



# ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

# И Г Р Ы И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

*Издание второе,  
исправленное и дополненное*

*Составитель подполковник  
ДЕРЖАВЕЦ М. А.*

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР  
МОСКВА — 1955



---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура и спорт получили широкий размах в нашей стране благодаря повседневной заботе, проявляемой Коммунистической партией и Советским правительством о здоровье и физическом воспитании трудящихся.

В нашей стране созданы все условия для широчайшего развития массового физкультурного движения.

С каждым годом все бóльшие массы нашей молодежи вовлекаются в занятия физической культурой и спортом. Тысячи стадионов, спортивных площадок, водных станций, гимнастических залов и других спортивных сооружений предоставлены в распоряжение советских физкультурников.

Широкое развитие получили физическая культура и спорт в Советской Армии.

Современные боевые действия отличаются быстрым маневром, связаны с перенесением больших физических нагрузок и требуют от военнослужащих высокого напряжения моральных и физических сил. Умело действовать в сложных условиях современного боя и полностью использовать мощь боевой техники и оружия может только морально устойчивый, волевой и разносторонне физически развитый воин. Поэтому физическая подготовка является одним из основных видов боевой подго-

товки, важной составной частью воинского обучения и воспитания всего личного состава Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Физическая подготовка и спорт являются любимым делом воинов Советской Армии. Солдаты Советской Армии любят веселую задорную игру, песни и пляски.

Массовые подвижные игры и спортивные развлечения увлекают участников и служат прекрасным средством выработки у воинов качеств, необходимых в дни мирной учебы и в боевой обстановке: выносливости, силы, ловкости, смелости, решительности, воли к победе.

Строгое выполнение правил игры, стремление к победе, сложные положения, из которых нужно быстро находить выход, дисциплинируют солдат, воспитывают чувство товарищества и взаимной выручки, закаляют их волю, повышают способность к преодолению трудностей.

В играх и спортивных развлечениях можно дать большую физическую нагрузку всем участникам, совершенствуя и развивая их морально-волевые и физические качества.

Вот почему игры занимают видное место в физической подготовке и спортивной работе в Армии.

Сборник включает описание игр и развлечений для солдат, проводимых на плановых занятиях по физической подготовке и в свободное от занятий время.

Сборник рассчитан на командиров подразделений, инструкторов спорта, а также может быть использован преподавателями физической подготовки военных и суворовских училищ.

---

---

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подвижные игры могут применяться:

- на плановых занятиях по физической подготовке военнослужащих;
- на отдыхе во время полевых учений;
- на учебно-тренировочных занятиях спортивных команд (секций) подразделений и частей, а также военно-учебных заведений;
- в процессе утренних физических упражнений («зарядки»);
- в часы досуга на ротных (и других соответствующих им) площадках в лагерях, на казарменных дворах, в гимнастических залах, на лыжных прогулках, при выходах на местность и т. п.;
- при проведении массовых физкультурных праздников, вечеров, выступлений и соревнований в подразделениях и частях.

Руководителями игр и развлечений могут быть командиры отделений и взводов, инструкторы спорта, тренеры, преподаватели физической подготовки (в военно-учебных заведениях), а также лучшие спортсмены из солдат и сержантов.

Рекомендуется в частях и в военно-учебных заведениях периодически организовывать семинары по обучению подвижным играм и методически правильному их проведению.

Руководитель обязан внимательно изучить игры, вошедшие в Сборник. Он должен учитывать, какие из них способствуют воспитанию у солдат того или иного качества, например, силы (игры с сопротивлением, перетягиванием каната), скорости (все игры, которые включают быстрые перебежки), меткости (все игры, связанные с метанием и попаданием в цель) и т. д. Это поможет руководителю в любой момент выбрать игру, наиболее подходящую для решения поставленных им задач.

Проводя любую игру, руководитель должен добиться того, чтобы каждый участник выполнял следующие требования:

- строго соблюдал правила игры;
- был внимателен к сигналам и беспрекословно выполнял указания старшего в команде;
- согласовывал свои действия с действиями товарищей;
- выручал товарища, находящегося в «опасности» или в затруднительном положении;
- играл смело, инициативно, рассчитывал свои движения, а когда это нужно, разумно рисковал для достижения цели;
- бережно относился к спортивному инвентарю и прочему имуществу, применяемому при проведении игр.

Руководитель игры должен постоянно наблюдать за состоянием и поведением солдат во время игры.

Иногда требуется усилить или уменьшить нагрузку. Для изменения дозировки (нагрузки) в играх можно применять несколько способов:

- увеличение или сокращение длительности перерывов в игре или проведение игры без перерыва;

— изменение числа повторений всей игры или отдельных моментов (упражнений);

— удлинение или сокращение дистанций для перебежек;

— изменение количества препятствий, которые должны быть преодолены;

— уменьшение или увеличение веса метательных снарядов (предметов);

— увеличение или уменьшение количества участников в командах.

Большинство игр требует выбора водящего или разделения на команды. От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени ее интерес. Поэтому водящий должен быть активным, ловким и проворным. Водящий назначается руководителем или определяется по жребью.

Парные игры могут проводиться с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае по очереди от каждой команды выступает представитель (участник), соревнующийся с очередным участником другой команды. Победивший получает для своей команды одно-два очка (по условию).

В более сложных играх очень важно правильное разделение играющих на команды. Команды, неравные по количеству играющих и по силам, будут иметь неодинаковые шансы на выигрыш, а это сильно понизит интерес к игре.

Разделять играющих на команды можно следующими способами:

1) все играющие строятся в одну шеренгу и рассчитываются на требуемое количество номеров (если нужны три команды, расчет будет «по три»); одинаковые номера составляют команду;



2) все играющие строятся в несколько колонн; каждая колонна составляет команду;

3) руководитель назначает нескольких водящих, которые по очереди выбирают себе участников команды;

4) сам руководитель разделяет играющих на команды с учетом сил и способностей каждого солдата своего взвода;

5) каждое отделение составляет команду;

6) в парных играх-поединках «противники» подбираются примерно одинакового веса и роста.

Для подсчета очков, учета результатов и наблюдения за инвентарем во время игры руководитель назначает помощников.

Необходимо постоянно готовить актив из солдат-спортсменов, которые могли бы самостоятельно организовывать и проводить игры.

Проводя игры, описанные в этом Сборнике, с воспитанниками младших и средних классов суворовских и подготовительных военных училищ, необходимо учитывать возрастные особенности играющих и соответственно уменьшать дистанции, вес снарядов, продолжительность игры и т. п.

Некоторые игры в этом Сборнике, например, игры 1, 8, 11 из раздела II, игры 5 и 6 из раздела III и игры на местности (раздел VIII), рассчитаны преимущественно на проведение их с суворовцами средних и старших классов.

Руководитель может и сам участвовать в игре. Однако есть игры, где ему придется быть только судьей. Во всех случаях руководитель следит за ходом игры, личным примером подбадривает играющих, поддерживает интерес к игре, должный порядок и дисциплину.

По окончании игры руководитель проводит разбор, в котором дает оценку действиям команд и от-

дельных участников, указывает ошибки, лучшие достижения и объявляет победителей.

В играх, требующих предварительной подготовки, а также проводимых во время физкультурных праздников и вечеров, желательно поощрять лучшие команды и отдельных победителей, награждая их подарками (призами).

Инвентарь и приспособления для каждой игры необходимо изготовить заранее и сложить недалеко от места игры.

Во всех играх, особенно в играх на местности, нужно использовать местные предметы: овраги, рвы, канавы, пни, деревья, заборы, плетни, а также спортивное оборудование (гимнастические городки, полосы препятствий и т. п.).

Во избежание повреждений и увечий необходимо в каждой игре обеспечить страховку (меры предосторожности). На площадках и в помещениях, где проводятся игры с бегом, прыжками, нужно устранить опасные предметы (камни, железо, битое стекло и пр.).

В играх, где применяется встречный бег (эстафеты), играющие должны всегда придерживаться правой стороны.

Во всех играх с метанием должны назначаться один или два дежурных, которые не допускают к месту метания посторонних лиц (зрителей); руководитель игры перед каждым броском предупреждает дежурных сигналом или командой «Внимание!».

При проведении игр руководитель обязан строго следить за поддержанием санитарно-гигиенических условий. Площадка, где проводится игра, должна быть очищена от пыли, мусора и пр. В играх, в которых играющим завязывают глаза, применяется чистый платок или бинт, под который подкла-

дывается листок чистой бумаги. Непосредственно у руководителя или поблизости от места проведения игр должна быть аптечка первой помощи.

Руководитель при проведении игр должен учитывать такие условия, как резкая перемена погоды, утомляемость участников от предыдущих занятий, характер занятий, которые будут проводиться после игр, и должен быть готов в случае необходимости заменить намеченные игры другими.

В играх следует всячески поощрять выдумку, инициативу и смекалку участников, поощрять победителей, ободрять отстающих и помогать им в возможно короткий срок стать физически крепкими, ловкими, решительными и волевыми воинами.

Подвижные игры — только одно из средств разносторонней физической подготовки. Правильное, умелое использование этих игр поможет командирам подразделений и инструкторам спорта в массовой подготовке воинов к сдаче норм комплекса ГТО и в учебно-воспитательной работе.

---

## 1. ПАРНЫЕ ИГРЫ

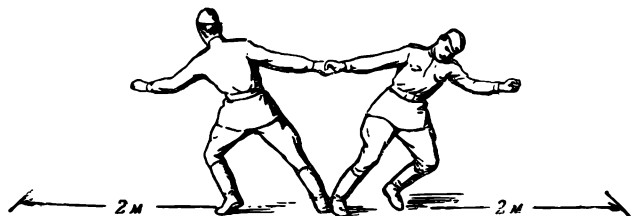
Парные игры рассчитаны на двух участников, соревнующихся в силе и ловкости. Такие игры интересны не только для участников, но и для зрителей. Проводить парные игры можно в помещении, на площадке, на поляне, во время прогулки и т. д.

Руководитель должен:

- 1) подбирать примерно равных «противников» (по силе, весу и росту);
- 2) подавать сигнал для начала игры;
- 3) следить за точным выполнением обоими участниками условий и правил игры;
- 4) по каждому виду парных игр давать «противникам» не более трех схваток и присуждать победу выигравшему две схватки из трех.

### 1. ПЕРЕТЯНИ ЗА ЧЕРТУ

Двое играющих, взявшись за руки, стремятся перетянуть друг друга за черту, обозначенную в

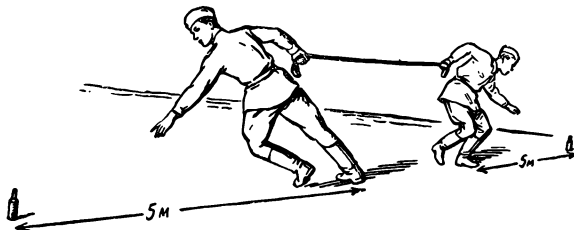


2 м позади каждого. Кому это удастся, тот — победитель.

Разновидностью игры является перетягивание друг друга, взявшись руками, полусогнутыми в локтях (правыми или левыми).

## 2. КТО ДОТЯНЕТСЯ ПЕРВЫМ?

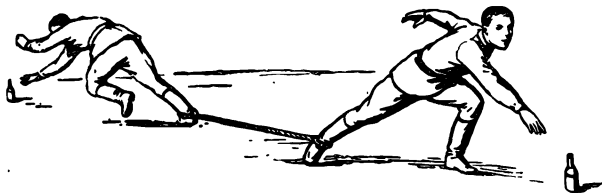
Двое играющих, взявшись правыми руками за конец толстой двухметровой веревки, тянут ее в противоположные стороны, стараясь дотянуться



левой рукой до учебной гранаты (болванки), которая стоит в 5 м от каждого. Кто из трех раз дважды дотянется до гранаты, тот считается победителем.

## 3. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ЗА НОГУ

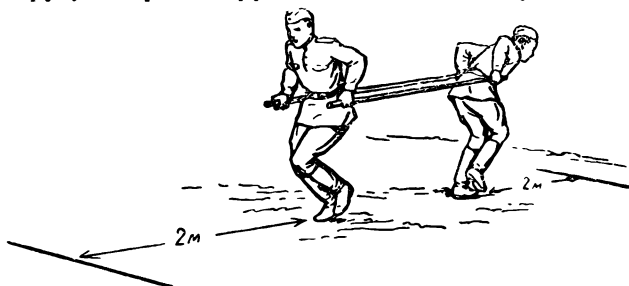
Двое играющих надевают, каждый на правую ногу, петли, завязанные на концах двухметровой веревки. Каждый старается дотянуться рукой до



стоящей в 1 м от него учебной гранаты (болванки). Кто дотянется первым и возьмет гранату (болванку), тот — победитель.

#### 4. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПАЛОК

Двое играющих становятся спиной друг к другу, держась руками за концы двух палок



длиной по 2 м. Каждый тянет палки в свою сторону, стараясь перетянуть «противника» за черту, обозначенную в 2 м от каждого. Кто будет перетянут за черту, тот проиграл.

#### 5. НЕ СХОДИ С МЕСТА

Двое играющих становятся лицом друг к другу; каждый отставляет левую ногу назад, а ступню правой ноги ставит своей наружной стороной вплотную к ступне другого. Крепко взяв «противника» за правую руку, каждый старается перетянуть его на себя так, чтобы он оторвал от земли левую ногу. Сошедший с места проигрывает.



## 6. СТОЙ КРЕПКО

Двое играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты. Ударами ладоней одной или



обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

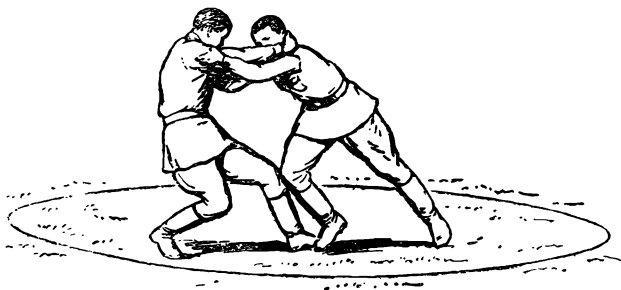
## 7. ОТОРВИ ОТ ЗЕМЛИ

Двое играющих становятся спиной друг к другу и зацепляются руками, согнутыми в локтях. Каждый из них старается наклониться, подавая корпус вперед, заставив тем самым «противника» оторвать ноги от земли. Кому это удастся, тот — победитель.



## 8. ВЫТОЛКНИ ИЗ КРУГА

На земле чертится круг диаметром 3—5 м. В центре круга становятся двое играющих; каждый старается вытолкнуть другого за круг. Оставшийся в кругу — победитель.



## 9. ВЫНЕСИ ИЗ КРУГА

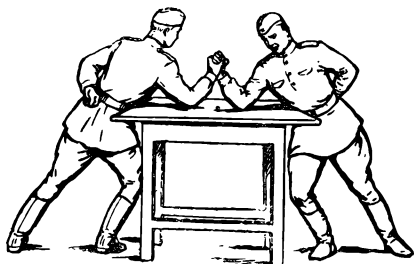
Двое играющих становятся в середине начерченного на земле круга диаметром 3 м. Каждый старается поднять другого и вынести за круг, не давая «противнику» коснуться ногами земли. Кому это удастся, тот — победитель.





## 10. КТО СИЛЬНЕЕ?

Двое играющих становятся друг против друга около противоположных концов стола, ставят локоть правой или левой руки на стол и, взявшись



за руки, стараются заставить «противника» коснуться рукой стола. При этом не разрешается приподнимать локти от стола. Победитель выявляется после схваток с тремя-четырьмя товарищами (по условию).

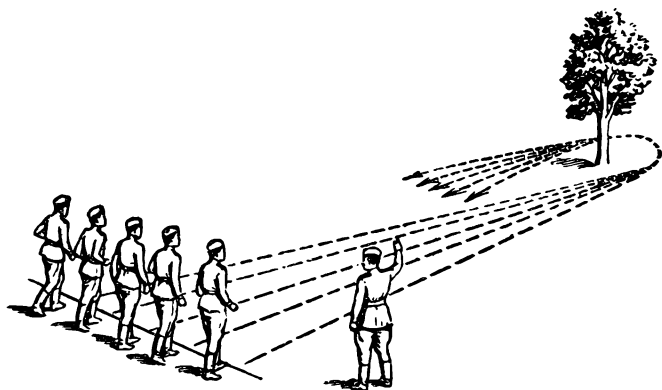
---

---

## II. ГРУППОВЫЕ ИГРЫ

### 1. «Я — ПЕРВЫЙ»

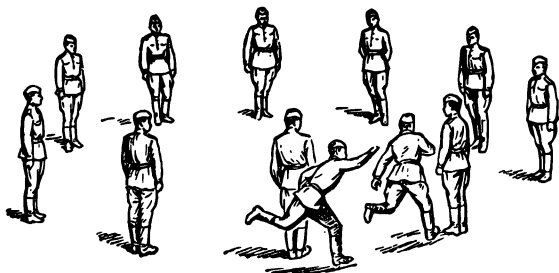
Группа располагается в 50—60 м от установленного флага (шеста, отдельного дерева). Руководитель выстраивает группу на одной линии и подает команду «Бегом марш». По этой команде все бегут к флагу, оббегают его и возвращаются на свое место.



Первый возвратившийся за линию поднимает руку и кричит: «Я — первый». Он объявляется победителем, если ему удастся несколько раз возвратиться первым.

## 2. ВТОРОЙ ЛИШНИЙ

Играющие стоят по кругу в 2 м один от другого, лицом к центру круга. Назначается двое водящих. Один убегает, другой старается его догнать и коснуться рукой. Убегающий должен встать впереди



кого-нибудь из стоящих по кругу; стоящий сзади убегает. Если водящий коснется убегающего, они меняются ролями.

## 3. ЗАХВАТИ МЕСТО

Играющие, кроме водящего, произвольно выбирают себе место в пределах площадки  $20 \times 30$  м. Каждый кружком четко отмечает свое место — «базу». Водящий «базы» не имеет. По его командам играющие выполняют определенные действия (движения руками, пробежку, переползание, прыжки и т. д.). Выбрав удобный момент, водящий командует: «По местам»; все, в том числе и водящий, стремятся занять какую-либо (любую) «базу». Оставшийся без места начинает водить.

## 4. ПУСТОЕ МЕСТО

Играющие стоят по кругу, лицом к его центру, касаясь друг друга локтями. Водящий ходит вне круга и кого-нибудь слегка хлопает по спине.



«Осаленный» и водящий бегут в противоположных направлениях с внешней стороны круга. Каждый из них старается захватить первым освободившееся место. Прибежавший позже идет водить.

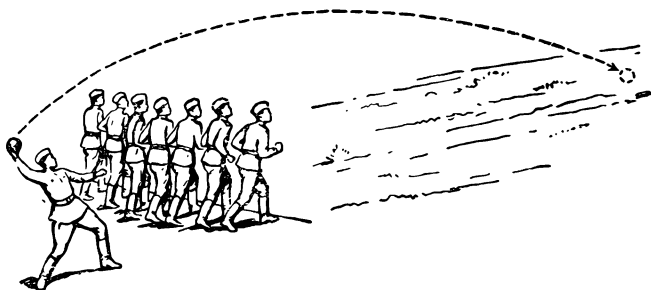
## 5. БЫСТРАЯ ПЕРЕБЕЖКА

Играющие в порядке очередности сидя подбрасывают мяч вверх, вскакивают и бегут вперед до момента падения мяча на землю. Как только мяч коснется земли, руководитель подает команду «Стой» и отмечает чертой предельную длину пробега каждого играющего. Отбежавший дальше всех является победителем.



## 6. КТО БЫСТРЕЕ?

Играющие стоят в одношереножном строю, руководитель — в 3 м позади, с мячом или учебной гранатой (болванкой) в руках. Он внезапно бросает мяч (гранату) в каком-нибудь направлении. Все играющие стремительно бегут за мячом. Кто первый схватит мяч, выстраивает группу в обрат-



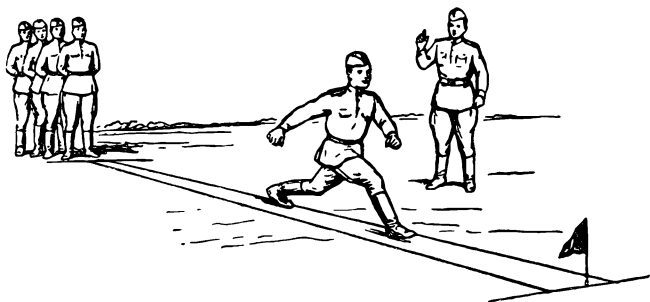
ном направлении и, став позади шеренги, бросает мяч. Все бегут за мячом, кроме бросавшего.

Так продолжается до тех пор, пока в шеренге остается один. Он хуже всех бежит, поэтому ему и приходится бегать больше всех.

## 7. БОЛЬШИЕ ШАГИ

На ровной площадке двумя ясно видимыми линиями отмечается отрезок длиной 30—50 м. Руководитель предлагает играющим измерить этот отрезок шагами. Разрешается делать шаг любой длины, только не прыгать. Шагают играющие в порядке очередности, а руководитель считает. Выигрывает тот, кто пройдет эту дистанцию меньшим количеством шагов.

Такие же состязания можно провести по прыжкам на одной ноге, только для этого берется мень-



ший отрезок дистанции, примерно 20 м. Кто преодолеет эту дистанцию меньшим количеством прыжков (на правой или левой ноге), тот — победитель.

#### **8. ПОДОЙДИ ОСТОРОЖНО**

Руководитель стоит на одной стороне площадки размером  $20 \times 30$  м, а группа играющих — в одношереножном строю на противоположной стороне. Стоя спиной к играющим, руководитель громко считает до пяти, затем быстро поворачивается кругом. Во время счета играющие быстро передвигаются по направлению к руководителю. В тот момент, когда он сделает поворот, все должны «замереть», не двигаясь. Кто пошевелится, тот отправляется обратно на исходное положение. Затем руководитель опять поворачивается кругом и считает до пяти и т. д. Кто первый достигнет руководителя, тот — победитель.

#### **9. ИДИ ПО ЗАДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

Играющие становятся вдоль проведенной на земле черты. В 20—25 м от нее натягивается на двух колышках (деревьях) веревка длиной 6—8 м. Играющим завязывают глаза. По сигналу руко-

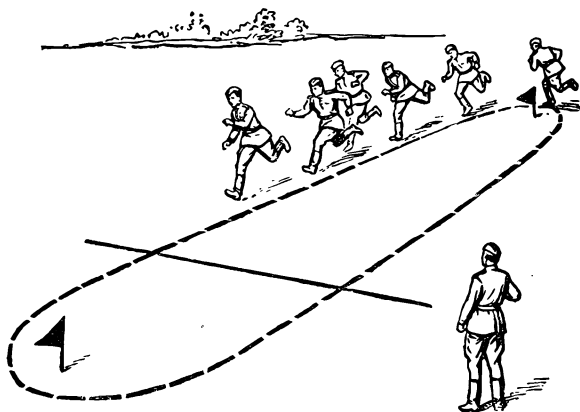


водителя все начинают движение. Кто первый дойдет до веревки, тот считается победителем.

Для усложнения игры можно несколько раз повернуть участников на исходном положении (направо, налево, кругом).

