

4 65 к.



СОВЕТСКАЯ РОССИЯ

И. М. КОРОТКОМ

Подвижные игры детей



И. М. КОРОТКОВ

Подвижные игры детей



МОСКВА
«СОВЕТСКАЯ РОССИЯ»
1987

379.51
К68

Оформление А. Л. Сальникова

Рисунки А. Д. Борзых

К $\frac{4202000000-061}{М-105(03)87}$ КБ 16-66-1987

© Издательство «Советская Россия», 1987 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Игра — неперенный спутник детства. «Игра, — говорил А. М. Горький, — путь детей к познанию мира, в котором они живут и который признаны изменить». Поэтому он требовал серьезного отношения к детским играм.

Игра заменяет детям труд. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Она, как и трудовая деятельность, всегда имеет цель. В подвижных играх это, к примеру, суметь догнать и осалить товарища, перетянуть канат, метко бросить мяч, скорее закончить перебежку и т. п. Стремясь к достижению поставленной цели, ребята стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу, волю. К тому же развиваются физически, совершенствуют в игре многие умения, двигательные навыки, а также такие качества, как быстрота и ловкость, сила и выносливость.

Так как в каждой игре имеются правила, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку.

Следует иметь в виду, что изменчивость игровой обстановки и внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу требуют от участников верных решений и действий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора — с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, с другой — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

Подвижные игры справедливо рассматриваются как действенное средство физического воспитания, подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО. В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» вновь подчеркивалась роль подвижных игр в физическом воспитании подрастающего поколения.

На более широкое использование подвижных игр в практике работы с детьми нацеливает нас и принятое 12 июля 1985 года постановление ЦК КПСС «О мерах по улучшению использования клубных учреждений и спортивных сооружений».

Задача инструкторов ИЗОКов, педагогов, вожатых, учителей и всех, кто работает с детьми, — вооружиться знаниями по проведению игр, чтобы эффективно использовать их в плане оздоровления, физического воспитания и организации здорового досуга подрастающего поколения.

Приводимые в книге подвижные игры не связаны со сложными техническими действиями, поэтому к ним не приходится готовиться так же серьезно, как к организации спортивных игр. Инвентарь тоже несложный: кегли, гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки. Однако важно помнить о методике организации игр и о правилах их проведения. Перед началом игры, построив группу, нужно назвать игру, кратко объяснить ее ход и даже показать, как правильно выполнить то или иное (основное) действие. После этого рассказать о правилах игры, кому в игре присуждается победа и кто будет отмечен как лучший.

Если игра знакома участникам, руководитель может напомнить лишь основные ее правила, главная его задача — следить в ходе игры за их соблюдением.

Проводящий игру с детьми не должен настраиваться на то, что если дети знают игру, то могут обойтись без него. Всегда возможны конфликты и ситуации, которые могут быть разрешены лишь авторитетом взрослого.

Не менее важно подвести итог игры, отметить тех ребят, которые проявили себя с лучшей стороны, оказались более быстрыми, ловкими или сильными.

В книге приведены игры, рассчитанные в основном на детей 10—15

лет. Они различны по сюжетам и характеру движений. Многие из этих игр изучаются в школе на уроках физкультуры, проводятся в пионерских лагерях, во дворах и широко распространены в Российской Федерации.

Площадка для подвижных игр. Во дворах, при школах, в лагерях, как правило, оборудованы площадки для проведения спортивных игр, таких, как волейбол, баскетбол, хоккей, футбол, городки. Многие из таких площадок вполне пригодны и для организации на них подвижных игр. Однако, поскольку площадки должны использоваться и используются по назначению, возможность проводить на них подвижные игры представляется, как правило, редко.

Для организации подвижных игр можно использовать пустыри, полянки, лужайки, площадки, предназначенные для других занятий. Вместе с тем рекомендуется во дворе, в лагере или при школе оборудовать специальную площадку для проведения разнообразных подвижных игр.

Игровая площадка имеет прямоугольную форму, лучше, если ее продольные стороны будут направлены с севера на юг. Размеры площадки могут колебаться от 10—15 м в ширину до 20—30 м в длину. Площадка может быть глинобитной или с травяным покровом. Она должна иметь ровную поверхность и быть чистой.

Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая площадку пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки (можно вбить полые трубки). Флажки можно ставить вдоль боковой границы в места пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке можно вдоль линий слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок.

На такой специально подготовленной площадке можно с успехом проводить и полуспортивные командные подвижные игры и более простые игры без деления на команды.

Вокруг площадки для игр исплохо поставить стационарные щиты для метания в цель или стрельбы из лука, врыть в землю колышки разной величины для набрасывания колец, сделать литую стену из досок высотой 2,5—3 м и шириной 3—4 м для игры с мячом, тренировки теннисистов и пр.

Можно расположить вокруг площадки и такие неподвижные или переносные аттракционы, как качалки, карусели, качели, горки, горизонтальное бревно и др. Если есть возможность, по краю площадки следует

устроить полосу препятствий ГТО, а то и построить павильон для настольных игр (игротеку). Просторная площадка, оформленная игровыми снарядами, превратится в хороший игровой городок, где всегда будет весело и многолюдно. Можно составить расписание использования площадки для проведения на ней занятий пионерских отрядов, учредить дежурство пионеров и взрослых с целью соблюдения на площадке порядка и чистоты.

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

1. УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК

Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Руководитель указывает на одного из играющих, который должен будет произнести слова «скок, скок, скок». Указанный поднимает руку, чтобы его все знали (кроме водящего).

