землемеры»	+			
59.	«Опередить соперника»		+		
60.	Эстафета с поворотами	+			
Аттракционные игры, соревнования-поединки					
1.	«Охота на тигра»			+	
2.	«Снайпер»			+	
3.	«Успей подобрать»			+	
4.	«Достань городок»			+	
5.	«В движущуюся корзину»			+	
6.	«Чей отскок дальше»			+	
7.	«Кто дальше уйдет?»			+	
8.	«Шнурбол»			+	
9.	«Забей гол!»			+	
10.	«Схвати скакалку»			+	
11.	«Вернись в круг»			+	
12.	«Метание мешочков»			+	
13.	«Метание в корзину»			+	
14.	«Сбей шар»			+	
15.	«Шар в ворота»			+	
16.	«Сквозь обруч»			+	
17.	«Поединок» на чурках»			+	
18.	«Из пустого в порожнее»			+	
19.	Расстановка городков			+	
Зимой на воздухе					
1.	«Снайперы»		+		
2.	«Скатай шар»		+		
3.	Эстафета с клюшками	+			
4.	«Лисья тропа»	+			
5.	«Эстафета «под обстрелом»		+		
6.	«Крепость»		+		
7.	«Снежная фигура»	+			
8.	«Попади в городок»	+			
9.	«Веселые поезда»		+		
10.	«Сделай крепость»			+	
11.	«Скатай шар»		+		
12.	«Виразная горка»		+		
13.	«Ледяная волна»		+		

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

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

Приложение 3

Примерный план семинара по использованию подвижных игр на перемене

Семинар организуется ответственным за внеклассную работу совместно с учителем физической культуры. К семинару привлекаются классные руководители, воспитатели групп продленного дня, учителя.

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

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

2-е занятие. 1 час. Особенности методики проведения подвижных игр на перемене с детьми 4–6-х классов. Проведение игр руководителем семинара.

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

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

7–9-е занятия. 3 часа. Проведение игр со школьниками с последующим педагогическим анализом. Подведение итогов семинара.

Примерная форма игровой карточки

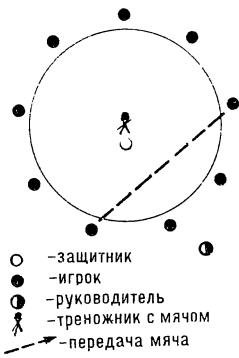
Игровая карточка №

«Защита укрепления»

Инвентарь — мяч, треножник из гимнастических палок.

Место проведения — площадка.

Основное содержание — элементы спортивных игр.

Построение	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
 <p>○ — защитник ● — игрок ○ — руководитель — треножник с мячом — передача мяча</p>	<p>У одного игрока мяч. В центре круга «укрепление». На «укреплении» лежит второй мяч. Защитник находится около «укрепления» и охраняет его от мяча, бросаемого игроками. Игрок, попавший мячом в «укрепление» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется к играющим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Играющим нельзя заходить за черту круга. 2. Защитник не имеет права держать «укрепление» руками. 3. Если «укрепление» сдвинуто мячом с места, защитник продолжает охранять его. 4. Если защитник сам свалит «укрепление», то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. 	<p>Игру лучше проводить в двух кругах, разделив играющих на 2 команды. Защитником «укрепления» становится игрок из противоположной команды.</p>

Вам помогут эти книги

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