## 10. БЕГ ВОКРУГ ФЛАЖКОВ

Два флага ставятся в 50 м один от другого; в 10 м от одного флага (в направлении второго



флажка) проводится на земле ясно видимая поперечная черта. Это — линия старта. Играющие выстраиваются в одну шеренгу на прочерченной линии. По сигналу руководителя участники начинают бег наперегонки. Все должны обязательно обежать оба флажка.

После первого круга из игры выбывает тот, кто пересек линию старта последним. Остальные продолжают бег, и снова последний выбывает. Бег продолжается до тех пор, пока не останется два участника. Кто из них первым пересечет линию, тот — победитель.

В зависимости от подготовленности играющих дистанцию между флажками можно изменять.

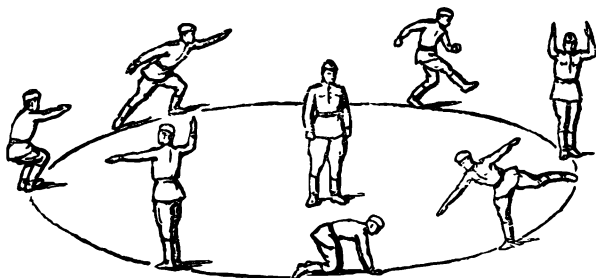
### **11. ЗАМРИ!**

Играющие стоят по кругу, каждый имеет порядковый номер. Первый номер с мячом в руках идет в центр круга. Он ударяет мячом о землю и называет какой-нибудь номер. Стоящие в кругу разбегаются, а вызванный хватает мяч и кричит: «Стой!» Все останавливаются на том месте, где их застала команда, а тот, у кого находится мяч, бросает его в кого-нибудь из играющих; если он попадет, «осаленный» идет водить; если нет, то бросивший снова бежит за мячом, а играющие сменяют позицию, т. е. разбегаются до команды «Стой».

### **12. СООБРАЖАЙ БЫСТРО**

Играющие бегут по кругу. По сигналу водящего все останавливаются, приняв какое-либо положение, которое можно назвать (объяснить): например, милиционера-регулирующего, конькобежца и др. На вопрос водящего каждый должен быть готов ответить, кого он изображает. Не успев-





шие сразу после сигнала принять какое-либо определенное положение или не сумевшие объяснить его, выбывают из игры. Выигрывает оставшийся последним, наиболее ловкий и находчивый.

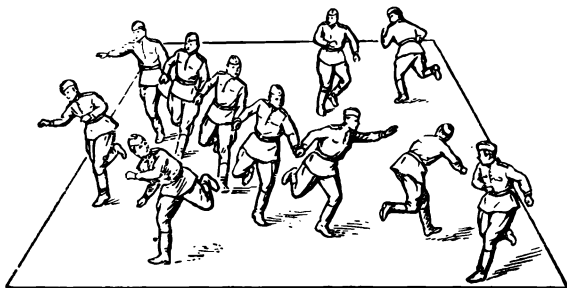
### 13. ПРЫГАЯ ЛОВКО

Играющие стоят по кругу. В середине круга становится водящий, в руках у него веревка длинной, равной радиусу круга, с привязанным небольшим грузом (мешочек с песком). Он крутит веревку на высоте 20—30 см от земли и старается задеть за ноги стоящих в кругу. Играющие подпрыгивают, пропуская веревку под ногами. Чьи ноги будут задеты веревкой, тот становится водящим, и т. д.



#### 14. «РЫБОЛОВЫ»

Играющие бегают по площадке (20×30 м), не выбегая за ее пределы, а двое водящих, взявшись за руки, ловят убегающих свободными руками.



Пойманные пристраиваются к водящим, дополняя цепь. Игра продолжается до тех пор, пока не останется двое непоиманных. Это — самые ловкие. Взявшись за руки, они начинают водить.

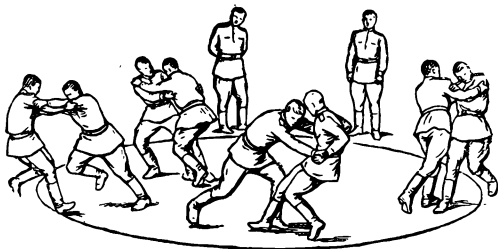
#### 15. ЗАТЯНИ В КРУГ

На земле чертится круг диаметром 1 м. Играющие, взявшись за руки, образуют кольцо вокруг начерченной фигуры. По сигналу руководителя все, не отпуская рук, тянут друг друга, причем каждый старается втянуть другого в круг и остаться самому за его пределами. Наступивший ногой на площадь начерченного круга выходит из игры. Пара, оставшаяся последней, считается победительницей.



## 16. СИЛЬНЕЙШИЙ В ГРУППЕ

На ровной площадке чертится круг диаметром 6—8 м. Группа произвольно размещается в кругу. Руководитель, стоящий за пределами круга, подает сигнал, по которому играющие начинают вы-



талкивать друг друга из круга. Каждый переступивший за линию круга выходит из игры. Самым сильным и самым ловким в группе будет тот, кто останется в кругу.

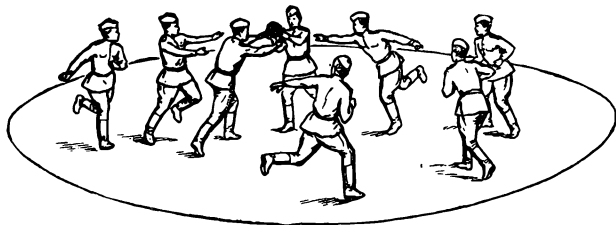
Применять грубые толчки и удары не разрешается.

## 17. МЯЧ ЗА КРУГ

Играющие стоят по кругу, расставив ноги на широкий шаг и таким образом, чтобы правая ступня одного касалась левой ступни другого; стоять надо слегка согнувшись, руки на коленях. Водящий, находящийся в центре круга, бросает волейбольный мяч, стараясь попасть между ног кого-либо из играющих. Играющие наклоняются и руками отбивают мяч. Пропустивший мяч сменяет водящего.

## 18. КОСНИСЬ МЯЧА

Играющие свободно бегают по площадке, передавая друг другу мяч. Водящий старается прикоснуться к мячу. Если это ему удастся, то водящим становится тот, у кого до этого был мяч. Мяч разрешается только передавать из рук в руки, но не бросать.



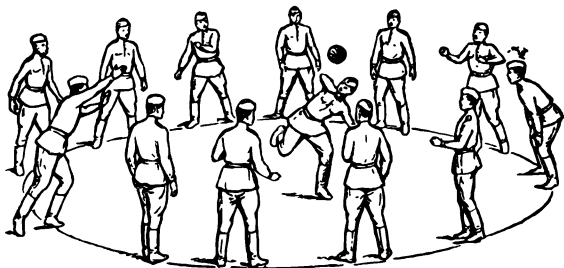
## 19. МЯЧ ПО КРУГУ

Играющие стоят по кругу с интервалами в один шаг и передают в руки друг другу мяч. Водящий, находящийся в центре, старается прикоснуться к нему. Если ему это удастся, водящим становится тот, у кого был захвачен мяч. Мяч передается только очередному, стоящему справа или слева; передавать мяч через одного или бросать нельзя.

## 20. ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Играющие стоят по кругу диаметром 10—15 м. В середине круга находится водящий. Стоящие по кругу перебрасываются поверху мячом и в удобный момент стараются прямым броском попасть в водящего, который увертывается от мяча.

Кто промахнулся, становится на середину круга



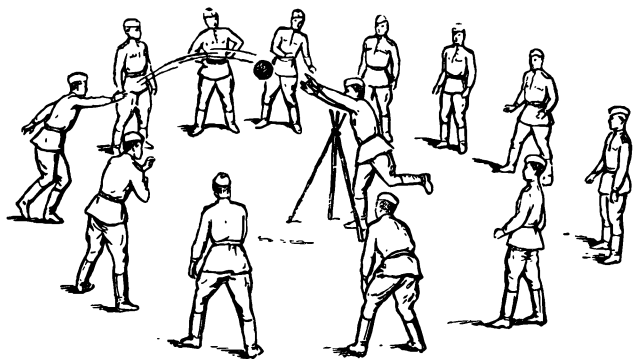
и сменяет водящего; игра продолжается. В спорных случаях руководитель определяет, был ли это промах или переброска.

## 21. НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ

Играющие стоят по кругу и перебрасываются волейбольным мячом. Водящий бегаёт в кругу, стараясь перехватить мяч. Если ему удастся поймать мяч, то вместо него заходит в круг тот, кто бросил мяч последним.

## 22. ЗАЩИТА «ПОСТА»

Играющие становятся в круг с интервалом в один шаг. В центре круга стоит невысокая тре-

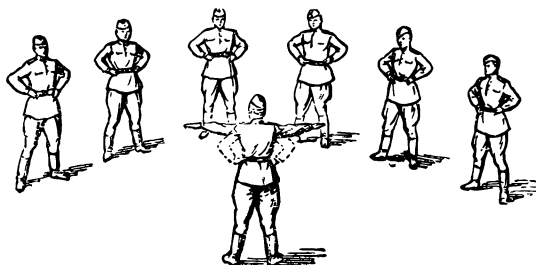


нога (три палки, связанные веревкой вверху). Это — «пост». Его охраняет один или двое водящих; они могут отбивать мяч руками, ногами и корпусом. Стоящие по кругу перебрасываются мячом и, выбрав удобный момент, метким ударом сбивают «пост». Сбивший «пост» идет его защищать, а охранявший становится в круг.

Можно перебрасываться и сбивать «пост» одновременно двумя мячами.

### 23. НЕ СПЕШИ

Играющие становятся полукругом. Ведущий выполняет различные движения, а играющие повторяют их, все время отставая от водящего на

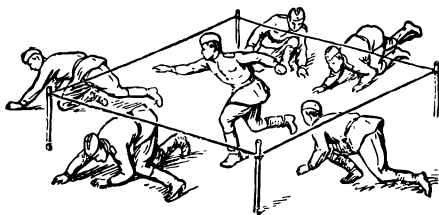
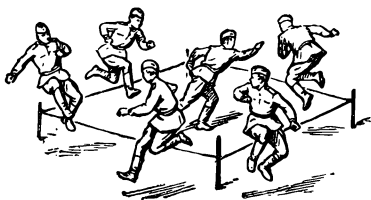


одно движение: при первом движении ведущего все стоят смирно; при втором движении ведущего участники игры повторяют первое движение и т. д. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. У кого до конца не будет ни одной ошибки, тот выигрывает.

В этой игре можно показать такие движения: обе руки вверх, левая рука опущена, правая вытянута вперед, правая рука опущена, левая вытянута вперед, поворот влево, руки в стороны, руки на бедра, приседание и т. п. Больше десяти движений показывать не следует.

## 24. ЧЕРЕЗ ВЕРЕВКУ

Для игры нужно натянуть веревку на четыре колышка на высоте 50 см так, чтобы получился квадрат 5×5 м. В этом квадрате становится водящий, а играющие прыгают через веревку на площадь квадрата и обратно. Задача водящего —



притронуться к кому-нибудь рукой во время прыжков. Пойманный становится водящим.

Варианты игры:

1. Веревка натягивается на высоте 70 см, и прыжки заменяются пролезанием под веревкой.

2. Водящий стоит вне квадрата, а играющие размещаются внутри него.

## 25. ПОЙМАЙ ВТОРОГО

Играющие стоят по кругу парами в затылок друг другу. Стоящий позади держит переднего за пояс. Водящий (или несколько водящих в зависимости от количества играющих) подбегает то



к одной, то к другой паре, стараясь ухватиться за заднего игрока, а передний загораживает его руками, поворачиваясь все время лицом к водящему.

Если водящий ухватится за заднего игрока, то передний идет водить, а задний оказывается в паре впереди и игра продолжается.

## 26. СТАНЬ В ПАРЕ

Играющие стоят парами по кругу. Водящий ходит внутри круга и внезапно останавливается



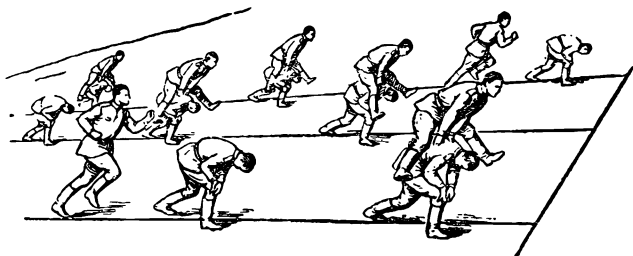
перед какой-нибудь парой. Играющие этой пары разбегаются в разные стороны, обегая круг и стараются пристроиться к водящему, который занял их место. Прибежавший вторым идет водить.



### III. ИГРЫ С РАЗДЕЛЕНИЕМ НА КОМАНДЫ

#### 1. ЧЕХАРДА

На земле проводятся две черты на расстоянии 80—100 м одна от другой. Группа разделяется на три равные по числу участников команды и вы-



страивается у одной черты в колонну по одному. По сигналу руководителя направляющие команд делают (точно) по три шага вперед, останавливаются, нагибают головы и опираются руками в колено выставленной на шаг вперед ноги. Первый в колонне бежит и перепрыгивает через направляющего своей команды, опираясь руками о его спину. После прыжка он делает три шага и останавливается в таком же положении, как и направляющий. Затем по очереди бегут остальные. Выигрывает команда, последний участник которой (направляющий) раньше перейдет за вторую черту.

Если прыжок кому-нибудь не удался, играющий должен его повторить. Бежать очередному разрешается только тогда, когда предыдущий встал на свое место.

## 2. ЧЕХАРДА «СЛОН»

Группа разделяется на две команды по 4—5 человек (примерно равные по силам). По жребию одна из команд изображает «слона». Она располагается следующим образом: первый становится лицом к остальным; второй обхватывает его рука-



ми за талию и, прижимаясь к нему плечом и наклоня голову, держит спину горизонтально; третий обхватывает таким же образом второго сзади и т. д.

Играющие второй команды по очереди с разбегу прыгают на «слона», стараясь усидеть на нем. Когда прыгнет последний, «слон» по сигналу руководителя поворачивается, переступая, на 360 градусов. Если «слон» развалится, не выдержав тяжести, до конца поворота или хотя бы один из прыгающих свалится или не вспрыгнет на «слона», команды меняются местами.

## 3. ВЗЯТИЕ ВЫСОТЫ

Играющие разделяются на две команды. Одна команда располагается на возвышенности (на хол-

ме, кургане, насыпи), другая — внизу. Команда, находящаяся внизу, начинает «штурм» высоты; команда, расположенная на высоте, сталкивает руками «штурмующих». Кому удастся взобраться на высоту, того сталкивать уже нельзя. Когда трем играющим «атакующей» команды удастся взобраться на высоту, команды меняются местами.

Можно на высоте поставить флажок, тогда задачей «штурмующих» будет захват флажка.

#### 4. ШТУРМ

Для игры выбирается местность с крутым песчаным склоном (кручей). Играющие разделяются на две-три команды с одинаковым количеством



участников. Команды выстраиваются на одной линии у подножия кручи. По сигналу руководителя, который стоит наверху, играющие бегут в гору. Выигрывает команда, которая первая в полном составе взберется наверх.

## 5. ПО ГОРОДАМ — СТРОИСЯ!

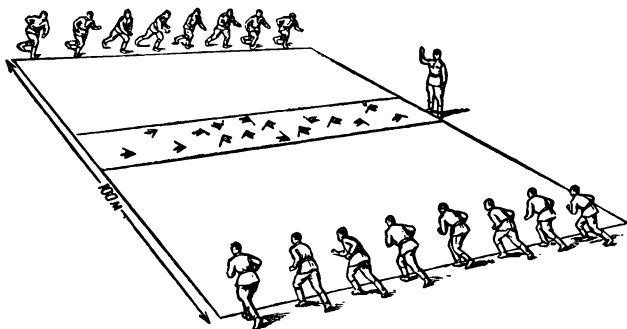
Играющие стоят по кругу. Водящий обходит круг и тихо, неслышно для других, дает каждому наименование какого-нибудь города, причем каждым городом обозначается равное число играющих. Обойдя всех, водящий становится на середину круга и подает команду «Становись». Играющие, получившие наименование одинаковых городов, строятся в одну колонну. Каждому «городу» назначается место построения указками. Какой «город» быстрее построится, тот победил.



До команды водящего «Становись» играющим нельзя спрашивать друг у друга, какой город кто получил. После команды «Становись» первый прибежавший к обозначенному месту (указке) кричит: «Саратов, ко мне!», «Москва, ко мне!» и т. д.

## 6. ЗАХВАТ ФЛАЖКОВ

Группа разделяется на две команды, которые становятся на противоположных сторонах площадки в 100 м одна от другой. Посередине площадки, между двумя прочерченными на земле линиями, лежат флажки — на один-два флажка меньше числа играющих. По сигналу руководителя, стоя-



щего сбоку от флажков, все бегут и, не переступая линии, хватают лежащие флажки.

Команда, захватившая большее количество флажков, считается победившей. Затем флажки кладут на место, и игра повторяется.

## 7. СТЕНКА НА СТЕНКУ

Две группы играющих становятся каждая в одну шеренгу вплотную, взявшись за локти, спиной друг к другу. Впереди каждой группы, в 5 м от нее, на земле проводится линия. Каждая группа старается вытолкнуть противоположную группу за линию. Играют до трех раз.

## 8. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ЦЕПОЧКОЙ

Играющие разделяются на две равные команды. Каждая становится в колонну по одному, направ-



ляющие — лицом друг к другу. Стоящие в затылок обхватывают друг друга на высоте пояса. Направляющие команд берутся за руки или каждый берется за конец палки. Каждая команда старается перетянуть всю «цепочку» другой команды за черту, проведенную позади каждой колонны, в 3 м от нее.

## 9. БОРЬБА В ЦЕПИ

Две команды становятся каждая в одну шеренгу лицом друг к другу так, чтобы каждый участник одной команды приходился напротив промежутка между двумя играющими другой команды. Все играющие берут друг друга под руки. По сигналу руководителя начинается борьба: играющие каждой команды стараются перетянуть участников другой команды за черту, обозначенную в 3—5 м позади каждой шеренги. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если цепь разорвется, то те два играющих, которые допустили это, выходят из игры.

## 10. НАДЕНЬ ПЕТЛЮ НА КОЛЫШЕК

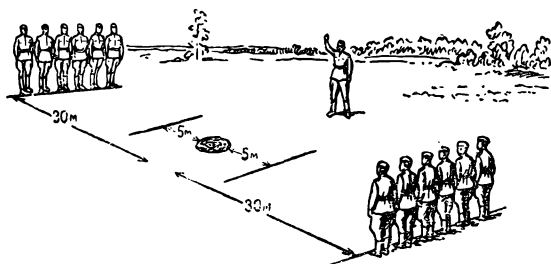
Играющие двух команд произвольным способом берутся за концы длинного каната (8—10 м) с петлями на концах. В 5 м впереди каждой команды забит колышек. По сигналу руководителя команды



тянут канат каждая в свою сторону, стараясь дотянуться до колышка и надеть на него петлю. Побеждает команда, которая из трех раз дважды наденет петлю на колышек.

## 11. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА С ХОДА

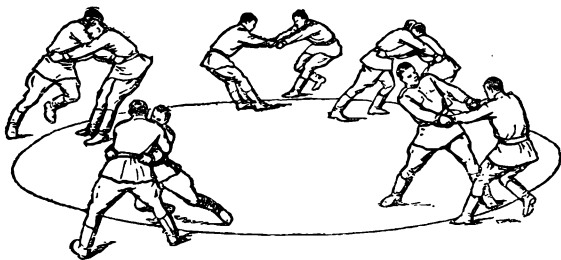
На середину площадки кладут свернутый в клубок канат. Две команды по 6—8 человек стоят на противоположных сторонах площадки, каждая в



30—50 м от каната. По сигналу руководителя обе команды бегут к свернутому канату, разматывают клубок и, взявшись за концы, тянут каждая в свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая канат за черту, отмеченную в 3—5 м от центра площадки.

## 12. ИЗ КРУГА В КРУГ

На земле обозначается круг диаметром 6—8 м. Играющие разделяются на две команды. Одна располагается внутри круга, другая — за его пределами. Играющие обеих команд стараются: одна — втащить в круг участников другой команды, а другая — вытящить «противников» из круга. Вся игра проходит в виде коротких схваток. Втянутые в круг и вытянутые из круга участники выходят из



игры. Тянуть можно, захватив за руки или за пояс. Побеждает команда, в которой останется больше участников.

### 13. ДОГОНИ!

Играющие разделяются на две команды, которые становятся каждая в одной шеренге, на противоположных сторонах площадки. Участники стоят лицом друг к другу с вытянутыми вперед руками и открытыми ладонями. Правофланговый первой команды подходит к играющим второй, хлопает кого-нибудь по ладоням и старается убежать от него на исходное положение. Если догонит тот, кого он ударил по вытянутой ладони, команда получает очко; если нет, очко получает другая команда. После этого идет к играющим правофланговый второй команды, затем вторые номера, третьи и т. д.

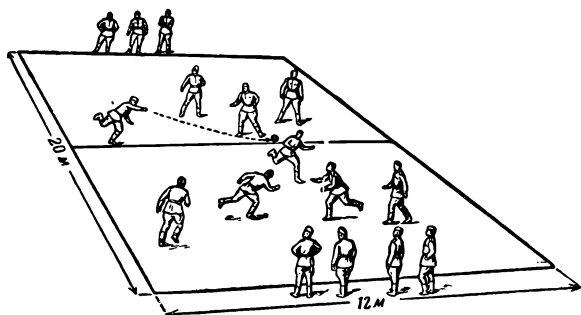
Побеждает команда, набравшая больше очков.

### 14. «ПЕРЕСТРЕЛКА»

Площадка  $20 \times 12$  м разделяется линией пополам. На каждой половине находится команда. Руководитель отдает мяч одной из команд. Каждый играющий одной команды старается мячом попасть в кого-либо из участников другой команды.



Задетый мячом заходит за шеренгу противоположной команды. Побеждает та команда, которой раньше удастся «выбить» всех играющих у другой команды.



«Осаленных» мячом можно выручать, перебрасывая им мяч. Поймавший мяч в воздухе возвращается в свою команду. Бегать можно только до средней линии в пределах своей половины площадки.

## 15. СМОТРИ В ОБА

На середине площадки лежит какой-нибудь предмет — мяч, учебная граната (болванка) и т. п. Две команды стоят, каждая в одной шеренге, лицом друг к другу. Из каждой команды к предмету, лежащему в центре площадки, выходит по одному играющему. Один охраняет предмет, другой старается его схватить и убежать. Тот, кто хочет забрать предмет, делает разнообразные движения; охраняющий должен повторять их. В удобный момент играющий хватается за предмет и убегает к своей шеренге, а участник другой команды ловит его. Если он его поймает (прикоснется к нему), то по-

лучает очко для своей команды; если нет, очко зачисляется противоположной команде. Затем к предмету подходят вторые номера, третьи и т. д.

При повторении игры команды меняются ролями, т. е. тот, кто охранял предмет, теперь хватает его и наоборот. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

## 16. БОРЬБА ЗА МЯЧ

Две команды — одна в гимнастерках, другая без них — бегают по площадке размером  $20 \times 15$  м. Играющие каждой команды перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч все время находился в своей команде.

Эта игра хорошо подготавливает к таким спортивным играм, как ручной мяч и баскетбол.



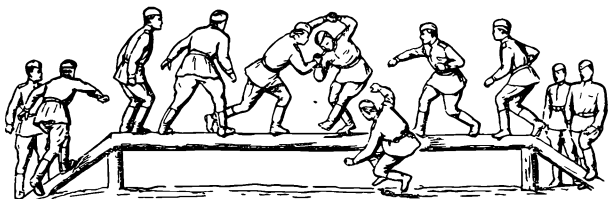
## 17. ВСТРЕЧНАЯ «ПЕРЕСТРЕЛКА»

Играющие разделяются на две команды. Участники одной из них становятся на боковых линиях площадки размером  $20 \times 15$  м, участники второй команды бегают по площадке. Находящиеся на боковых линиях перебрасываются мячом, стараясь попасть им в участников второй команды. Задетые мячом выходят за пределы площадки. Когда все

участники второй команды будут «выбиты», команды меняются местами. Эту игру можно проводить на время; в этом случае выигрывает команда, которая в более короткий срок «выбьет» своих «противников».

## 18. БОРЬБА НА БРЕВНЕ

Бревно длиной 6 м устанавливается на высоте 30—50 см от земли. Две команды по 6—8 человек выстраиваются у концов бревна. По сигналу руководителя, который стоит сбоку, обе команды

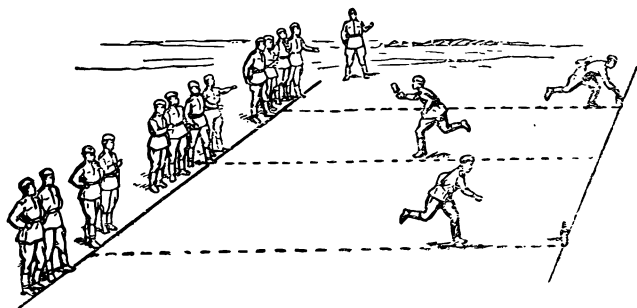


начинают передвигаться по бревну навстречу друг другу, сталкивая с бревна бегущих навстречу «противников». Каждый играющий старается пройти по бревну, не свалившись с него, до противоположного конца. Соскочивший с бревна выходит из игры. Если кому-нибудь удастся перейти на противоположный конец бревна, его команда выигрывает, после чего игра начинается сначала, и так до трех раз.

## 19. КТО БЫСТРЕЕ?

Играют 3—4 команды. В каждой команде играющие рассчитываются по порядку номеров. Все команды стоят на одной линии в одной шеренге. Перед каждой командой на расстоянии 15—20 м

ставится городошная чурка (учебная граната). Руководитель игры, который стоит на одном из флангов, вызывает какой-нибудь номер. Играющий под этим номером от каждой команды бежит к своей чурке, забирает ее и бегом возвращается на место. Кто первым станет на место, тот выигрывает своей команде очко. Прибежавшие с чурками передают их вновь вызванным игрокам, которые бегом ставят их на место и возвращаются в

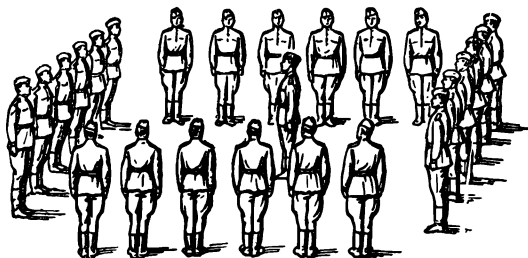


строй. Кто первым станет в строй, снова выигрывает команде очко. Так игра продолжается до тех пор, пока одна из команд наберет 5 очков.

## 20. СТРОИСЯ БЫСТРО

Играющие делятся на четыре команды и строятся по сторонам квадрата лицом к середине. Руководитель игры первоначально стоит в середине лицом к первой команде, спиной ко второй, правым боком к третьей и левым боком к четвертой.

Затем он делает несколько поворотов в разные стороны и внезапно останавливается. Команды быстро перестраиваются каждая по своей стороне по



отношению к руководителю. Команда, которая первой закончит перестроение, получает очко. Руководитель снова делает повороты и остановку. Победа присуждается команде, набравшей первой 5 очков.

Начинать перестроение можно только после остановки руководителя.

## 21. «ВЬЮНЫ»

Играющие делятся на две или несколько равных по численности команд во главе с капитанами. Команды строятся в колонну по одному рядом, на одной линии в 3—5 м одна от другой.

По команде руководителя «Марш» капитаны команд делают на месте поворот на  $360^\circ$ . Затем их берут сзади за пояс вторые игроки и вместе с капитанами тоже делают полный круг. После этого вторых за пояс берут третьи и делают круг все трое и т. д., причем очередной игрок присоединяется только тогда, когда предыдущие закончили полный поворот. Наконец, когда очередь дойдет до последнего игрока в команде, он берет предыдущего за пояс и вся команда делает поворот на  $360^\circ$ . Выигрывает команда, закончившая игру первой. Во время поворотов играющие не должны отрывать руки от поясов.

## 22. МЯЧ КАПИТАНУ

Площадка размером  $20 \times 40$  м имеет круг радиусом 0,5 м в центре и два двойных круга (один в другом) радиусами 1 и 3 м, расположенных справа и слева у коротких границ площадки.

Играющие (от 20 до 30 человек) делятся на две равные по числу участников команды во главе с капитанами. Капитаны команд становятся в малый круг «противника».

По три игрока от каждой команды назначаются на защиту своего круга и становятся в промежутке между окружностями двойных кругов; остальные игроки (нападающие), кроме центрального нападающего одной из команд, место которого в центральном круге, располагаются на площадке произвольно.

Передавая мяч друг другу, участники игры стараются подвести его ближе к кругу «противника» и передать своему капитану.

Мяч, пойманный капитаном в воздухе, дает его команде одно очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за 10—15 минут игры.



Игра ведется следующим образом.

По сигналу судьи центральный нападающий одной из команд передает мяч своим нападающим с центра. Игра начинается с центра также после того, как мяч пойман капитаном одной из команд. В этом случае игру начинает центральный нападающий проигравшей команды.

Если мяч попал за линию, ограничивающую площадку, он вводится в игру броском с места пересечения мячом границы площадки.

Разрешается бросать, передавать, отбивать, перехватывать и ловить мяч одной и двумя руками. Не разрешается держать мяч в руках более 5 секунд и делать с ним более трех шагов.

Нельзя вырывать мяч, можно выбивать его из рук «противника» ударом ладони.

Бросать (передавать) мяч капитану можно с любого места площадки. Катящийся или отскочивший от земли мяч капитан ловить не должен. Не разрешается наступать на линии кругов или переступать их, а стоящим в кругах выходить из них.

Капитан команды или защитник может подпрыгнуть, ловя мяч, но должен обязательно приземлиться в своем круге. За нарушение этого правила мяч передается другой команде для вбрасывания его из-за ближайшей лицевой стороны.

За нарушение правил и за грубую игру назначается штрафной бросок, который производится центральным нападающим из центрального круга в любом направлении. Если штрафной мяч сразу передан капитану и пойман им, то засчитывается одно очко; при этом защита противоположной стороны не может отбивать и ловить штрафной мяч.

---

---

## IV. ЭСТАФЕТЫ

Эстафеты — увлекательный вид командных состязаний. Они не требуют особой подготовки и могут проводиться во взводах на первенство отделений или в роте на первенство взводов. Времени для организации и проведения большинства эстафет требуется немного, поэтому они с успехом могут проводиться даже во время перерыва между занятиями. Особенно их следует практиковать в выходные дни.

Сущность эстафетных состязаний или игр заключается в том, что каждый участник соревнующихся команд выполняет самостоятельно возложенную на него задачу (обычно быстреее преодоление определенного участка или отрезка дистанции), а из суммы достижений всех участников составляется общий результат команды.

Бывают эстафетные состязания, в которых на каждом отрезке дистанции (этапе) действует два или несколько участников от каждой команды. В этом случае может засчитываться результат лучшего или худшего (зачет по первому или по последнему на данном этапе).

Количество этапов, а также участников от каждой команды обязательно должно быть одинаковым (иначе нельзя сравнивать общие результаты всех соревнующихся команд).

Условия проведения эстафеты нужно объяснить заранее, подробно и точно не только старшим

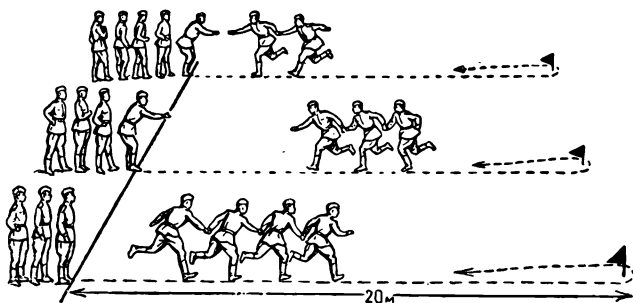


команд (капитанам), но и всем участникам состязаний.

В эстафетах каждый участник старается выйти победителем на своем этапе и тем самым принести победу своей команде. Эстафеты воспитывают чувство товарищества и взаимной выручки, закаляют волю солдат и повышают способность к преодолению трудностей.

### 1. ДЕРЖИСЬ ЗА РУКИ

Для этой эстафеты нужно начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Команды вы-



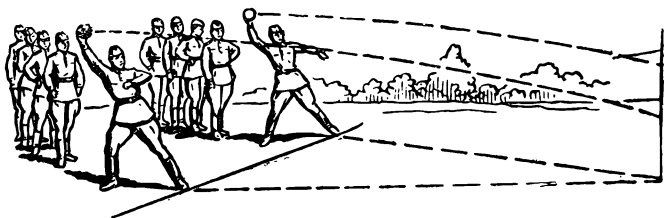
страиваются в колонну по одному, первый в колонне стоит на одной из проведенных линий. На другой линии против каждой команды вбивается флажок. По сигналу руководителя направляющий каждой команды бежит к своему флажку, обегает его и, возвращаясь к своей команде, берет за руку второго. Теперь они бегут уже вдвоем, снова обегают свой флажок, возвращаются, захватывают третьего и так до тех пор, пока не будут взяты за руки замыкающие.

Выигрывает команда, которая раньше всех закончит бег, причем руки ни разу не разомкнутся.

## 2. ЗА ЧУЖИМ МЯЧОМ

Две команды стоят на одной линии, каждая в колонне по одному. У направляющих — по волейбольному мячу.

По сигналу руководителя направляющий бросает свой мяч вперед как можно дальше, после чего сразу же бежит и подбирает не свой мяч, а мяч другой команды и передает его очередному своей команды. Второй игрок, получив мяч, бросает его так же далеко и бежит вперед за мячом, который будет бросать или уже бросил игрок другой команды, и т. д. Замыкающий делает то же,



приносит мяч, отдает его направляющему и становится на свое место. Команда, которая раньше закончит бег, выигрывает.

Мячи желательно иметь разноцветные. Бросать мяч разрешается только вперед.

## 3. «ПЕРЕПРАВА»

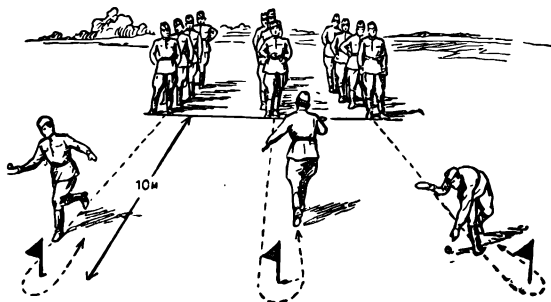
Двумя линиями условно обозначается «река» шириной 25 м. На одном «берегу» выстраиваются команды в колонне по одному. По сигналу руководителя направляющие берут на свои плечи стоящих за ними и бегом переносят их на другой «берег» (за вторую черту). Далее те, которые переносили, остаются на другом «берегу», а те, которых



несли, возвращаются за очередными. Побеждает команда, которая раньше переправит всех игроков.

#### 4. ЛОВКОСТЬ И СНОРОВКА

Для этой игры нужно приготовить по количеству команд фанерные круглые дощечки величиной с тарелку и малые мячи. Команды стоят в колонне по одному на одной линии. В 10 м против каждой команды ставится флажок. По сигналу руководителя направляющие с дощечкой, на которой лежит мяч, бегут, стараясь не уронить мяч; придерживать мяч рукой не разрешается. Они оббегают флажок, возвращаются обратно и передают дощечку с мячом очередному. Все остальные делают то же,

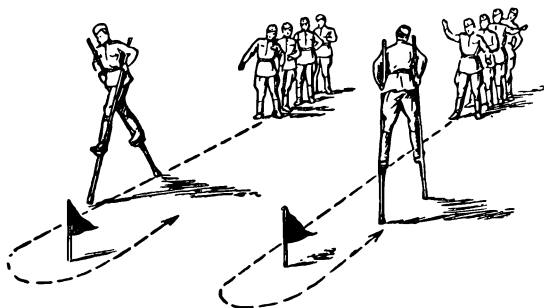


что и направляющий. При падении мяча нужно остановиться, положить его на досочку и продолжать движение.

Выигрывает команда, все участники которой раньше закончили бег.

## 5. НА ХОДУЛЯХ

Все играющие должны уметь ходить на ходулях. Команды стоят в колоннах по одному, передние — на одной линии. У направляющих — ходу-

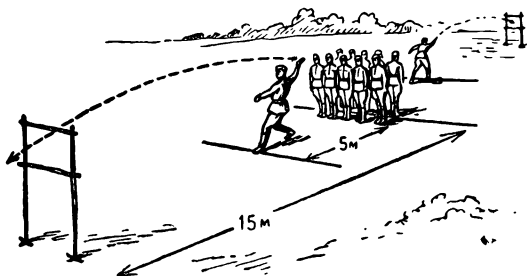


ли. По сигналу руководителя направляющие становятся на ходули и идут к флажкам, установленным в 15 м от линии построения команд, обходят флажки, затем возвращаются обратно и передают ходули очередным. Остальные делают то же, что и первые.

Выигрывает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

## 6. БРОСАЙ МЕТКО, БЕГАЙ БЫСТРО

Сбить из жердей два окна и установить их одно против другого на расстоянии 30 м. На средней линии между окнами лицом к ним выстраиваются

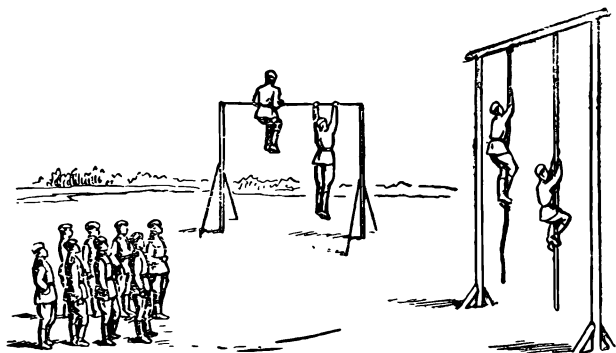


две команды, каждая в одну шеренгу. На расстоянии 5 м от центральной линии обозначается две линии метания. По сигналу направляющие бегут к линии метания, бросают в окно гранату, затем подбирают ее и передают второму номеру. Остальные по очереди делают то же. Если играющий не попадет гранатой в окно, он обязан подобрать гранату, вернуться на линию метания и снова бросить — до тех пор, пока попадет. Выигрывает команда, раньше закончившая упражнение.

Окно можно заменить обозначенными окопами  $1 \times 1$  или  $2 \times 2$  м.

## **7. «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ» И «ПО КАНАТУ ВВЕРХ»**

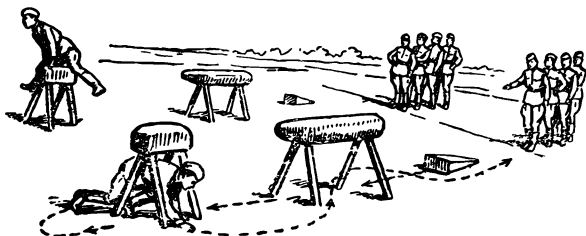
Две или три команды построены в 15—25 м от перекладины. В эстафете «Подтягивание на перекладине» направляющие по сигналу бегут к перекладине, принимают положение виса и подтягиваются выше подбородка три или шесть раз. Затем соскакивают, бегут обратно, хлопают по руке очередного, а сами становятся на левом фланге. Очередные и все остальные делают то же, что и направляющие. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.



В эстафете «По канату вверх» вместо перекладины каждый лезет по канату или шесту (3—5 м) на одних руках вверх и вниз.

## 8. ПРЫГАЙ ЛОВКО

Команды стоят на одной линии. Впереди колонны каждой команды на расстоянии 10 м стоит гимнастический конь, а еще через 5 м гимнастический козел. По сигналу руководителя направляющие выполняют следующие упражнения: прыгают через коня, потом через козла способом ноги врозь, поворачиваются кругом и пролезают под козлом, а затем под конем и, добежав до своей

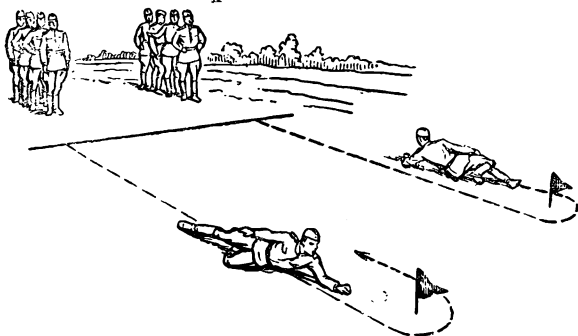


команды, хлопают по руке очередного. Все играющие последовательно повторяют это упражнение.

Первенство присуждается команде, раньше закончившей упражнение.

### 9. УЧИТЬСЯ ПЕРЕПОЛЗАТЬ

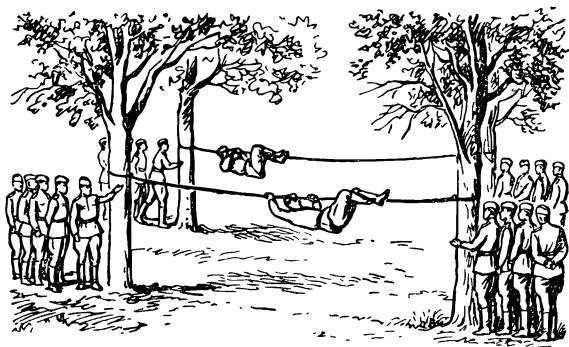
Команды выстраиваются в 5 м от линии, откуда направляющий каждой команды начинает переползание. По сигналу направляющие переползают к флажкам, стоящим в 10 м от линии старта, и, обогнув флажки, возвращаются обратно.



Так переползают последовательно все, причем все одинаковым способом. Второй может начинать переползание только после того, как первый перейдет линию старта. Побеждает команда, которая правильно, без замечаний, первой закончит переползание. Эту эстафету можно провести переползанием способом на боку с патронным ящиком.

### 10. ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ КАНАТУ

На столбах или деревьях натянуть два каната. Играют две команды. Каждая команда делится на две одинаковые группы. Одна группа строится

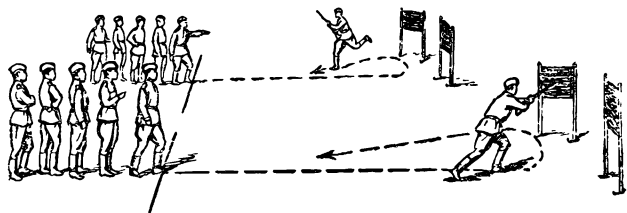


около одного конца натянутого каната, вторая около другого конца.

По сигналу направляющие одной стороны перелезают по канату на другую сторону. Когда они закончат, перелезание начинает вторая половина команды. Эстафета заканчивается, когда все участники какой-либо команды поменяются местами. Кому это раньше удастся, той команде и присуждается победа.

## 11. ДВА УКОЛА

Каждая команда должна иметь учебный карабин и два чучела. Команды стоят в колонне по одному, направляющие — на одной линии. По сигналу руководителя направляющие пробегают





20—25 м с карабином и наносят два укола — один прямо, другой с поворотом налево; затем бегом возвращаются обратно и передают карабин очередному, который выполняет то же, что и первый, и т. д.

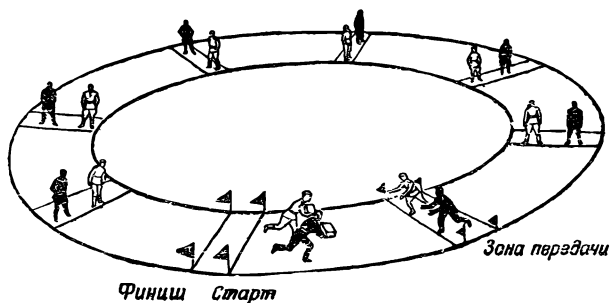
Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

## 12. КТО БЫСТРЕЕ?

Играющие разделяются на две команды с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному и рассчитывается по порядку номеров. Руководитель стоит в 20 м впереди играющих и вызывает какой-нибудь номер. Вызванный номер из обеих колонн выбегает и кратчайшим путем бежит к руководителю. Кто первый добежит до линии, тот выигрывает для своей команды очко. Вызванные номера возвращаются в строй, а руководитель вызывает другой номер и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

## 13. ПЕРЕНОСКА ЯЩИКА С ПАТРОНАМИ

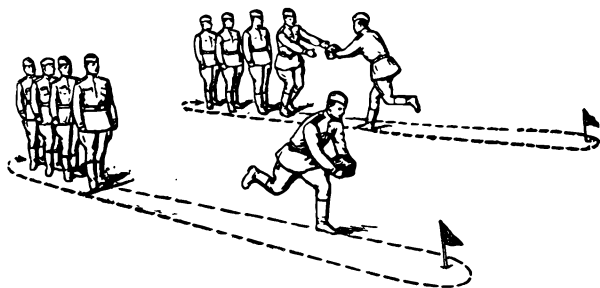
На учебном поле флажками отмечают дистанцию 500 или 1000 м (лучше разметить ее по кругу). Играющие разделяются на две команды.



Дистанция делится на равные отрезки по числу участников в каждой команде. На отмеренных отрезках дистанции (этапах) расставляются участники эстафеты. Первые номера стоят на линии старта (начала эстафеты). У каждого в руках — патронный ящик, насыпанный песком. По сигналу руководителя первые номера начинают бежать; добежав до второго этапа, в зоне передачи передают патронный ящик вторым номерам, вторые — третьим и т. д. Выигрывает та команда, чей бегун на последнем этапе раньше достигнет финиша.

#### 14. ПЕРЕНОСКА ТЯЖЕЛОГО КАМНЯ

Две команды строятся каждая в колонну по одному. В 10 м от линии против каждой команды в обозначенном кружке ставится флажок. На линии старта у ног направляющего каждой команды лежит камень весом 20—30 кг (или патронный ящик). По сигналу руководителя первые номера, схватив камень, бегут, оббегают свой флажок, передают камень в руки вторым номерам и становятся в затылок замыкающим колонны. Вторые и следующие номера выполняют то же, что и первые. Выигрывает команда, раньше закончившая бег.

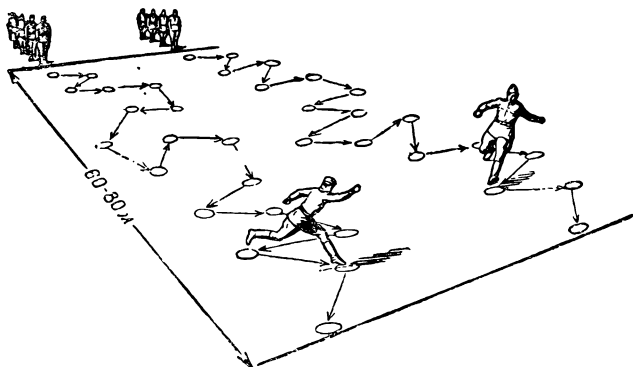


## 15. ПЕРЕДАЧА ПАТРОННОГО ЯЩИКА

Играющие стоят в двух колоннах; каждая колонна составляет команду. У направляющих каждой колонны в руках — патронный ящик. По сигналу руководителя ящики передаются по колоннам. Замыкающий в каждой колонне, получив ящик, обегает свою колонну и становится направляющим. Ящик передается до тех пор, пока направляющий не станет замыкающим. Побеждает команда, в которой это произойдет раньше.

## 16. ЭСТАФЕТА ПО КОЧКАМ

Очерчивается участок длиной 60—80 м и шириной 20 м. На участке известью намечается два оди-



наковых ряда «кочек» (кружков) диаметром 30 см. Кочки располагаются в шахматном порядке и так, чтобы они были примерно в 1 м одна от другой.

Играющие разделяются на две команды и строятся в две колонны. Направляющие каждой

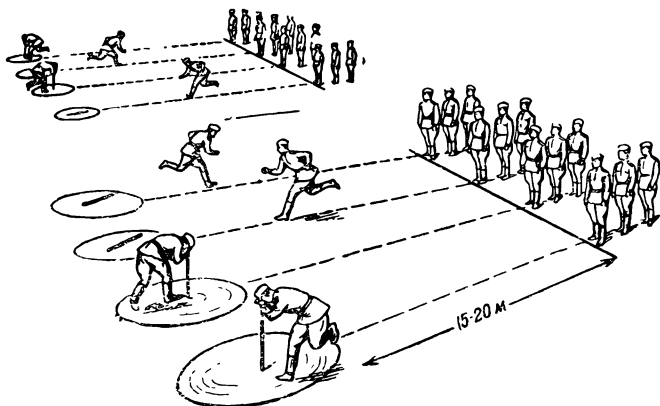
команды становятся на линии, ограничивающей площадку с короткой стороны. По сигналу руководителя они начинают прыгать с «кочки» на «кочку» по своему ряду.

Кто из них быстрее достигает второй линии, прыгая по «кочкам», тот выигрывает очко для своей команды. Прыгнувший мимо «кочки» выбывает из игры.

Обозначенные известью кружки можно заменить кирпичами; можно также распилить широкий пень на кружки.

### 17. ЭСТАФЕТА «ВОЛЧОК»

Играющие разделяются на две команды. Каждая команда становится в колонну по четыре с



интервалами 2—3 м. В 15—20 м от линии построения каждой команды отмечается четыре круга диаметром 2 м каждый, в которых лежат палки длиной 1 м. Направляющие команд бегут по сигналу каждый к своему кругу, берут палки, ставят

их вертикально на землю, накладывают кисти рук на верхний конец палки и, наклонившись так, чтобы касаться лбом рук, делают вокруг них три оборота. После этого, оставив палки в кругу, бегут обратно, дотрагиваются до очередных и становятся позади своих колонн. Очередные играющие продолжают игру. Побеждает команда, закончившая игру первой.

### 18. ЭСТАФЕТА С ПЕРЕПОЛЗАНИЕМ

Играющие разделяются на две или три команды; каждая из них строится в колонну по одному на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу руководителя все играющие прыжком широко рас-



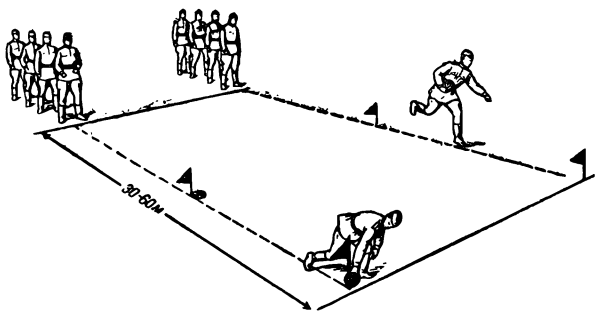
ставляют ноги, а замыкающие в каждой команде переползают между ногами всех игроков. Играющий, сумевший первым переползти и стать впереди своей команды, получает одно очко. Затем подается сигнал для вторых номеров и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игру следует проводить на ровной площадке, чтобы все команды были в одинаковых условиях.

### 19. ЭСТАФЕТА «МИНЕРЫ»

Играющие разделяются на две или три команды, которые строятся в колонну по одному. Впе-

реди каждой команды, на расстоянии 30—60 м от нее, отмечается два кружка или ставится два флажка, один посредине, другой—в конце дистанции. Направляющим команд дается по две учебные мины (можно заменить мины цинковыми коробками от патронов или кирпичами). По сигналу руководителя направляющие бегут вперед, «закладывают мины» (кладут их по одной у каждого флажка), бегом возвращаются обратно и, подбежав к очередным участникам своих команд, слегка ударяют их по ладони, а сами становятся позади своей колонны. Очередные играющие бы-



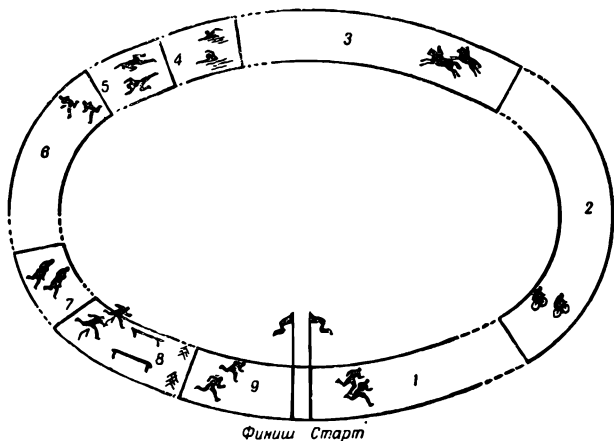
стро бегут вперед, «разминируют местность» (забирают мины), возвращаются к своим командам и передают «мины» следующим. Таким порядком игра продолжается до тех пор, пока те, кто начали игру первыми, не станут снова направляющими.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат «минирование». Помощники руководителя следят за правильной «закладкой мин».

## 20. ДОСТАВКА ДОНЕСЕНИЯ

Эту эстафету лучше проводить в лагерных условиях, где есть водные и другие препятствия. Руководитель заранее намечает маршрут эстафеты протяжением 3—5 км.

Выбирать дистанцию нужно так, чтобы руководитель и его помощники могли наблюдать весь



ход эстафеты. Лучше всего разместить дистанцию по кругу. Наметив этапы, руководитель разделяет группу на две или три команды.

Каждый участник несет пакет (донесение) на своем этапе и передает его другому участнику на очередном этапе. Выигрывает команда, участники которой первыми доставят на финиш донесение (пакет).

Условия комбинированной эстафеты, состоящей из девяти этапов, могут быть примерно такими:

первый этап — бег на 500 м;  
второй этап — пробег на велосипеде 1000 м;  
третий этап — верхом на лошади 1000 м;  
четвертый этап — преодоление водного  
препятствия шириной 100—150 м вплавь;  
пятый этап — переползание на 50 м;  
шестой этап — бег на 500 м;  
седьмой этап — переноска «раненого» (в  
одиночку) на 50 м;  
восьмой этап — преодоление полосы пре-  
пятствий длиной 200 м;  
девятый этап — бег на 100 м.

На каждый этап ставятся соответственно подо-  
бранные участники, например, на первый этап —  
лучший бегун, на второй этап — лучший велосипе-  
дист и т. д.

Эта комбинированная эстафета требует очень  
тщательной подготовки.

---



---

## V. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

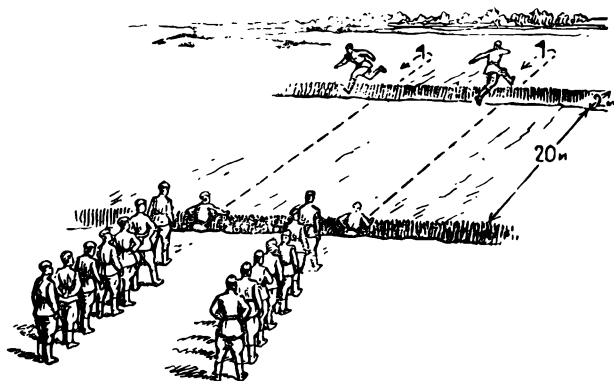
В боевой и физической подготовке наших войск большое место занимает обучение преодолению препятствий. Систематическая тренировка в преодолении заграждений и естественных препятствий способствует развитию у военнослужащих ловкости, быстроты действий, выносливости и решительности.

С этой целью оборудуется двухсотметровая полоса, которая включает много различных препятствий. Выскакивание из траншеи чередуется с быстрым бегом, прыжками, переползанием, метанием гранат, переползанием с переноской груза.

Чтобы быстро и легко преодолевать препятствия, нужна повседневная тренировка. Для закрепления изучаемого материала рекомендуются увлекательные состязания — эстафеты между отделениями взвода, рассчитанные на преодоление отдельных препятствий на небольших отрезках полосы.

### 1. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ТРАНШЕЮ

Каждое отделение во взводе составляет команду. Команды строятся в колонне по одному в трех шагах от траншеи, а направляющие каждой команды занимают исходное положение в траншее. По сигналу командира взвода или его помощника направляющие выскакивают из траншеи,



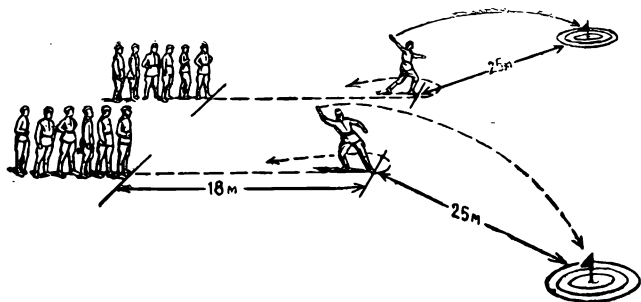
пробегают 20 м, перепрыгивают канаву шириной 2 м, обегают флажки и возвращаются обратно. Прыжок через траншею на обратном пути дает право очередному своей команды, занявшему исходное положение в траншее, взять старт. Закончивший бег становится в затылок замыкающему своей колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая бег.

## 2. ГРАНАТОЙ В ЦЕЛЬ

Для этой игры у каждого участника должна быть учебная граната (болванка). Играющие разделены на две команды, которые стоят на одной линии каждая в колонне по одному.

По сигналу руководителя направляющие (каждой команды) бегут вперед 18 м и метают гранату на 25 м по флагу в центре кругов радиусами 1, 2 и 3 м.

Участник, метнувший гранату, бежит обратно, хлопает по ладони вытянутой руки очередного, ко-

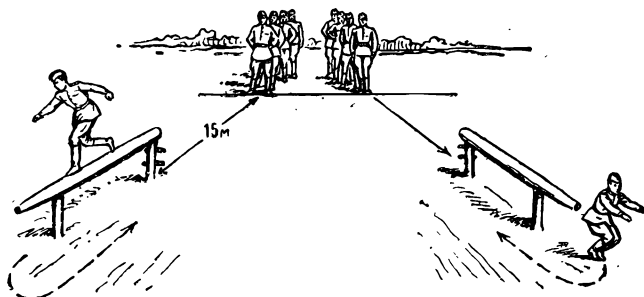


тюрый устремляется вперед, а закончивший бег становится в затылок замыкающему.

Команда, закончившая эстафету первой и набравшая больше очков по попаданию гранат, побеждает (за попадание гранатой в круг радиусом 1 м — 3 очка, 2 м — 2 очка, 3 м — 1 очко).

### 3. ПО УМЕНЬШЕННОЙ ОПОРЕ

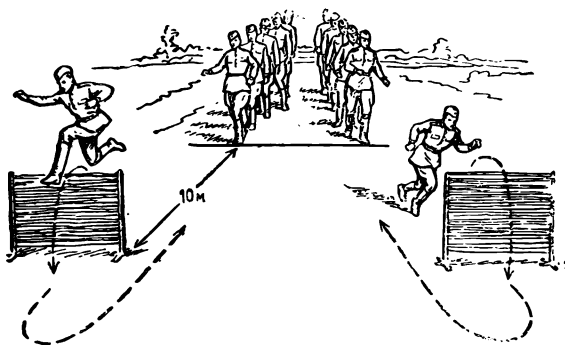
Бревна длиной 6 м устанавливаются на высоте 1,3 м от земли. Команды построены в 15 м от бревен. По сигналу направляющий каждой команды бежит к бревну, преодолевает его, со-



скочив, бежит обратно и, хлопнув по ладони вытянутой руки очередного, тем самым дает ему право бежать. Закончивший бег становится в затылок замыкающему. Выигрывает тот, кто быстрее закончит бег. Соскакивать с бревна можно только пробежав метку (линию), которая сделана на расстоянии 50 см от конца.

#### 4. ПРЫЖОК НАСТУПАЯ

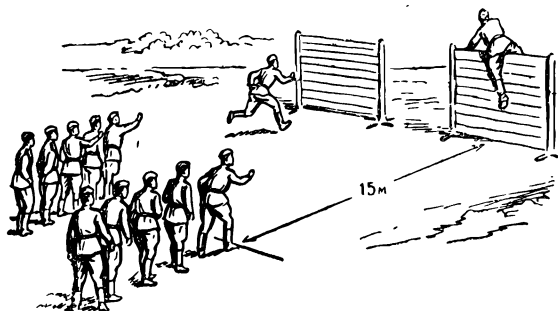
Команды стоят в колонне по одному, передний — в 10 м от палисада (забора) высотой 80 см. Первыми бегут направляющие, перепрыгивают па-



лисад «наступая» и сразу же возвращаются обратно, затем бегут очередные. Команда, закончившая бег первой, — победительница.

#### 5. ЧЕРЕЗ ВЫСОКИЙ ЗАБОР

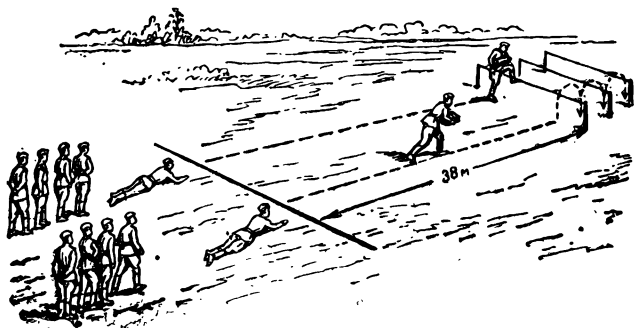
Команды стоят каждая в колонне по одному в 15 м от забора высотой 2 м. Очередные бегут тогда, когда предыдущие, закончив бег, станут в затылок замыкающим. Каждый подбегает к за-



бору и с хода зацепом (или любым способом) перелезает через забор, после чего бегом возвращается обратно. Команда, закончившая бег раньше, считается победительницей.

## 6. БЕГ С ПАТРОННЫМ ЯЩИКОМ

Две команды становятся каждая в колонне по одному. Направляющие — в положении лежа у стартовой линии. В 38 м от них протянуты три поперечные нити проволоки или жерди (установленные на высоте 0,5; 0,6 и 0,5 м в 2,5 м одна от другой). По сигналу направляющий каждой команды вскакивает, поднимает патронный ящик (весом



32 кг), бежит к проволоке, перешагивает через нее, стороной возвращается обратно и передает ящик очередному, занявшему исходное положение лежа. Тем временем очередной ложится на место направляющего. Очередной и все остальные выполняют упражнение так же. Побеждает команда, закончившая бег раньше.

## 7. ЧЕТЫРЕ УКОЛА

Две или три команды строятся на одной линии. Для каждой команды на отрезке дистанции в 13 м ставится четыре чучела, у каждого чучела стоит подавальщик палки для отбивов.

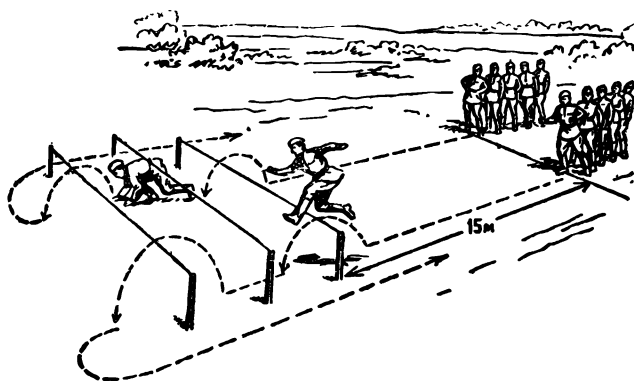
По сигналу направляющие бегут к чучелам, делают отбивы и поражают чучела уколами; добежав до финишной линии, ложатся, принимают положение для стрельбы, затем вскакивают и бегут обратно. Очередной берет старт после того, как первый пересечет линию финиша.

Команда, раньше закончившая упражнение, — победительница.

## 8. ПРЫГАЙ ЛОВКО

Команды стоят в 15 м от натянутых на одном уровне трех поперечных нитей проволоки. По сигналу направляющие, а затем в порядке очереди все остальные пробегают 15 м и преодолевают одну за другой все нити проволоки: первую — прыжком, вторую — подлезанием и третью — снова прыжком. После этого играющие возвращаются в таком же порядке обратно, т. е. снова преодолевают проволоку. Выигрывает команда, закончившая бег раньше, не имея замечаний.

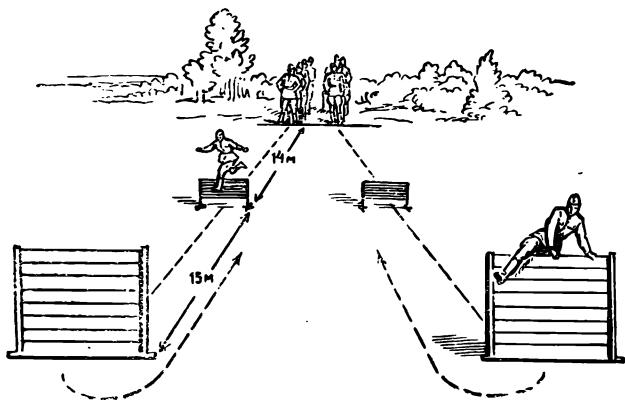
Эту эстафету можно провести в другом варианте. Старт дается общий для всех. Команда,



играющие которой быстрее преодолеют проволоку, вернутся на исходное положение и построятся, — победительница.

### 9. ЧЕРЕЗ ДВА ПРЕПЯТСТВИЯ

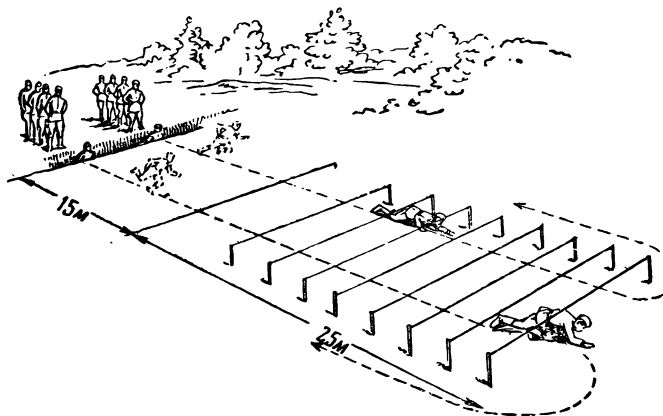
Каждый участник эстафеты выполняет следующее упражнение: пробегает 14 м, свободным (безопорным) прыжком преодолевает палисад, бежит



еще 15 м и перелезает через двухметровый забор, после чего возвращается на исходное положение, тем самым давая право взять старт очередному. Выигрывает команда, первой закончившая бег.

## 10. ПЕРЕПОЛЗАЙ БЫСТРО

Команды построены позади траншеи. Направляющие — в траншее. По команде направляющие выскакивают из траншеи, пробегают 15 м, ложатся



и переползают участок в 25 м под несколькими рядами проволоки, натянутой на высоте 0,4 м от земли. Затем бегом возвращаются обратно. Прыжок через траншею закончившего бег служит сигналом для очередного, который к тому времени принял исходное положение.

Победа присуждается команде, раньше закончившей бег.

Эту эстафету можно провести с переноской патронного ящика.



---

## VI. ИГРЫ НА ВОДЕ

Плавание является одним из основных средств всесторонней физической подготовки солдат и одновременно исключительно ценным военно-прикладным видом спорта. При обучении солдат плаванию, в особенности в начальном периоде, игры на воде помогут быстрее приучить их к воде.

Место для проведения игр на воде должно отвечать определенным требованиям. Берег и дно должны быть пологими, водоем — неглубоким; дно должно быть ровное, песчаное или покрытое гравием, без острых камней, коряг, битого стекла и пр.; скорость течения не должна превышать 25—30 см в секунду. Место для игр должны проверить лично начальник физической подготовки и спорта части и врач.

При проведении игр на воде необходимо принять все меры предосторожности в соответствии с требованиями статей 349—350 Устава внутренней службы Вооруженных Сил Союза ССР.

Пользоваться спасательными средствами следует так:

— шест подавать одним концом утопающему; когда он схватится за шест руками, подтянуть его к берегу;

— веревку с поплавком на конце всегда держать под руками свернутой клубком; взявшись левой рукой за свободный конец веревки и замах-

нувшись правой, в которой находится вся свернутая веревка, бросить ее так, чтобы поплавок попал утопающему в руки.

## 1. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

Для игры выбирается место, где вода достигает примерно до колен или пояса играющих. Игра проводится так же, как и на суше.

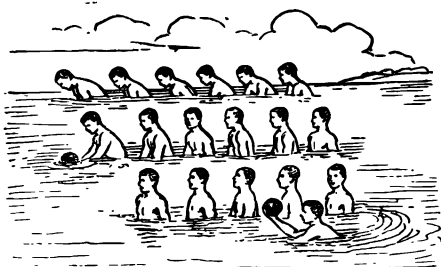
Игру можно проводить и без каната. В этом случае участники каждой команды становятся цепочкой в затылок друг другу и держатся за впе-



реди стоящих игроков, а направляющие обеих команд стоят лицом друг к другу, взявшись за кисти рук.

## 2. ПЕРЕДАЧА МЯЧА

На участке водоема, имеющем глубину 110—120 см, играющие строятся в две или три колонны. Каждая колонна составляет команду. Стоящие впереди получают мяч или другой предмет. По сигналу руководителя передние передают мяч под водой между своих ног участнику, стоящему сзади. Таким образом мяч передается по всей ко-



лонне. Последний в колонне, получив мяч, плывет с ним и становится впереди колонны, после чего повторяется то же самое. Выигрывает та команда, замыкающий которой первым встанет в голове колонны направляющим.

### 3. «КАВАЛЕРИСТЫ»

Игра проводится на неглубоком месте. Играющие разделяются на две команды, каждая команда в свою очередь разбивается на «коней» и «всадников». «Всадники» сидят верхом на плечах у «коней». По сигналу командира, стоящего на берегу, «всадники» одной команды стараются свалить в воду «всадников» другой. Свалившийся в воду «всадник» выбывает из игры. Побеждает команда, свалившая всех «всадников» другой команды. При повторении игры нужно поменять «коней» и «всадников».

### 4. КТО ПЕРВЫЙ?

На одинаковой глубине (не более 80 см) играющие становятся в одну шеренгу перпендикулярно берегу. Впереди шеренги, в 20—30 м от нее, забивается в дно кол (шест) с флажком. По сигналу



играющие бегут по воде к флажку. Побеждает тот, кто первым доберется до него.

Эта игра дает большую общую нагрузку и хорошо развивает мышцы ног.

## 5. ЧЕХАРДА НА ВОДЕ

Играющие разбиваются на две команды по 6—8 человек. Для игры выбирается такое место, чтобы вода была по пояс. Каждая команда стано-



вится в колонну. Дистанция между играющими 3—5 м. По команде руководителя «Марш» замыкающие в каждой колонне начинают игру в чехарду, причем она проводится так: через первого перепрыгивают, как в обычной чехарде, а под следующего ныряют (ноги у стоящих в колонне должны быть широко расставлены). То же самое делают очередные играющие, которые, выполнив условия, становятся в 3—5 м впереди своего направляющего. Замыкающий, первым в своей колонне закончивший все прыжки и ныряния, выигрывает для команды очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков (по времени).

#### **6. КТО БОЛЬШЕ ДОСТАНЕТ?**

На определенном участке водоема, недалеко от берега, руководитель заранее разбрасывает по дну 10—12 хорошо заметных предметов — гладких белых камешков или палочек с привязанным к ним грузом. Играющие выстраиваются вдоль берега. По сигналу руководителя участники игры бросаются в воду. В зависимости от глубины играющие или нагибаются и достают руками, или ныряют. Каждый старается найти и достать со дна брошенные предметы. Команда, собравшая большее количество предметов, выигрывает.

На игру отводится 3—5 минут. Глубина водоема выбирается в зависимости от степени умения играющих плавать и нырять (1,5—2,5 м).

#### **7. С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ**

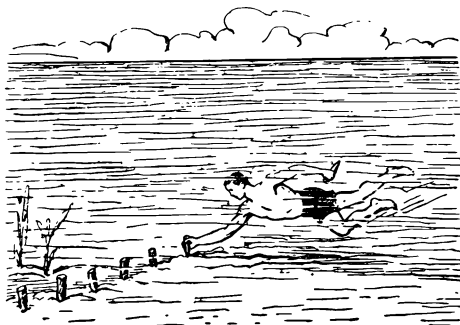
Играющие, войдя в воду по шею, выстраиваются в одну шеренгу; у каждого в руке листок бумаги. В 20—30 м от играющих в воде стоит

руководитель игры. По его сигналу играющие плывут к нему. Побеждает тот, кто быстрее передаст руководителю листок, не замочив его.

Эту игру можно проводить, увеличивая или уменьшая дистанцию и заменив листок бумаги другим небольшим предметом.

## 8. ДОСТАНЬ КОЛЫШЕК

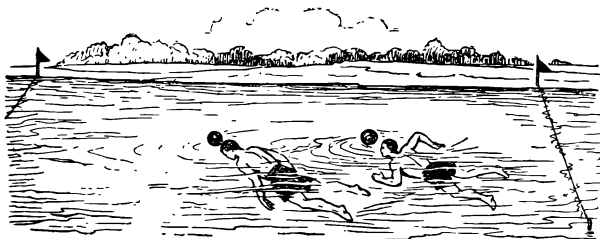
На неглубоком участке в песчаное дно втыкают 8—12 хорошо заметных в воде не острых сверху колышков. Играющие по очереди ныряют и ста-



раются вытащить их. Выигрывает тот, кто за одну попытку достанет больше колышков. Выдернутые колышки ставят на место. Затем ныряет очередной.

## 9. ГОНКА МЯЧЕЙ

На берегу у воды ставят два колышка (флажка) на расстоянии 20—30 м один от другого. Двое играющих входят в воду против одного колышка; у каждого из них мяч. По сигналу руководителя, который стоит на берегу, играющие плывут до



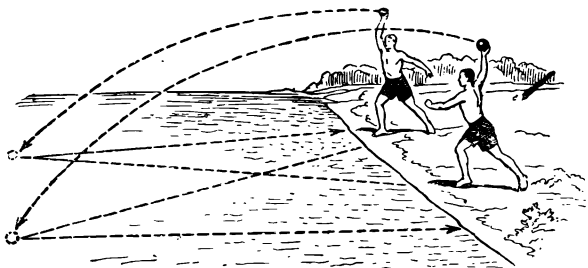
другого колышка, толкая головой мяч перед собой.

Побеждает тот, чей мяч быстрее пройдет расстояние, отмеченное колышками.

### 10. ЗА ЧУЖИМ МЯЧОМ

Двое играющих становятся у самой воды с мячами разного цвета (или чурками) в руках.

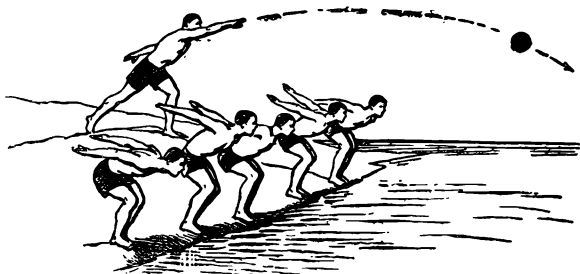
По сигналу руководителя, стоящего сбоку, каждый кидает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега; затем они бросаются



в воду, и каждый старается как можно быстрее завладеть мячом «противника» и приплыть с ним к берегу. Выигрывает тот, кто первым возвратится на берег с мячом.

## 11. ПОЙМАЙ МЯЧ

Играющие стоят в одной шеренге на берегу лицом к реке. Командир стоит позади играющих с мячом (небольшой палкой) в руке. Без предупреждения он бросает мяч (палку) в воду на расстоянии 20—25 м. Играющие плывут к мячу



(палке). Побеждает тот, кто первый доплывет и схватит мяч (палку).

Возможное усложнение игры: требуется доставить мяч (палку) к берегу.

## 12. В КРУГУ ПОД ВОДОЙ

Играющие разбиваются на две или три команды по 6—8 человек и заходят в воду по грудь. Здесь каждая команда строится в круг, участники берутся за руки. По сигналу руководителя все погружаются в воду и стараются как можно дольше пробыть под водой. Победа присуждается команде, пробывшей под водой дольше других.

## 13. ВЛАДЕЙ МЯЧОМ

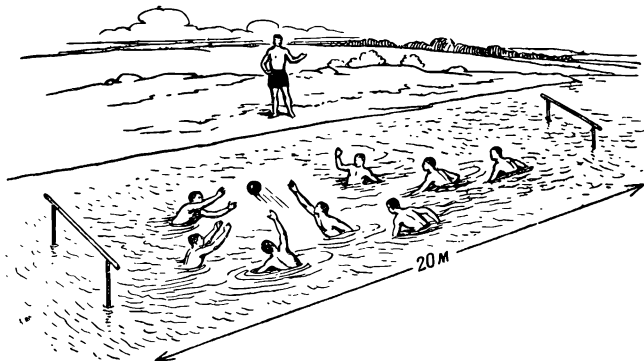
Играющие разделены на две команды по 6—8 человек. Играющие одной команды надевают плавательные шапочки (или обвязывают головы



полотенцем). Команды заходят в воду по пояс и размещаются произвольно. Руководитель игры, стоя на берегу, бросает мяч в воду. Поймавший мяч бросает его игроющему своей команды, а играющие другой команды также стараются перехватить мяч и перебрасывать его между собой. Так мяч переходит то к одной, то к другой команде. Победу присуждает руководитель, который фиксирует время пребывания мяча в каждой из команд.

#### 14. МЯЧ В ВОРОТА

Для этой игры нужно подобрать участок с небольшой глубиной воды, длиной 15—20 м. На концах участка устраиваются «ворота»: два кола, вбитых в дно на расстоянии 2 м один от другого,

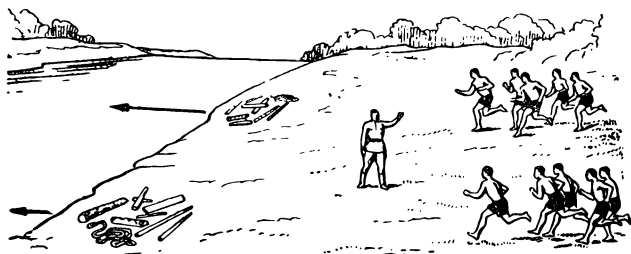


с перекладиной на высоте 40 см над водой. Играющие разделяются на две команды по 6—10 человек. Каждая команда становится в 2 м от своих

ворот. Руководитель игры, стоящий на берегу, подает сигнал и бросает мяч на середину водной площадки. Играющие каждой команды стараются захватить мяч и, перебрасываясь им, любым способом провести мяч в ворота противоположной команды. За каждый забитый мяч команде начисляется очко. Побеждает команда, набравшая за установленный срок (10—20 минут) больше очков.

## 15. ПЕРЕПРАВА

Игра проводится на участке реки глубиной 0,5—2 м. Играющие разделяются на две или три команды; в каждой назначается старший. На одном из берегов команды заранее заготавливают перепра-



вочный материал: колья, бревна, доски, веревки и т. д. В 500 м от берега руководитель ставит группе задачу — перебраться на противоположный берег.

По сигналу руководителя старшие команд ведут свои команды бегом к месту переправы и организуют ее.

Команда, перебравшаяся на противоположный берег быстрее других, побеждает.

## 16. БРЕВНО НА БУКСИРЕ

На воду спускают два одинаковых бревна. Играющие, разделенные на две команды по 6—7 человек в каждой, выстраиваются на берегу в 50 м от спущенных бревен. По сигналу руководителя играющие бросаются в воду и подплывают к бревнам. Задача каждой команды — как можно скорее пригнать бревно к берегу. Команда, быстрее другой выполнившая эту задачу, побеждает.

---

---

## **VII. ИГРЫ ЗИМОЙ**

### **1. ШТУРМ КРЕПОСТИ**

На небольшой возвышенности строится «крепость», состоящая из снежного кольцевого вала высотой 60—100 см. Диаметр круга — 10—15 м. Посредине «крепости» возвышается снежная фигура. Играющие разделяются на две команды с расчетом, чтобы одна (обороняющаяся) составила примерно  $\frac{1}{3}$  другой. Защитники располагаются в «крепости», а нападающие до сигнала находятся в 50—60 м от нее. Бой ведется снежками. По сигналу нападающие идут в «атаку», подходят как можно ближе к «крепости» и, бросая снежки, стараются попасть в защитников. Игрок, задетый снежком, выбывает из игры. Защитники также бросают снежки, стараясь вывести из игры как можно больше нападающих. Игра заканчивается, когда «крепость» взята (обита снежная фигура) или когда будут выведены из игры все участники одной из команд. «Крепость» не разрушается.

Руководитель должен следить, чтобы играющие не бросали обледеневшие снежки и не метились в лицо.

### **2. ДОГОНИ НА ЛЫЖАХ**

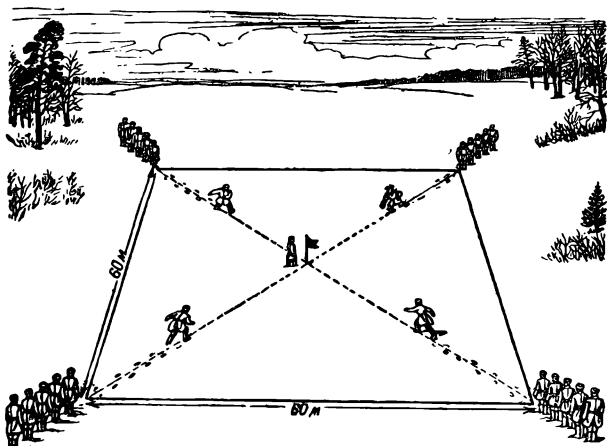
Все играющие на лыжах разбегаются по ограниченному полю. Назначенный руководителем во-

дящий старается догнать кого-нибудь и коснуться его рукой. Пойманный сменяет водящего. Игра продолжается назначенное время.

### 3. ПО ГЛУБОКОМУ СНЕГУ

На глубоком снегу флажками обозначается площадка  $60 \times 60$  или  $100 \times 100$  м; в центре ее ставится флажок. Играющие разделяются на четыре команды по 6—8 человек. Каждая команда становится в одном из углов площадки. Руководитель игры находится в центре площадки. По сигналу руководителя по одному играющему из каждой команды бегут по снегу к центру и стараются овладеть флажком. Кому это удастся, тот выигрывает своей команде очко. Затем дается сигнал для вторых номеров и т. д. Команда, набравшая больше очков, — победительница.

Эту игру можно проводить и с двумя командами. Тогда они стоят в 60—80 м одна от другой, а флажок ставится на середине дистанции.



#### 4. ГОНКА «НЕВИДИМОК»

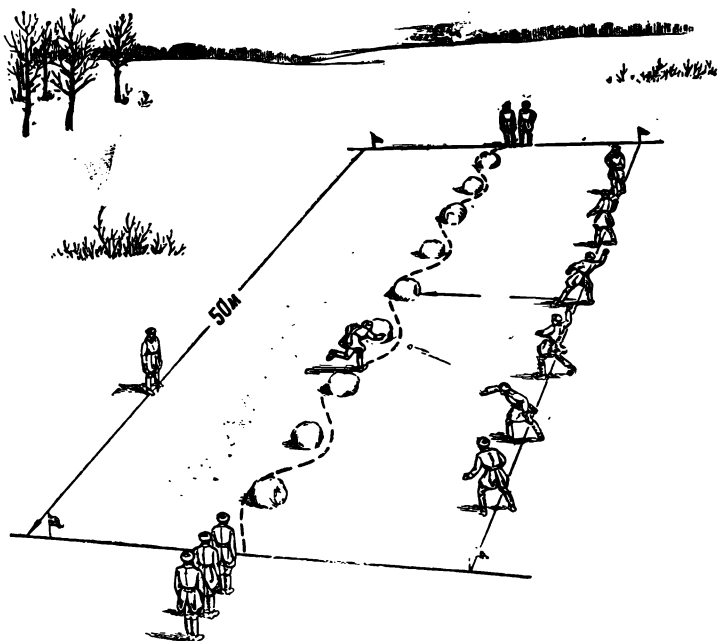
Заранее заготавливается снежный вал длиной 20—25 м и высотой 40—50 см. Играющие разделяются на две команды, которые стоят в 3 м от одного из концов вала. Руководитель вызывает на старт по одному участнику из каждой команды. Вызванные ложатся на линии начала вала — один с правой стороны его, другой с левой. По сигналу участники со старта переползают вдоль вала полпластунски, причем каждый старается первым добраться до другого его конца. Победитель выигрывает своей команде очко. Затем руководитель вызывает следующую пару и т. д. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

#### 5. ПРОБЕЖКА ПОД ОБСТРЕЛОМ

Флажками или вешками отмечают старт и финиш. Расстояние между ними 50 м. По прямой линии вдоль всего пути от старта до финиша через каждые 5 м кладут большой ком снега.

Участники игры делятся на две равные команды; одна из них становится за стартом. Играющие другой команды выстраиваются цепью параллельно ряду снежных комьев, в 10 м от него.

По сигналу руководителя со старта на финиш перебегают игрок первой команды, огибая комья снега: один — справа, другой — слева. Стоящие в цепи «стреляют» (бросают) в «противника» снежками. Судья, который находится между стартом и финишем, засчитывает «стрелкам» одно очко за каждое попадание. Следующий игрок начинает перебежку, как только его товарищ достигнет финиша. Когда первая команда в полном составе соберется на финише, она сменяет своих «против-



ников» в цепи, а игроки второй команды становятся за стартом и поочередно перебегают на финиш.

Выигрывает та команда, которая наберет большее число очков за «меткую стрельбу».

## 6. СВАЛИ БАШНЮ

Для игры нужно иметь толстую веревку (канат) 10 м длиной и две квадратные дощечки  $30 \times 30$  см. В обоих квадратах на пересечении диагоналей просверливают отверстия такой величины, чтобы сквозь них можно было свободно продернуть веревку. До начала игры все участники скатывают большие снежные комья и складывают из них



«башню» высотой 2—3 м. Примерно в 80 см от земли башню насквозь протыкают палкой и в отверстие пропускают веревку. На ее концы нанизывают деревянные квадраты и затем завязывают на веревке узлы по обеим сторонам башни. Расстояние между узлами 3 м. Руководитель делит играющих на две равные команды, которые строятся в колонну по одному так, что их разделяет башня. Игроки обеих команд берутся за веревку (держаться за веревку между узлами и башней не разрешается). По сигналу руководителя каждая команда изо всех сил начинает тянуть за веревку в свою сторону.

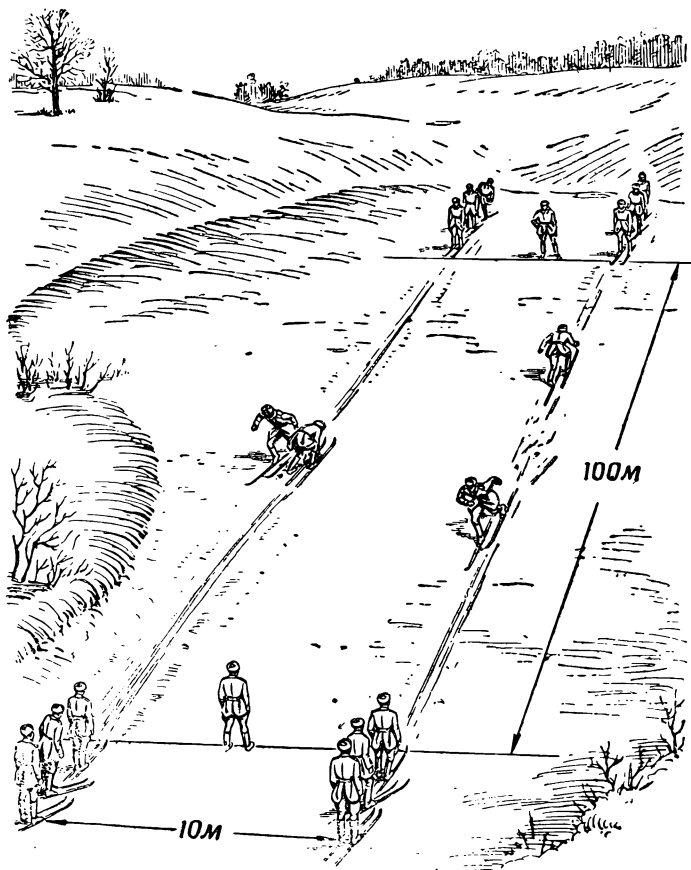
При дружных усилиях башня падает в сторону команды-победительницы.

## 7. СМЕНИ БЫСТРО ЛЫЖИ

Лыжники делятся на две равные команды. В каждой команде должно быть четное число играющих; они рассчитываются на первые и вторые номера. На снегу отмечается длинная линия—старт первых номеров, которые выстраиваются за ним двумя колоннами на расстоянии 10 м одна



от другой. Вторые номера каждой команды гуськом проходят вперед на 100 м; здесь они чертой отмечают для себя старт и становятся за ним точно так же, как за своей линией построились первые номера.



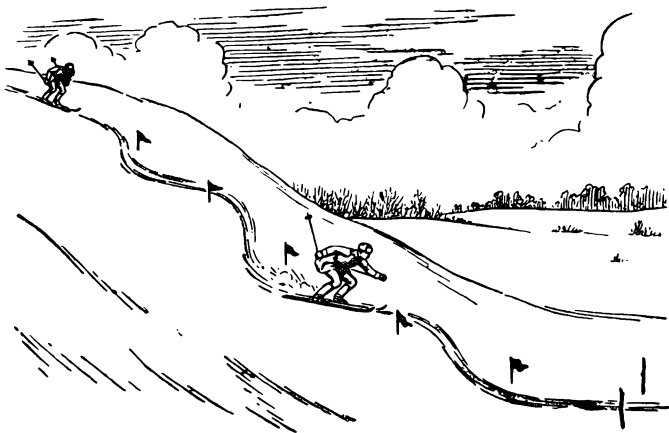
Судьи занимают место на стартах между колоннами.

По сигналу судьи со стартов одновременно выходят первые и вторые номера обеих команд, стоящие в голове колонн. Каждый идет на лыжах без палок навстречу своему товарищу по команде. Встретившись, партнеры обмениваются лыжами, не беря их в руки, а затем оба продолжают путь; первый номер направляется к старту вторых номеров, а второй — к старту первых. Как только участник пересечет линию, очередной игрок уходит со старта. Так по очереди первые номера переходят на места вторых, а вторые — на места первых. Выигрывает та команда, в которой перемена номеров закончится раньше.

#### 8. НЕ СБЕЙ ФЛАЖКИ

По склону горы поставлены флажки на расстоянии 10—15 м один от другого.

Играющие в порядке очередности съезжают на



лыжах с горы, огибая один флажок справа, другой — слева.

Кто не свалит ни одного флажка, тот — победитель.

### 9. ПОДНИМИ ФЛАЖОК

На склоне горы, примерно в 10 м от ее подножия, положите на снег красный флажок без древка. Лыжники в порядке очередности спускаются



с горы без палок и на полном ходу стараются поднять руками флажок. Попробуйте, кто ловчее выполнит это задание.

### 10. ПО СЛЕДУ СТАРШЕГО КОМАНДЫ

Руководитель разбивает группу на несколько команд и указывает старшим команд маршрут, старт и пункт сбора. Старшие команд, получив задание, рассказывают каждый своей команде, какие следы они будут оставлять на снегу (лыжной палкой, рассыпать опилки, обрезки бумаги и т. д.). По сигналу старшие команд уходят по своим маршрутам. Через 15 минут по следам старших отправляются все команды одновременно. Руково-

датель и его помощники (контролеры) следуют сзади и следят за правильностью передвижения команд. Выигрывает команда, не сбившаяся с пути и быстрее других собравшаяся к своему старшему в пункте, указанном ему руководителем.

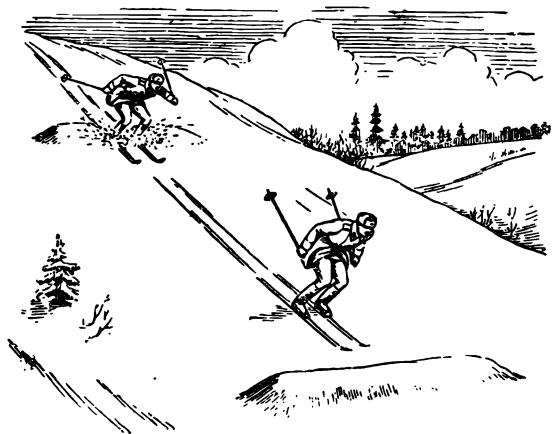
Если это удобно по условиям местности, маршрут может быть кольцевым.

## 11. ОСТАНОВИСЬ

У подножия горы в снег воткнута вешка, а выше нее в 10 м — флажок. Съезжая с горы на лыжах, надо остановиться точно у вешки; тормозить разрешается только проехав флажок.

## 12. НЕ ТЕРЯЙ НАПРАВЛЕНИЕ

Из снега сделаны два валика длиной по 1 м, высотой 30 см. Один валик находится недалеко от вершины горы, другой — вблизи ее подножия. Задача играющих — съехать с горы и пересечь при этом оба валика.



### 13. БЫСТРЫЙ СПУСК

Играет две или три команды лыжников, которые стоят в произвольном порядке на вершине горы. У подножия горы воткнуты три вешки (по количеству команд). Руководитель, стоящий в стороне, подает команду «Вперед». Все лыжники устремляются вниз с задачей как можно скорее собраться и построиться у своей вешки у подножия горы. Первенство присуждается команде, которая **быстрее** построится в колонну по одному у своей вешки.

### 14. МАСКИРОВКА

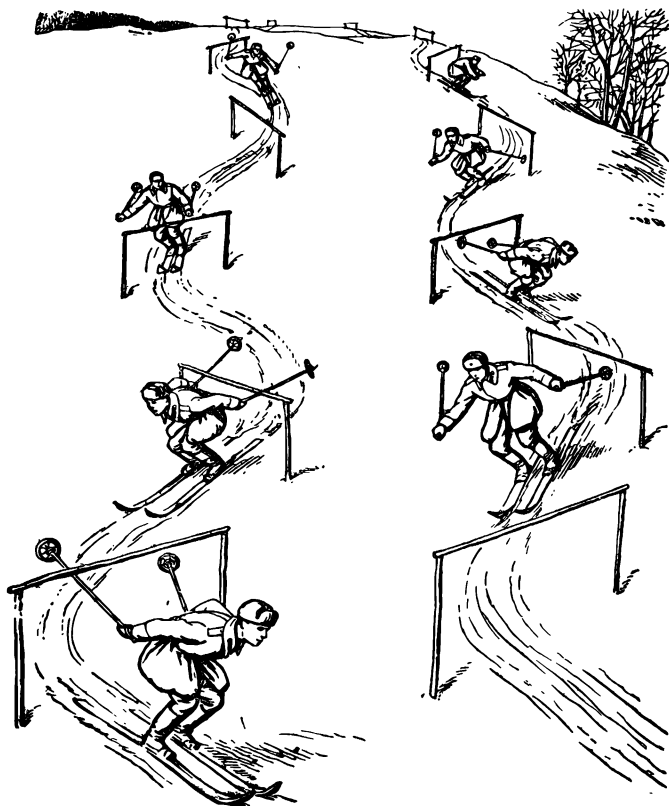
Игра проводится на пересеченной местности, на площади примерно  $500 \times 500$  м. Играющие разделяются на две команды. Одна команда, с руководителем, находится вне пределов площади игры. Участники другой команды маскируются (зарываются в снег, прячутся в кустарник и т. д.). Через 5—10 минут по сигналу руководителя участники первой команды отправляются на поиски играющих другой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, обнаружившая всех участников другой команды с наименьшей затратой времени.

Руководитель следит за временем и за тем, чтобы участники одной команды не смотрели, как маскируется другая команда.

### 15. С ГОРЫ НА ЛЫЖАХ

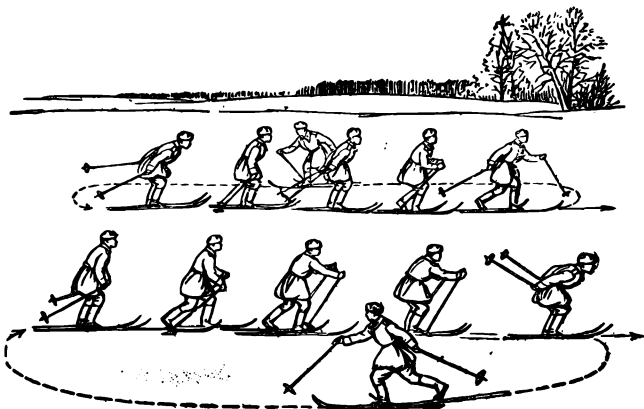
На склоне горы из жердей или лыжных палок строится два ряда ворот (две жерди втыкаются в снег, третья кладется сверху). Две команды становятся на горе, каждая в колонну по одному, против своего ряда ворот. По сигналу руководи-

теля играющие по одному спускаются на лыжах с вершины горы и, нагибаясь, стараются проехать во все ворота своего ряда, не свалив жердей. Выигрывает команда, которая первой спустится с горы и свалит меньшее количество ворот (или не свалит вообще).



## 16. СОСТЯЗАНИЯ ПАРАМИ

Играющие выстраиваются в двух колоннах рядом и идут по ровному снежному полю на лыжах обыкновенным шагом. По сигналу руководителя направляющие каждой колонны отбегают один направо, другой налево. Добежав до замыкаю-



щего своей колонны, лыжники пристраиваются к своему ряду на дистанции длины лыжи и точно в затылок. Кто из двух бегущих выполнит это раньше, получает для своей команды очко. Затем руководитель дает сигнал очередной паре и т. д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

## 17. ВЫЗОВ НОМЕРОВ

В игре участвуют две команды. Лыжники каждой команды рассчитываются по порядку номеров и выстраиваются в колонну по одному на такой дистанции друг от друга, чтобы, держа перед собой палку горизонтально, можно было коснуться

ее концом стоящего впереди товарища. Колонны строятся с интервалом 5—8 м.

Не нарушая строя, лыжники идут по полю, причем направляющие пока не обгоняют друг друга.

Руководитель, держась немного в стороне и позади замыкающих колонны, громко вызывает какой-либо номер. Сейчас же два игрока, которым присвоен этот номер, выходят из колонн на внешние их стороны, останавливаются и пропускают мимо себя игроков своей команды, а потом немедленно присоединяются к колоннам. Кто из двоих раньше займет положение в колонне, тот выигрывает в пользу своей команды одно очко. Когда руководитель вызовет номер, каждая команда, разумеется, с предельной скоростью устремляется вперед, чтобы тот, кто вышел из строя, мог возможно скорее присоединиться к колонне. Таким образом, вся команда старается обеспечить себе выигрыш.

После того как оба игрока займут места в хвосте своих колонн, руководитель объявляет результат первого забега и командует «Приготовиться!» Не прекращая движения, направляющие должны без промедления выйти на одну линию, а все остальные играющие обязаны выровнять дистанцию друг от друга.

Игра кончается после того, как руководитель вызовет в произвольном порядке пару за парой всех участников игры.

Первенство присуждается команде, набравшей больше очков.

---



---

## VIII. ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ

В играх на местности труднее, чем в других играх, контролировать выполнение правил игры каждым играющим. Участники должны хорошо изучить основные правила (условия) игры и точно их выполнять.

Каждую игру, проводимую на местности, необходимо заранее хорошо подготовить. Выбирая место для игры, руководитель точно определяет границы намеченного участка. В качестве границ могут служить хорошо видимые линии на местности, например, река, опушка леса, край оврага, просека, обрыв, полоса кустарника, дорога или мысленно проведенная линия, соединяющая два ясно видимых предмета. Особенно тщательно надо определять границы участка для игр, проводимых в темное время (ночью).

Выбор местности зависит от характера игры. Например, для игры с ведением разведки лучше подобрать сильно пересеченную местность, имеющую овраги, поросшие лесом, кустарником и т. п.

Руководитель составляет план проведения каждой игры. В этом плане указываются участок для игры, его границы, число играющих и разделение их на группы. Определяется исходное положение для каждой группы, занимаемое в начале игры.

В полевых играх указываются направление движения, дистанция, привалы и контрольные

пункты. Кроме того, в плане указываются условия игры, время ее начала и окончания, порядок определения победителей, место сбора и место пребывания руководителя. Тщательно, до мелочей продуманный план игры и хорошая ее организация помогут сделать игру содержательной и увлекательной.

Основные (примерные) правила игр на местности заключаются в следующем:

1. Вышедший за пределы участка, на котором проводится игра, считается выбывшим из игры.

2. В играх с непосредственным соприкосновением участников выбывшим из игры считается тот, у кого будет сорвана нарукавная повязка, а в некоторых играх — тот, к кому «противник» прикоснулся рукой.

3. В играх с маскировкой, наблюдением и разведкой обнаруженный «противник» выводится из игры окриком: «Я тебя вижу», «Стой», «Ложись» и т. д.

4. Участник, выбывший из игры, не имеет права подавать какие-либо сигналы, звать на помощь и т. д.

5. Каждое распоряжение руководителя или его помощника играющие должны выполнять беспрекословно.

До начала игры руководитель знакомит всех играющих с содержанием, задачами и правилами игры и сообщает состав участвующих команд (групп). После краткого и четкого объяснения игры руководитель отвечает на вопросы участников.

При проведении игр на больших участках руководитель назначает себе помощников, которые в установленные им сроки информируют его о ходе игры.

Ряд игр на местности, помещенных в этом разделе Сборника, зимой можно проводить на лыжах, например игры 1, 2, 3, 8, 11, 21, 22.

## 1. НА СЕВЕР

Руководитель дает задание играющим — пробежать от старта 1000 м точно на север. В конце дистанции находится его помощник с флагом. Тот, кто прибежит первым, выигрывает.

Игру нужно проводить несколько раз: вначале с компасом в руках, а затем без него, с ориентированием по местным предметам. Можно проводить эту игру в лесу; в этом случае расстояние для бега берется меньшее (200—300 м). Можно также давать задание бежать на юг, на восток или на запад.

## 2. БЕГ НА ОРИЕНТИР

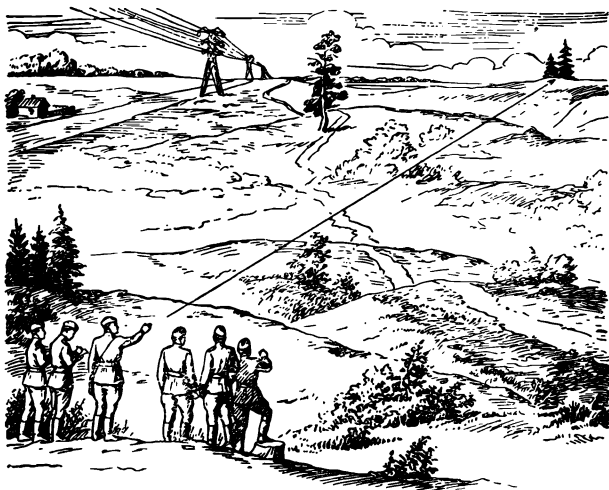
Руководитель дает играющим задание — бежать до определенного ориентира, видимого с места старта. По сигналу «Марш» все бегут. Выигрывает тот, кто добежал первым.



Этот бег может быть осложнен. Например, можно подобрать такую местность, что ориентир со старта будет виден, а во время бега по низине будет скрыт от наблюдения.

### 3. ОПРЕДЕЛИ РАССТОЯНИЕ

Руководитель на местности указывает какой-либо отдаленный предмет (ориентир) в 800—1000 м и спрашивает у играющих, каково расстояние (сколько метров) до этого предмета. Каждый на глаз определяет расстояние. Записав результат на листке бумаги и подписав свою фамилию, все отдают записки руководителю. После этого руководитель идет вместе с группой к указанному предмету, промеряя шагами расстояние до него. Просмотрев записки, руководитель объявляет, кто наиболее правильно решил задачу.

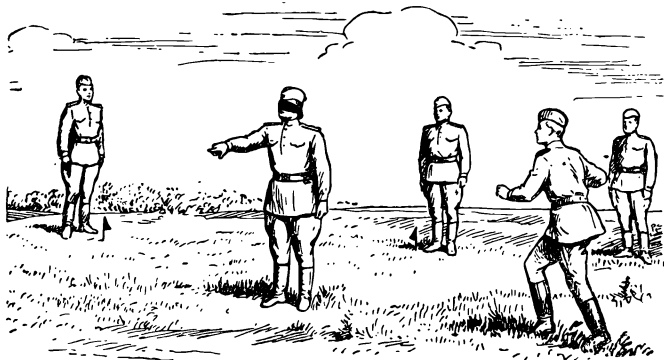


#### 4. НА СВЕТ КОСТРА

Во время ночных занятий на малознакомой или незнакомой местности руководитель оставляет группу со своим помощником на небольшой возвышенности, а сам уходит на расстояние 500—1000 м и разжигает костер; при этом играющие не знают, в каком направлении он ушел. Играющим дается задание — бежать на свет костра, как только они его заметят. Первый заметивший свет костра может начать бег, не предупреждая других. Выигрывает тот, кто добежит до костра первым.

#### 5. КТО ПОДОЙДЕТ БЛИЖЕ?

В центре круга стоит водящий с завязанными глазами. Играющие стоят по кругу в 15—20 м от водящего. По немой команде руководителя (движение руки) играющие поочередно бесшумными шагами двигаются к водящему. Водящий, уловив шорох, говорит «Стой» и указывает рукой направление, откуда ему был слышен шорох. Подкрады-



вающийся останавливается. Если водящий указал направление правильно, руководитель отмечает чертой и начальной буквой фамилии или флажком место остановки подкрадывавшегося. Если водящий ошибся, руководитель говорит «Нет», а подкрадывающийся получает право двигаться дальше. Затем начинается движение другой участник и т. д. Кто незамеченным подойдет ближе к водящему, тот — победитель; в следующей игре он становится водящим.

## **6. СИГНАЛЫ НА ПОХОДЕ**

Участники разделяются на две команды. Руководитель заранее устанавливает сигналы «Газы», «Самолеты», «Танки противника» и др. Команды одновременно совершают поход. В пути руководитель подает условные сигналы. В соответствии с поданным сигналом обе команды принимают меры охранения. Руководитель записывает фамилии тех из играющих, которые через 40—50 секунд после сигнала не приняли нужных мер или не успели их выполнить (не надели противогазов, не применились к местности и т. п.). В продолжение пути сигналы подаются 6—8 раз. В конце перехода руководитель и его помощники подсчитывают, сколько раз участники каждой команды допустили неправильные действия. Выигрывает команда, выполнившая условия лучше.

## **7. ПЕРЕДАЙ ТОЧНО**

Группа играющих разделяется на две команды. Каждая команда располагается цепью параллельно другой команде. Расстояние между цепями равно 100—200 м. Руководитель зачитывает старшим команд какое-нибудь донесение, например: «Про-

тивник в составе роты форсирует реку Н в 500 м от железнодорожного моста вниз по течению». Прослушав это донесение, старшие бегут к правофланговым своих команд и передают им донесение на словах; те передают донесение следующим, и так до левофланговых. Выигрывает команда, в которой левофланговый точно записал донесение и раньше других сдал запись руководителю.

## 8. ПЕРЕДВИГАЯСЯ СКРЫТНО

Руководитель в лесу ставит играющим задачу — скрытно следовать за ним на расстоянии 50—60 м. Время от времени он останавливается, оборачи-



вается и смотрит назад и в стороны; кто из играющих будет им замечен, тот пристраивается к нему. Так делается до тех пор, пока не останется один незамеченный; он и будет победителем.

Руководитель делает остановки по своему усмотрению.

## 9. ПО СИГНАЛУ

Игра проводится в темное время. Группа разделяется на две или три команды. Лучший бегун группы с горном убегает от группы так, что участники игры не знают, в каком направлении он движется, и через некоторое время подает сигнал. Старшие команд, чередуя ходьбу с бегом, двигаются со своими командами на сигнал. Через некоторое время сигнал подается снова, но в другом направлении. Так повторяется несколько раз, до тех пор пока не будет пройден маршрут, заранее установленный руководителем. Выигрывает команда, которая первой доберется до конечной точки маршрута.

Вместо звукового можно применить световой сигнал.

## 10. «СВЕТЛЯЧОК»

Игра проводится в темное время.

Один из играющих с электрическим фонариком уходит в лес на 50—60 м от остальных. После этого вся группа отправляется за ним. Время от времени «светлячок» дает о себе знать вспышками света. Задача играющих — поймать его. Поймавший «светлячка» забирает у него фонарик и сам становится «светлячком». Заканчивается игра по сигналу.

При большом количестве играющих «светлячками» можно назначать двоих или троих.

## 11. ЗАПОМНИ МАРШРУТ

Руководитель разбивает группу на команды, показывает на карте или на местности какой-нибудь местный предмет (один для всех команд) и ставит каждой команде задачу возможно быстрее прийти



к нему. Затем команды в порядке очередности (или по жребию) с интервалом в 15—20 минут начинают движение. Руководитель по часам отмечает время выхода каждой команды. Помощники руководителя находятся на сборных пунктах и отмечают по сверенным часам прибытие каждой команды. Выигрывает команда, прошедшая тот же путь в кратчайшее время.

## **12. ОСТАНЬСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМ**

На местности с густой травой и кустарником на расстоянии 100—150 м от места нахождения группы играющих устанавливается флажок. Около него становится руководитель. Играющие по команде ползут к флагу, стараясь остаться незамеченными руководителем. Кто будет обнаружен, тот поднимается и остается на том же месте до конца игры. Через некоторое время руководитель дает свисток, по которому все остальные тоже поднимаются. Победителем объявляется тот, кто оказался ближе к флагу.

## **13. МАСКИРУЙСЯ БЫСТРО**

Руководитель дает сигнал и, закрыв глаза, считает до двадцати. Участники разбегаются в разные стороны и стараются быстро спрятаться. Закончив счет, руководитель дает сигнал (свисток) и, открыв глаза, осматривает местность; всех обнаруженных он называет по фамилии. Выигрывает тот, кто будет обнаружен последним.

## **14. ЗАПОМИНАЙ ВСЕ**

Руководитель ведет группу по дороге, по населенному пункту и т. д., заранее предупредив играющих, что им следует очень внимательно рассмот-

реть и запомнить все, что они увидят в пути. На привале руководитель задает ряд вопросов, например, как велика пройденная дистанция (в метрах или километрах); сколько по пути было зданий (домов) справа, слева (или двух, трехэтажных и т. д.); сколько встретилось одиночных пешеходов, групп, команд, автомобилей (из них сколько грузовых); какие отдаленные здания были видны справа, слева и т. д. Давшие наиболее правильные ответы — выигрывают.

Эту же игру можно проводить во дворе и даже в помещении. В этом случае руководитель подводит группу играющих к столу, на котором разложено 20—30 различных предметов солдатского обихода (можно положить предметы снаряжения, туалетные принадлежности, книги и т. д.), накрытых газетами или простыней.

Руководитель на 2—3 минуты раскрывает разложенные предметы; играющие смотрят на них, стараясь запомнить возможно большее число предметов. Кто запомнит больше предметов, тот — победитель.

### 15. ЧТО ТЫ ВИДЕЛ?

Играющие стоят в одношереножном строю. У каждого в руках кусок картона (фанеры), листок бумаги и карандаш. По сигналу руководителя все поворачиваются кругом и ведут наблюдение за местностью. Через 2 минуты руководитель снова поворачивает группу кругом и отводит ее на 200—300 шагов в сторону, после чего предлагает играющим записать на бумаге все, что они видели. Побеждают те, которые сумели записать все основные местные предметы (ориентиры).

Можно во время наблюдения показывать цели (мишени).

## 16. НАБЛЮДАТЕЛИ

Играющие в роли наблюдателей располагаются лежа в 200—300 м от окопа (оврага, ямы). Руководитель, находящийся в окопе, время от времени показывает наблюдателям различные предметы (каску, карабин, лопату и т. д.), поднимая их над уровнем края окопа. Наблюдатели все замеченное записывают. Побеждают те, у кого запись наиболее полная.

Показ предметов руководитель может заменить различными движениями.

## 17. «СНАЙПЕРЫ» И РАЗВЕДЧИКИ

Пять-шесть участников игры, изображающих снайперов, уходят в лес на удаление 200—300 м от группы. Через 15 минут после ухода «снайперов» остальные отправляются в разведку. Играющие передвигаются на удалении 20—25 м один от другого и стараются остаться не замеченными «снайперами». «Снайпер», обнаруживший разведчика, говорит (примерно): «Иванов, я тебя вижу». Обнаруженный выходит из игры, а «снайпер» может быстро сменить позицию. Разведчик также, заметив «снайпера», возгласом (примерно) «Петров, я тебя вижу» выводит его из игры. Лучшим «снайпером» или разведчиком будет тот, кто выведет из игры больше «противников».

## 18. НОЧНАЯ РАЗВЕДКА

Игра происходит ночью. Играют две группы, которые находятся в 300—500 м одна от другой. В лесу расстояние может быть сокращено до 200 м. Участники каждой группы зажигают костер. В условленное время старшие групп ставят своим

группам задачу — пробраться поближе к костру другой группы и проследить, что там делается. Каждая группа организует охранение своего расположения, выставя посты. Разведчик, обнаруженный и схваченный «противником», забирается «в плен». Выигрывает группа, узнавшая, что происходило у костра «противника», или взявшая «в плен» большее число разведчиков.

При каждой группе находится помощник руководителя, отмечающий все действия группы (у костра). Он определяет момент обнаружения и захвата «в плен» разведчиков.

## **19. СКРЫТЫЙ ПОДХОД**

Группа разделяется на две-три команды и получает задание: подойти к населенному пункту так, чтобы ни один из играющих не был замечен руководителем на подступах к этому пункту, после чего собраться в определенном месте. Руководитель с двумя-тремя помощниками, оставив группу на исходном положении, в 800—1000 м от населенного пункта, уходит на его окраину, подает сигнал ракетой и наблюдает. Старшие команд ведут свои команды, применяясь к местности, и собираются в намеченном пункте. Побеждает та команда, у которой число участников, обнаруженных руководителем (или его помощниками), меньше и которая раньше вышла на сборный пункт.

## **20. РАЗВЕДКА НОЧЬЮ**

Руководитель ставит группе задачу — ночью двигаться лесом или кустарником (можно и на открытой местности) в определенном направлении. Заранее по предполагаемому пути движения группы располагаются в засаде два-три наблюда-

теля. Играющие передвигаются бесшумно, каждый выбирает себе путь движения. Задача наблюдателей — проследить и пересчитать участников, которых они обнаружат. При обнаружении половины состава группы выигрывают наблюдатели; если обнаружено менее половины участников, победившей считается группа, передвигающаяся в заданном направлении.

Руководитель, поставив задачу, присоединяется к наблюдателям.

## **21. ПОИСК «ДЕСАНТА»**

Играющие разделяются на несколько групп. Одна из групп изображает десант. Она выходит в назначенный ей пункт и здесь тщательно маскируется. Через 1—2 часа выступают остальные группы. Руководитель указывает им путь следования, вручает командиру каждой группы запечатанный конверт и приказывает вскрыть его по приходе в определенный пункт. В конверте находится карта местности с обозначением места высадки «десанта». Задача группы — отыскать «десант». Группа, первой обнаружившая «десант», выигрывает.

## **22. РЕЙД В ТЫЛ «ПРОТИВНИКА»**

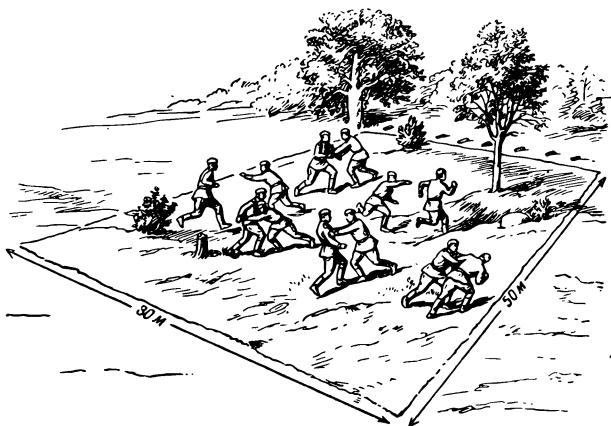
Игра проводится в составе двух групп. Одна группа с нарукавными повязками определенного цвета получает задачу пробраться в тыл «противника» (на 5—10 км) к «важному объекту» (условному пункту). Где-либо на этом маршруте в засаде располагается вторая группа с нарукавными повязками другого цвета. Обнаружив подошедшую группу, находящиеся в засаде внезапно нападают на ее участников и стараются сорвать (не

грубо) нарукавные повязки. Тот, у кого повязка будет сорвана, выводится из игры. Объект считается уничтоженным, если первая группа сумеет собраться у условного пункта не менее чем в половинном составе. В противном случае выигрывает вторая группа.

Руководитель игры находится с группой, совершающей рейд, помощник руководителя — с другой группой.

### 23. ПРОБЕГИ ЧЕРЕЗ ЗАСЛОН «ПРОТИВНИКА»

На площадке чертится прямоугольник примерно  $30 \times 50$  м. Играющие разделяются на две равные команды. Одна из них располагается в середине



поля, другая — за границами поля, лицом к нему. На противоположной стороне прямоугольника кладутся какие-либо предметы — учебные гранаты (болванки), палки. По сигналу руководителя, стоящего примерно посередине прямоугольника,

команда, находящаяся вне поля, начинает пробираться к противоположной стороне прямоугольника. Участники команды стараются схватить лежащие там предметы. Команда, находящаяся на поле, стремится помешать этому, задерживая «противника» руками (не грубо). Пробившийся на противоположную сторону участник, схвативший предмет, получает для своей команды очко. Через 2—3 минуты (по условию) команды меняются местами и игра продолжается. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Удары руками, ногами и толчки запрещаются. Участник, допустивший грубость, немедленно выводится из игры, а его команда проигрывает два очка.

#### **24. «ШТУРМ» БЕРЕГОВОГО УКРЕПЛЕНИЯ**

В игре одновременно участвуют два взвода. Один взвод охраняет крутой песчаный берег реки высотой 8—10 м. Второму взводу ставится задача — взобраться наверх. «Штурм» начинается по сигналу руководителя, который находится наверху. Участники, у которых «противник» сорвал нарукавную повязку, выводятся из игры. «Штурм» считается успешным, если нападающие оттеснят защищающих на 5 м от верхнего края склона и сохранят при этом больше половины своего состава.

#### **25. ЗАЙМИ БЫСТРО ПОЗИЦИЮ**

На гребне высоты по фронту в 100 м один от другого ставятся три флага. У каждого флага лежит дощечка с обозначенным номером (1, 2, 3). В игре принимают участие три команды (три отделения), которые занимают исходное положение

для атаки у подножья высоты в 200—300 м от флагов. Каждой команде дается номер; нумерация флагов на высоте играющим не известна. Игра начинается по сигналу командира. Задача играющих — как можно быстрее добежать до гребня высоты, отыскать свой флаг (номер) и занять позицию.

Можно усложнить игру занятием позиции с окапыванием. Выигрывает команда (отделение), раньше других выполнившая задание.

При этом хорошим (выносливым) бегунам после сигнала начала игры разрешается вырываться вперед и отыскивать свой флаг (номер).

---



---

## IX. СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

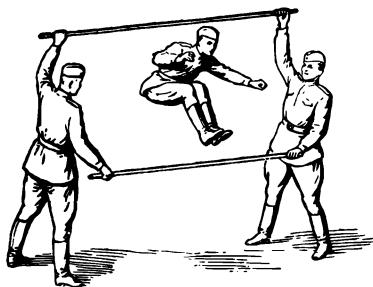
### 1. ПРЫГНИ ДАЛЬШЕ

Руководитель на земле отмечает черту. Участники по очереди прыгают с места от этой черты. Прыгнувший дальше всех — победитель.

Можно состязаться также по прыжкам с разбегу, назад (спиной вперед), вбок (вправо или влево) или по тройным прыжкам.

### 2. ПРЫЖОК В «ОКНО»

Двое играющих, стоя друг против друга в 2 м, держат каждый за один конец две палки — одну выше, другую ниже.



Третий прыгает с разбегу через нижнюю палку, стараясь не зацепить головой верхнюю (прыжок в «окно»). Палки нужно держать свободно, так, чтобы они сразу свалились, если прыгающий зацепит одну из них.

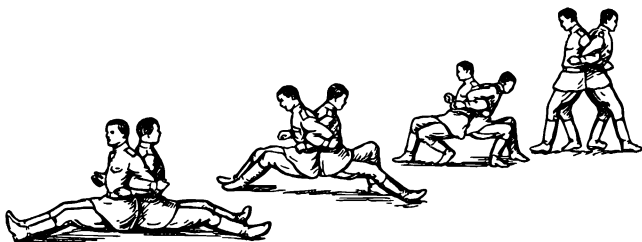
Прыгавший сменяет одного из державших палки. Побеждает тот, сделав пять прыжков, меньшее число раз свалит палку.

### 3. РЕШИ ЗАДАЧУ ПЕРВЫМ

На площадке ставится классная доска (лист фанеры). Руководитель разделяет ее вертикальной линией пополам и на каждой половине пишет несколько арифметических примеров. В 20 м от тыльной стороны доски становятся двое играющих с мелом в руках. По сигналу руководителя оба бегут к доске; каждый быстро решает примеры, написанные на его половине доски. Решив примеры, играющие возвращаются обратно на стартовую линию. Кто быстрее решил примеры и вернулся назад, тот — победитель.

### 4. СЯДЬ И ВСТАНЬ

Стоя парами спина к спине, играющие берут друг друга под руки, согнутые в локтях. Руководитель подает команду всем парам «Сесть». По



этой команде пары садятся на землю, вытянув ноги, затем руководитель подает команду «Встать». Пара, вставшая первой, не разомкнув рук, побеждает.

### 5. БЕГ В МЕШКАХ

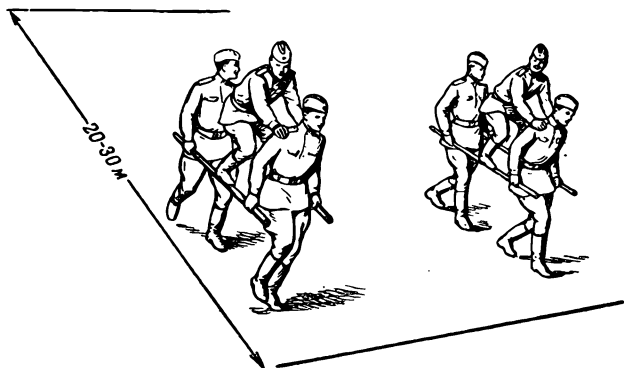
На земле отмечаются две линии в 20 м одна от другой. Играющие влезает ногами в мешки и выстраиваются на одной из линий, придерживая ме-



шок за края на высоте пояса. По сигналу руководителя все бегут (или прыгают) ко второй линии. Кто первый доберется до нее, тот — победитель.

## 6. БЕГ ТРОЙКАМИ

На земле отмечаются две черты в 20—30 м одна от другой. Играющие разделяются на тройки и выстраиваются на одной из линий. Двое сильных игроков держат прочные палки, как носилки, третий стоит на палках в полуприседе, держась за плечи переднего. В таком положении тройки одновременно (по сигналу) начинают бежать к другой



линии. Побеждает та тройка, которая первой добежала до финиша. Если стоявший на палках соскользнул на землю, вся тройка выбывает из игры.

## 7. БЕГ С ЛОЖКОЙ

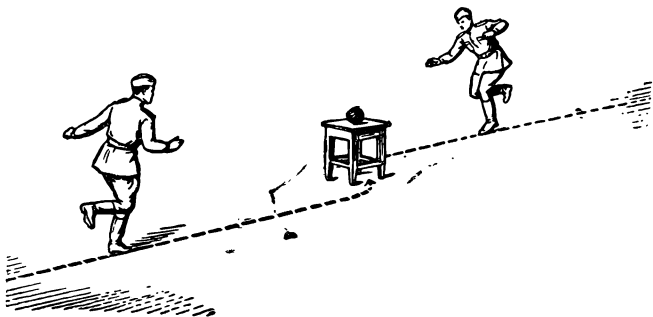
На земле прочерчиваются две параллельные линии на расстоянии 30—40 м одна от другой. Участники выстраиваются на одной из них. У каждого в зубах ложка, в которую положена картофелина. По сигналу руководителя участники бегут ко второй линии. Выигрывает тот, кто не выронит картофелины и раньше доберется до финиша.

Для повышения интереса игры можно на пути расставить препятствия.

## 8. СХВАТИ ПЕРВЫМ

На середину площадки ставят табурет и кладут на него мяч (или другой предмет). Двое играющих становятся в 20 м с противоположных сторон табурета. По сигналу оба бегут к табурету, и каждый старается первым схватить мяч. Кому это удастся сделать раньше, тот — победитель.

Можно условиться не бежать, а прыгать на одной или обеих ногах.

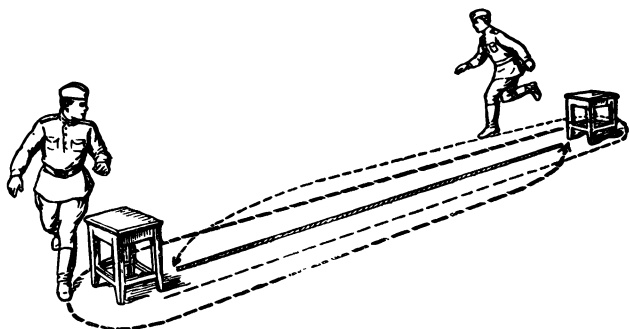


## 9. ЭСТАФЕТА ВЕРХОМ

На земле проводятся две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Играющие становятся на одной линии парами; в каждой паре один сидит верхом на другом. По сигналу пары в таком положении перебегают до второй линии. Побеждает пара, добравшаяся до противоположной линии первой.

## 10. КТО ПЕРВЫЙ?

Между двумя табуретами, стоящими в 10 м один от другого, кладется на землю веревка. Возле



каждого табурета становится один из играющих. По сигналу руководителя оба бегут (или прыгают на одной ноге) навстречу друг другу; оббежав противоположный табурет и прибежав к своему, нагибаются и стараются схватить конец веревки, лежащей на земле. Кому это удастся сделать раньше, тот — победитель.

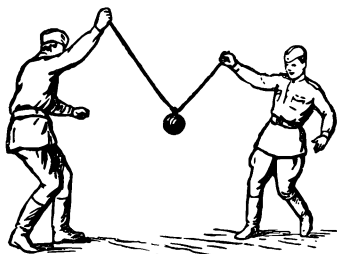
## 11. БЕГ НА «ТРЕХ НОГАХ»

Проводятся на земле две линии в 15—20 м одна от другой. Играющие становятся парами на одной линии, боком друг к другу. Правая нога одного

играющего связана веревкой с левой ногой другого. По сигналу руководителя пары в таком положении начинают бежать и прыгать на «трех ногах» ко второй линии. Побеждает пара, которая доберется до нее первой.

## 12. МЯЧ НА ВЕРЕВКЕ

Набивной мяч с петлей надевают на веревку так, чтобы он свободно передвигался по ней. Двое



берутся за концы веревки и движениями рук стараются придать веревке такой наклон, чтобы мяч сполз в сторону «противника» и коснулся его. Кому это удастся, тот — победитель.

## 13. БОЙ В ПРИСЕДЕ

Группа играющих принимает исходное положение в приседе, взявшись руками за подъем ступней. В таком положении по сигналу руководителя



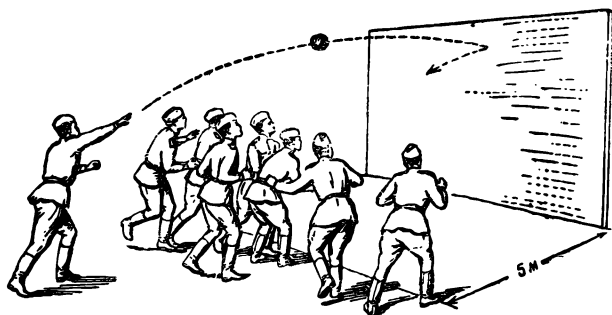
все прыгают, сталкиваясь, и стараются вывести друг друга из равновесия. Кто упадет, или поднимется на ноги, или оторвет руки от ступней, выбы-

вает из игры. Кто последним останется в исходном положении, тот самый ловкий.

Исходное положение можно изменить — взяться одной рукой за согнутую ногу и прыгать на другой ноге.

#### 14. ПОЙМАЙ МЯЧ

Группа играющих становится в 5 м от забора или стенки. Руководитель с силой бросает мяч о стенку. Все стараются поймать руками мяч, отлетающий от стены. Кто поймает, тот получает право на удар. Разрешается выбирать любую позицию.



#### 15. ОСТОРОЖНЫЕ ШАГИ

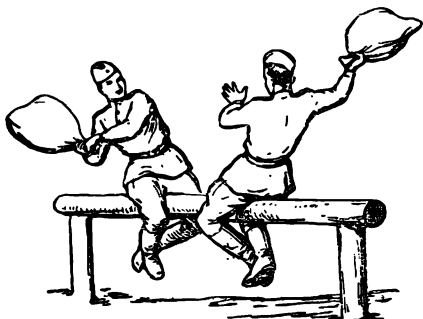
На земле чертится круг диаметром 2 м. По окружности ставится 4—6 чурок. Играющие становятся вокруг расставленных чурок, взявшись за руки. По сигналу руководителя играющие идут вправо или влево по кругу. Каждый старается заставить одного из своих соседей повалить чурку.



Тот, кто повалит чурку, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется трое играющих.

#### 16. БОЙ НА БРЕВНЕ

На высоте 1 м укрепляется в горизонтальном положении бревно. На середине бревна верхом садятся лицом друг к другу двое играющих. В руках у них наволочки, наполненные сеном. По сигналу руководителя начинается «бой». Играющие, нанося друг другу удары наволочками и делая лож-

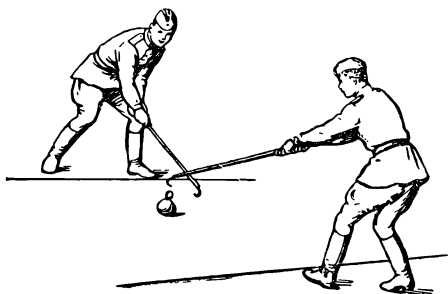




ные движения, стараются вывести «противника» из равновесия. Проигрывает тот, кто упадет с бревна или схватится за бревно обеими руками.

### 17. МЯЧ НА КРЮЧОК

Изготавливается небольшой набивной мяч с петлей и две палки длиной 1 м, оканчивающиеся тупыми крючками из проволоки. Двое играющих с палками в руках становятся друг против друга



на расстоянии 2 м. Мяч кладется на земле между ними. Каждый старается подцепить на крючок мяч за петлю, отстраняя своей палкой палку «противника».

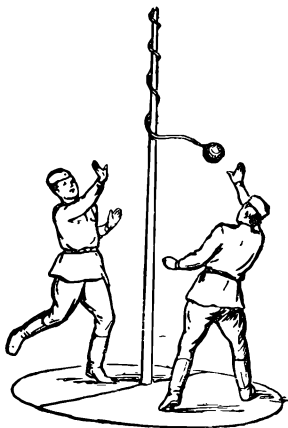
Кому это удастся, тот побеждает.

### 18. ЖОНГЛЕРЫ

Играющие соревнуются в ловкости и точности движений. Для этого им даются задачи: кто дольше удержит палку в вертикальном положении на ладони стоя, поворачиваясь, на ходу, на бегу и т. п.

## 19. ЗАКРУТИ ВЕРЕВКУ

К верхней части врытого в землю столба высотой 5—6 м прикрепляется веревка длиной 4—5 м. На конце веревки привязывается мяч так, чтобы он висел на высоте 1 м от земли. Вокруг столба чертится на земле круг диаметром 3 м. Двое играющих стоят в кругу и, не выходя за его пределы, ударами ладони стараются отбросить мяч на сторону «противника» так, чтобы веревка полностью закрутилась спиралью вокруг столба. Это дает одно очко. Кто наберет больше очков, тот — победитель.



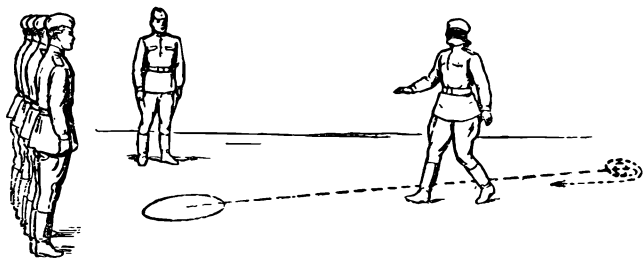
## 20. РАЗБЕЙ КОЛПАК

Играющие стоят на одной линии. Руководитель ставит в 10—12 м от линии колпак, сделанный из газеты. Играющие поочередно, имея в руках палку, с завязанными глазами подходят к колпаку и стараются одним ударом сверху вниз смять колпак. Кому это удастся, тот — победитель.

Искать палкой колпак вокруг себя нельзя. Подсказывать направление не разрешается. Колпак можно заменить глиняным горшком.

## 21. ВЕРНИСЬ В КРУГ

На середине площадки обозначается круг диаметром 1 м. Играющим поочередно завязывают глаза и ставят их в круг. По команде руководителя



очередной играющий проходит 10 шагов вперед, поворачивается по команде руководителя несколько раз в разных направлениях, а затем идет обратно, стараясь попасть снова в круг.

Можно в круг поставить одновременно двоих. Тогда они уходят в разные стороны и после поворотов должны вернуться в круг и поздороваться за руку.

## 22. КТО НАЙДЕТ?

Нескольким играющим из группы завязывают глаза. На площадке ставят табурет, на который кладут какой-нибудь предмет (приз). По сигналу руководителя те, у кого завязаны глаза, начинают искать. Кто первым найдет приз, тот и забирает его.



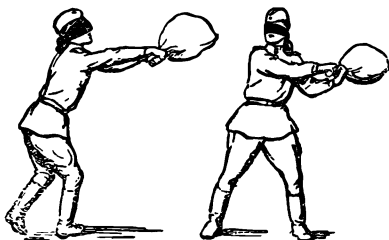
Руководитель игры может незаметно перенести табурет с одного места на другое; это вносит в игру оживление.

### 23. ФУТБОЛ ВСЛЕПУЮ

На земле обозначается круг диаметром 50 см. В круг кладут футбольный мяч (или ставят чурку). Руководитель ставит играющих в 5 м от мяча и завязывает им глаза. Играющие по команде руководителя на месте поворачиваются несколько раз вправо и влево. После этого они должны подойти к мячу и ударить его ногой.

### 24. БОЙ ВСЛЕПУЮ

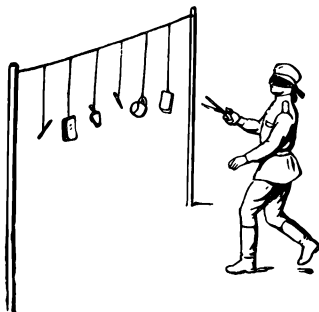
Двум играющим завязывают глаза. В руках у них наволочки, набитые сеном. По сигналу руко-



водителя играющие, стараясь определить на слух местонахождение своего «противника», начинают «бой» наволочками. По усмотрению руководителя пары меняются.

### 25. СРЕЖЬ ПРИЗ

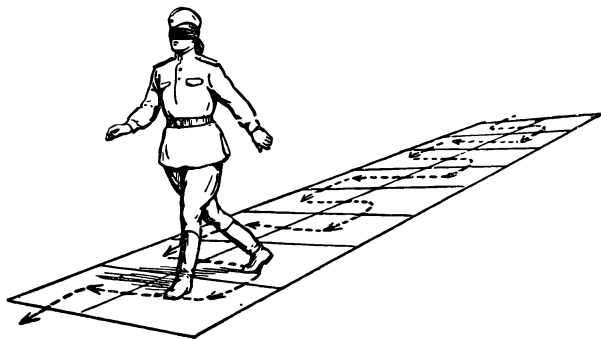
Между двумя стойками натягивается веревка длиной 10 м, к которой подвешиваются на нитках призы (карандаши, блокноты и т. п.). Играющие



по очереди становятся в 10 м от веревки. Им завязывают глаза и дают в руки ножницы. По сигналу каждый подходит к веревке и одним режущим движением ножниц срезает приз, если нитка попадает в ножницы; если он промахнулся, подходит очередной.

## 26. КТО ПРОЙДЕТ?

На земле обозначают прямоугольник  $8 \times 2$  м и разделяют его линиями на квадраты  $(1 \times 1$  м). Игроку ставится задача: с завязанными глазами пройти все квадраты прямоугольника в длину, ни разу не наступив ни на одну линию.

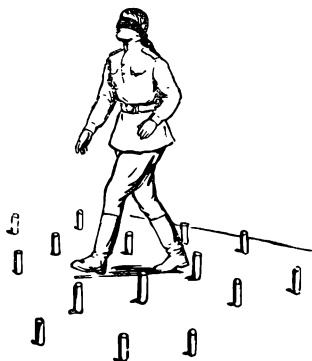


## 27. НЕ СВАЛИ ЧУРКУ

На участке примерно  $3 \times 3$  м в шахматном порядке ставят чурки (городки) в количестве 15—20 шт., в 50—80 см одну от другой. Игроку

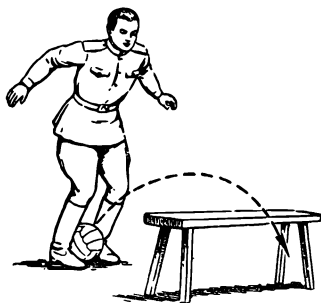
завязывают глаза. Каждый должен подойти к участку от исходной черты, проведенной в 5 м от него, и пройти участок, не свалив ни одной чурки.

Ходьбу можно заменить переползанием, тогда чурки нужно расставить шире.



## 29. БРОСОК НОГАМИ

Зажав между ступнями ног футбольный мяч, играющий, подпрыгнув, должен перебросить его ногами через скамейку или попасть мячом в круг (в бочку, ящик и т. п.).



## 28. НЕ СХОДЯ С ЧЕРТЫ

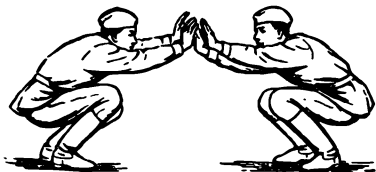
Став на черту в положении «ноги врозь», бросить мяч между ногами вверх и поймать его руками. Выигрывает тот, кто поймает мяч большее число раз, не сходя с черты.

### 30. ЛОВКИЙ БРОСОК

Подбросить мяч, зажатый двумя ногами, и поймать его руками. Выигрывает тот, кто поймает мяч из пяти бросков большее число раз.

### 31. НЕ СВАЛИСЬ

Играют по двое. Положение для игры — присев друг против друга, вытянув вперед руки.



По сигналу руководителя играющие толкают друг друга ладонями, стараясь столкнуть «противника». Проигрывает тот, кто коснется рукой земли.

### 32. ТОЧНО В КРУЖОК



Играющие поочередно становятся на табурет, им завязывают глаза. Нужно прыгнуть с табурета точно в кружок радиусом 20 см, начерченный на земле в 1 или 1,5 м от табурета. Победа присуждается тому, кто из трех раз трижды приземлится в кружок.

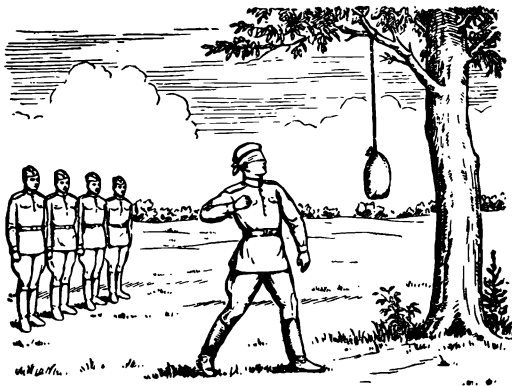


### 33. НЕ ПРОЛЕЙ ВОДУ

Взяв в обе руки кружки, наполненные водой, играющий должен присесть на одной ноге и податься, не пролив воды.

### 34. ПРЯМОЙ УДАР

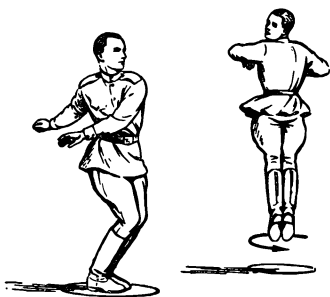
К ветке дерева на высоте 1,5 м подвешивают мешок, набитый сеном. Играющие поочередно с завязанными глазами подходят с расстояния 8—10 м и стараются прямым ударом кулака (как в боксе) попасть в мешок.



### 35. СТАНЬ НА МЕСТО

На земле чертят круг диаметром 50 см. Играющие поочередно становятся в круг, подпрыгивают





вверх и, сделав поворот на  $360^\circ$ , должны приземлиться снова в круг.

Для хорошо подготовленных участников можно усложнять условие, доводя прыжок до полутора оборотов, требуя поймать брошенный вверх мяч и т. д.

### 36. ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

Играющие поочередно приседают на одной ноге (правой или левой, по объявленному условию игры). Кто большее число раз присядет, тот — победитель.



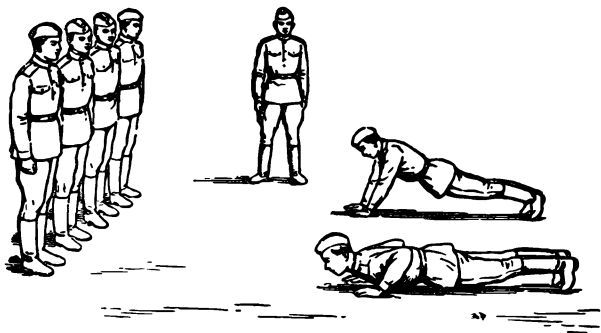
Приседать нужно так, чтобы полностью опуститься на согнутую ногу, не касаясь руками земли.

### 37. НА РУКАХ

Ходьба на руках требует большой ловкости. Можно провести состязания, кто дальше пройдет на руках. Желаящие принять участие в этом состязании выходят на черту, от которой идут на руках в порядке очередности. Руководитель отмечает флажком место, на котором каждый участник коснулся ногами земли.

### 38. СИЛЬНЫЕ РУКИ

Играющие поочередно принимают положение «Упор лежа» и в этом положении сгибают и разгибают руки. Кто большее число раз выполнит это, тот — победитель.



Силу рук можно установить, подтягиваясь на перекладине; кто большее число раз подтянется, тот — победитель. Подтягивание считается выполненным, если подбородок перешел линию перекладины.

### 39. ЧУРКУ ТОЧНО В КРУЖОК

На земле чертят 6—8 маленьких кружков на расстоянии 2 м один от другого. Играющий, взяв 6—8 чурок (по количеству кружков), становится в 2 м от крайнего кружка с завязанными глазами.



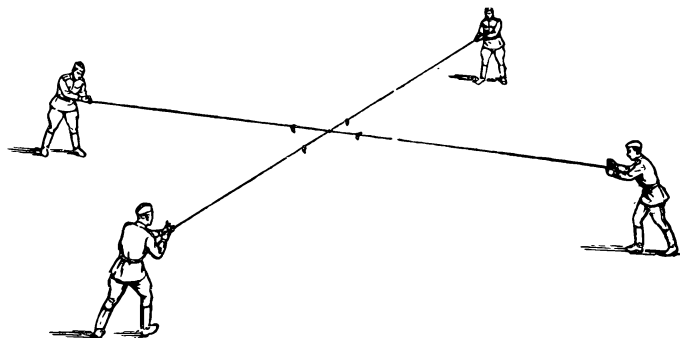
По сигналу он идет вперед и ставит чурки в кружки. Выигрывает тот, кому удастся точнее выполнить упражнение.

### 40. НЕ СТОЛКНИ ЧУРКУ

На земле чертят в шахматном порядке 8 маленьких кружков, в которые ставят по городошной чурке. Расстояние между ними — 0,5 м. Двое играющих становятся между чурками и, взяв друг друга за кисти рук, по сигналу руководителя тянут друг друга на чурки. Кто столкнет чурку, тот проигрывает.

### 41. ЛОВКИЕ РУКИ

Связать крест-накрест веревки (шпагат) так, чтобы каждая сторона имела длину 6—8 м. На каждом конце привязывается поперек веревки палочка (карандаш). В 0,5 м от центрального узла

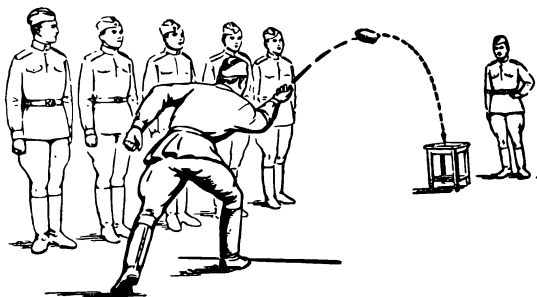


на каждой веревке делается отметка (привязывается кусочек марли).

Играют четверо, каждый берет за палочку и натягивает концы веревки. По сигналу руководителя играющие, быстро вращая палочку, наматывают на нее веревку. Кто первым наматает до отметки, тот считается победителем.

## 42. МЕТАНИЕ МЕШОЧКОВ

Несколько мешочков размером  $8 \times 10$  см наполняются песком. Играющий берет мешочки, стано-



вится на черту, проведенную в 6—8 м от табурета (или тумбочки), и пытается забросить их на табурет (тумбочку). Попадание засчитывается, если мешочек останется на табурете (тумбочке).

#### 43. ПЕРЕНЕСИ ЧУРКУ

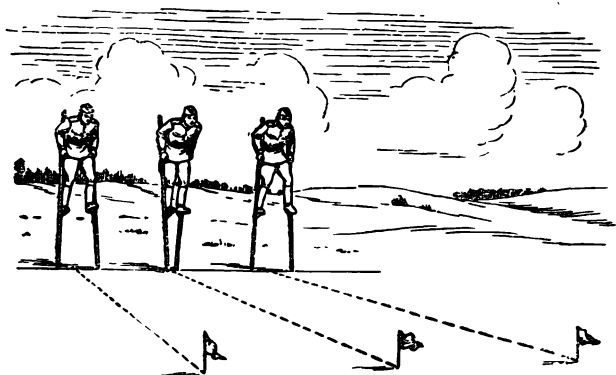
На прочерченную на земле черту кладут городошную чурку. Играющий, держа за концы две палки длиной по 1 м, поднимает ими чурку и от-



носит ее в сторону от черты. Выигрывает тот, кто отнесет чурку на большее расстояние, не уронив ее. То место, где он уронит чурку, отмечается, затем ее снова кладут на место, и игру продолжает следующий.

#### 44. ВЕЛИКАНЫ

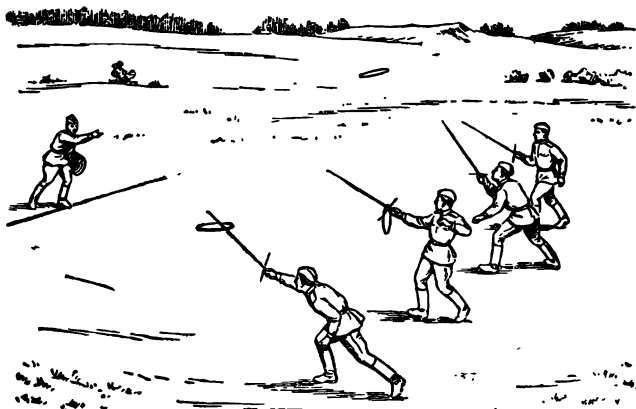
Играющие с ходулями строятся на одной линии. По сигналу они становятся на ходули и стараются как можно скорее пройти на них на отмеченное расстояние 30—40 м. Пришедшему первым присуждается победа. Сошедший с ходуль выбывает из игры.



Игру можно провести с задачей добраться до линии финиша не первым, а последним, т. е. как можно дольше продержаться на ходулях.

#### 45. ПОЙМАЙ НА ЛЕТУ

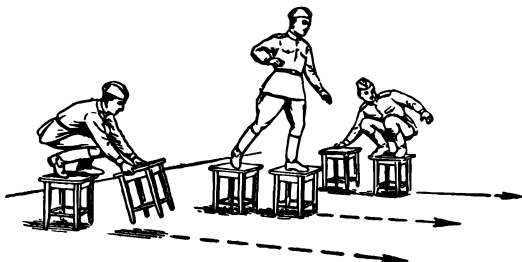
Для игры нужны тонкие палки длиной 1,5 м и кольца из проволоки диаметром 10 см. Играющие



с палками в руках стоят полукругом. Метатель с кольцами стоит против играющих в 10 м от них. По сигналу руководителя водящий последовательно бросает вверх 15—20 колец, а играющие стараются поймать их, нанизывая на палку. Кто поймает больше колец, тот — победитель; он отдает палку водящему, собирает кольца и становится метателем.

#### 46. ДЕЙСТВИИ ЛОВКО

Играющие выстраиваются на одной линии, возле каждого стоят по два табурета. По сигналу участники взбираются на один из табуретов, по-

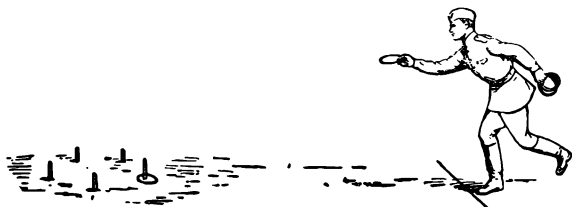


том, взяв другой, ставят его впереди и переходят на него.

Выигрывает тот, кто раньше других, переступая все время с табурета на табурет, доберется до линии финиша, которая находится в 20 м от линии старта.

#### 47. НАБРАСЫВАНИЕ КОЛЕЦ

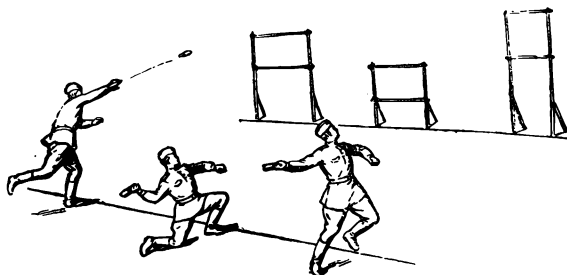
На ровной площадке в землю по кругу забиваются колышки высотой 50 см. В 10 м от колышков проводится черта. Играющие по очереди ста-



новятся у черты и бросают одно за другим 10 колец (из проволоки или ивняка), стараясь накинуть их на колышки. Кто наденет больше колец на колышки, тот — победитель.

#### 48. ГРАНАТУ В «ОКНО»

На учебном поле из жердей строятся «окна» на разной высоте. Играющие метают учебные гранаты (болванки) в «окна» из положения стоя,

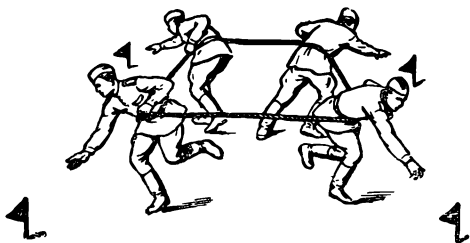


с колена, лежа, с места или с разбегу. Кто из 10 бросков большее число раз попадет в «окно», тот — победитель.

#### 49. ЧЕТЫРЕ УГЛА

Четверо играющих становятся так, что образуют квадрат со стороной 2,5 м, и держат выше пояса связанную за концы веревку. В 3 м от каждого



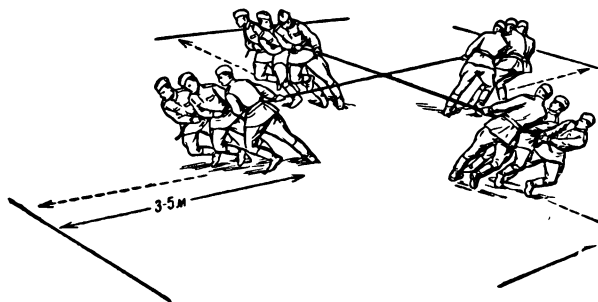


угла в землю втыкают флажок или ставят учебную гранату (болванку). По сигналу руководителя все четыре участника тянут веревку каждый к своему флажку. Кто первым дотянется и возьмет руками флажок, тот — победитель.

Флажки можно расставить и треугольником, тогда играющих будет трое.

#### 50. ТРОЙКА СИЛЬНЕЙШИХ

Веревка связывается в форме креста. Каждый конец имеет длину 2—3 м. За каждый из четырех концов берутся руками по три играющих. Против каждой тройки в 3—5 м на земле проводится



линия. По сигналу тройки начинают тянуть веревку, каждая к себе. Какая тройка перетянет остальных за свою линию, та самая сильная.

## 51. ЗАХВАТИ СТУЛ

Играющие сидят на стульях, расставленных по кругу. По сигналу руководителя все встают и ходят по кругу, не задевая руками за стулья. Руководитель во время ходьбы забирает один стул и внезапно дает второй сигнал — занять места. Все спешат сесть на какой-нибудь стул. Кому не хватит стула, тот выходит из игры. Так продолжается до тех пор, пока не останутся два-три играющих — победители.

---



---

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Предисловие . . . . .	3
Организационно-методические указания . . . . .	5
I. Парные игры . . . . .	11
1. Перетяни за черту . . . . .	—
2. Кто дотянется первым? . . . . .	12
3. Перетягивание за ногу . . . . .	—
4. Перетягивание с помощью палок . . . . .	13
5. Не сходи с места . . . . .	—
6. Стой крепко . . . . .	14
7. Оторви от земли . . . . .	—
8. Вытолкни из круга . . . . .	15
9. Вынеси из круга . . . . .	—
10. Кто сильнее? . . . . .	16
II. Групповые игры . . . . .	17
1. «Я — первый» . . . . .	—
2. Второй лишний . . . . .	18
3. Захвати место . . . . .	—
4. Пустое место . . . . .	—
5. Быстрая перебежка . . . . .	19
6. Кто быстрее? . . . . .	20
7. Большие шаги . . . . .	—
8. Подойди осторожно . . . . .	21
9. Иди по заданному направлению . . . . .	—
10. Бег вокруг флажков . . . . .	22
11. Замри! . . . . .	23
12. Соображай быстро . . . . .	—
13. Прыгай ловко . . . . .	24
14. «Рыболовы» . . . . .	25
15. Затяни в круг . . . . .	—
16. Сильнейший в группе . . . . .	26
17. Мяч за круг . . . . .	—

18. Коснись мяча . . . . .	27
19. Мяч по кругу . . . . .	—
20. Подвижная цель . . . . .	—
21. Не давай мяч водящему . . . . .	28
22. Защита «поста» . . . . .	—
23. Не спеши . . . . .	29
24. Через веревку . . . . .	30
25. Поймай второго . . . . .	—
26. Стань в паре . . . . .	31

### III. Игры с разделением на команды . . . . . 32

1. Чехарда . . . . .	—
2. Чехарда «слон» . . . . .	33
3. Взятие высоты . . . . .	—
4. Штурм . . . . .	34
5. По городам — стройся! . . . . .	35
6. Захват флажков . . . . .	—
7. Стенка на стенку . . . . .	36
8. Перетягивание цепочкой . . . . .	—
9. Борьба в цепи . . . . .	37
10. Надень петлю на колышек . . . . .	—
11. Перетягивание каната с хода . . . . .	38
12. Из круга в круг . . . . .	—
13. Догони! . . . . .	39
14. «Перестрелка» . . . . .	—
15. Смотри в оба . . . . .	40
16. Борьба за мяч . . . . .	41
17. Встречная «перестрелка» . . . . .	—
18. Борьба на бревне . . . . .	42
19. Кто быстрее? . . . . .	—
20. Стройся быстро . . . . .	43
21. «Вьюны» . . . . .	44
22. Мяч капитану . . . . .	45

### IV. Эстафеты . . . . . 47

1. Держись за руки . . . . .	48
2. За чужим мячом . . . . .	49
3. «Переправа» . . . . .	—
4. Ловкость и сноровка . . . . .	50
5. На ходулях . . . . .	51
6. Бросай метко, бегай быстро . . . . .	—
7. «Подтягивание на перекладине» и «по канату вверх» . . . . .	52

8. Прыгай ловко . . . . .	53
9. Учись переползать . . . . .	54
10. По горизонтальному канату . . . . .	—
11. Два укола . . . . .	55
12. Кто быстрее? . . . . .	56
13. Переноска ящика с патронами . . . . .	—
14. Переноска тяжелого камня . . . . .	57
15. Передача патронного ящика . . . . .	58
16. Эстафета по кочкам . . . . .	—
17. Эстафета «волчок» . . . . .	59
18. Эстафета с переползанием . . . . .	60
19. Эстафета «минеры» . . . . .	—
20. Доставка донесения . . . . .	62

## V. Преодоление препятствий . . . . . 64

1. Прыжки через траншею . . . . .	—
2. Гранатой в цель . . . . .	65
3. По уменьшенной опоре . . . . .	66
4. Прыжок наступая . . . . .	67
5. Через высокий забор . . . . .	—
6. Бег с патронным ящиком . . . . .	68
7. Четыре укола . . . . .	69
8. Прыгай ловко . . . . .	—
9. Через два препятствия . . . . .	70
10. Переползай быстро . . . . .	71

## VI. Игры на воде . . . . . 72

1. Перетягивание каната . . . . .	73
2. Передача мяча . . . . .	—
3. «Кавалеристы» . . . . .	74
4. Кто первый? . . . . .	—
5. Чехарда на воде . . . . .	75
6. Кто больше достанет? . . . . .	76
7. С донесением вплавь . . . . .	—
8. Достань колышек . . . . .	77
9. Гонка мячей . . . . .	—
10. За чужим мячом . . . . .	78
11. Поймай мяч . . . . .	79
12. В кругу под водой . . . . .	—
13. Владей мячом . . . . .	—
14. Мяч в ворота . . . . .	80
15. Переправа . . . . .	81
16. Бревно на буксире . . . . .	82

	Стр
<b>VII. Игры зимой</b>	83
1. Штурм крепости	—
2. Догони на лыжах	—
3. По глубокому снегу	84
4. Гонка «невидимок»	85
5. Пробежка под обстрелом	—
6. Свали башню	86
7. Смени быстро лыжи	87
8. Не сбей флажки	89
9. Подними флажок	90
10. По следу старшего команды	—
11. Остановись	91
12. Не теряй направление	—
13. Быстрый спуск	92
14. Маскировка	—
15. С горы на лыжах	—
16. Состязания парами	94
17. Вызов номеров	—
<b>VIII. Игры на местности</b>	96
1. На север	98
2. Бег на ориентир	—
3. Определи расстояние	99
4. На свет костра	100
5. Кто подойдет ближе?	—
6. Сигналы на походе	101
7. Передай точно	—
8. Передвигайся скрытно	102
9. По сигналу	103
10. «Светлячок»	—
11. Запомни маршрут	—
12. Останься незамеченным	104
13. Маскируйся быстро	—
14. Запоминай все	—
15. Что ты видел?	105
16. Наблюдатели	106
17. «Снайперы» и разведчики	—
18. Ночная разведка	—
19. Скрытный подход	107
20. Разведка ночью	—
21. Поиск «десанта»	108
22. Рейд в тыл «противника»	—
23. Пробеги через заслон «противника»	109
24. «Штурм» берегового укрепления	110
25. Займи быстро позицию	—

	Стр.
<b>Спортивные развлечения . . . . .</b>	<b>112</b>
1. Прыгни дальше . . . . .	—
2. Прыжок в «окно» . . . . .	—
3. Реши задачу первым . . . . .	113
4. Сядь и встань . . . . .	—
5. Бег в мешках . . . . .	—
6. Бег тройками . . . . .	114
7. Бег с ложкой . . . . .	115
8. Схвати первым . . . . .	—
9. Эстафета верхом . . . . .	116
10. Кто первый? . . . . .	—
11. Бег на «трех ногах» . . . . .	—
12. Мяч на веревке . . . . .	117
13. Бой в приседе . . . . .	—
14. Поймай мяч . . . . .	118
15. Осторожные шаги . . . . .	—
16. Бой на бревне . . . . .	119
17. Мяч на крючок . . . . .	120
18. Жонглеры . . . . .	—
19. Закрути веревку . . . . .	121
20. Разбей колпак . . . . .	—
21. Вернись в круг . . . . .	—
22. Кто найдет? . . . . .	122
23. Футбол вслепую . . . . .	123
24. Бой вслепую . . . . .	—
25. Срежь приз . . . . .	—
26. Кто пройдет? . . . . .	124
27. Не свали чурку . . . . .	—
28. Не сходя с черты . . . . .	125
29. Бросок ногами . . . . .	—
30. Ловкий бросок . . . . .	126
31. Не свались . . . . .	—
32. Точно в кружок . . . . .	—
33. Не пролей воду . . . . .	127
34. Прямой удар . . . . .	—
35. Стань на место . . . . .	—
36. Приседание на одной ноге . . . . .	128
37. На руках . . . . .	129
38. Сильные руки . . . . .	—
39. Чурку точно в кружок . . . . .	130
40. Не столкни чурку . . . . .	—
41. Ловкие руки . . . . .	—
42. Метание мешочков . . . . .	131



	<i>Стр.</i>
43. Перенеси чурку . . . . .	132
44. Великаны . . . . .	—
45. Поймай на лету. . . . .	133
46. Действуй ловко . . . . .	134
47. Набрасывание колец . . . . .	—
48. Гранату в «окно» . . . . .	135
49. Четыре угла . . . . .	—
50. Тройка сильнейших . . . . .	136
51. Захвати стул . . . . .	137

---

### «Игры и развлечения»

Редактор подполковник *Дмитриев А. А.*

Технический редактор *Казакова В. Е.*      Корректор *Павлова О. М.*

Сдано в набор 19.04.55 г.      Подпис. к печати 28.07.55 г.

Формат бумаги  $70 \times 92^{1/32} - 4\frac{1}{2}$  печ. л. = 5,265 усл. печ. л. 4,992 уч.-изд. л.

Г-10848

---

Военное Издательство Министерства Обороны Союза ССР

Москва, Тверской бульвар, 18

Изд. № 2/8060

Зак. № 330.

---

7-я типография

Управления Военного Издательства

Министерства Обороны Союза ССР

Цена 2 руб. 10 коп.

Цена 2 руб. 10 коп.