После этого играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг», — делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, напевая: «А как скажем «скок, скок, скок», — эти три слова произносит только заранее намеченный игрок, — угадай, чей голосок!»

По команде руководителя: «Можно!» — водящий открывает глаза, угадывает, кто сказал «скок, скок, скок», и указывает на него. Узнанный идет в середину, а водящий на его место. Если водящий не сумел угадать, ему предоставляется вторая попытка, после чего ведущий может выбрать нового водящего.

2. У МЕДВЕДЯ НА БОРУ

Выбирается один водящий — медведь, который становится в углу площадки. Остальные играющие — дети. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между берлогой, медведем и детьми — бор (лес).

Дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод дети хором дружно говорят:

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

После последних слов медведь, который до этого притворялся спящим, потягивается и бежит к детям, а они быстро поворачиваются и бегут к себе домой или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться медведю, который стремится поймать их (дотронуться рукой — осалить).

Кого медведь поймает, тот меняется с ним ролью. Если медведю не удастся поймать кого-либо (все ребята спрячутся), он идет к себе в берлогу и продолжает водить.

Медведь не имеет права выбегать и ловить ребят, пока они не скажут последние слова речитатива. Ловить можно только в установленных пределах площадки.

3. ПТИЦА БЕЗ ГНЕЗДА

Дети строятся попарно в круг: впереди стоящие — гнезда, а за ними — птицы. Назначается водящий — птица без гнезда.

Руководитель произносит текст: «Гуси серые летели, на поляну тихо сели, походили, повернулись, а потом домой вернулись».

Водящий идет (бежит по кругу), собирает всех птиц, которые вместе с ним под каждую фразу ведущего игру имитируют движения. После слов «домой вернулись» — все устремляются к гнездам. Водящий тоже старается занять одно из свободных гнезд. Оставшийся без гнезда становится ведущим.

4. ГУСИ-ЛЕБЕДИ

На одной стороне площадки проводят линию, отделяющую гусятник от пастбища, которым является вся площадка или зал. Из играющих выбирают пастуха и волка. Остальные гуси и лебеди. Они становятся в ряд в гусятнике. Пастух располагается сбоку — посередине площадки. Он говорит: «Гуси, гуси!» — те отвечают: «Га, га, га!».— «Есть хотите?» — спрашивает пастух. «Да, да, да!» — отвечают гуси. «Так летите вы гулять, пока волка не видать!» — говорит пастух.

Все ребята — гуси и лебеди летят на пастбище, подражая птицам. Через некоторое время пастух громко кричит:

«Гуси, лебеди, домой, серый волк за горой!» Ребята убегают с пастбища, а волк ловит их до линии гусятника. Пойманных подсчитывают и отпускают. Они снова принимают участие в игре. Игра повторяется 2—3 раза, после чего подсчитывается общее число осаленных и выбирают новые волк и пастух. Нередко роль пастуха выполняет руководитель игры.

5. МЫ—ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

На противоположных сторонах площадки (зала) отмечают линиями два дома на расстоянии 15—20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Стоя лицом к ребятам, которые располагаются за чертой, он громко считает: «Раз, два, три!» Все играющие говорят хором: «Мы — веселые ребята, наше имя — октябрята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» — и перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. После этого водящий снова считает до трех, октябрята повторяют речитатив и перебегают обратно. После трех-четырех перебежек пойманных подсчитывают и отпускают в общий строй. В таком же порядке игра ведется дальше. Правилами запрещается салить октябрят за границей их дома.

Побеждают те, кто меньшее число раз был осален.

6. ДВА МОРОЗА

На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10—20 м линиями отмечают дом и школу. Выбираются два водящих — морозы, остальные играющие — ребята, которые располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки — на улице стоят два мороза (рис. 1).

Морозы обращаются к ребятам со словами:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.

Один из них, указывая на себя, говорит:

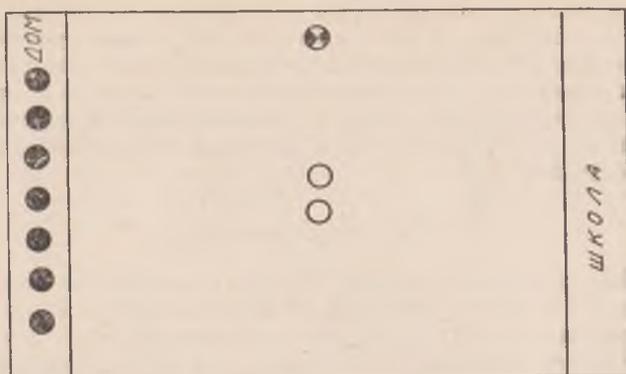
Я мороз — красный нос.

Другой:

Я мороз — синий нос.

И вместе:

Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?



○ МОРОЗ ⊕ РУКОВОДИТЕЛЬ
● ИГРАЮЩИЕ

Рис. 1

Все ребята отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и замораживают перебегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам. Морозы снова салят перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать замороженных. Во второй раз морозы не говорят весь речитатив, а только последнюю фразу: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

После двух перебежек выбирают новых морозов из непоиманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала.

Водящих меняют 3—4 раза. В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Играющие выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам мороз». Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. Пойманный игрок остается на том месте, где его заморозили.

7. КОСМОНАВТЫ

В разных концах зала кладут 4—5 больших обручей (чертят круги). Это посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. Эти кружки можно обвести контурами ракет. Условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает.

Дети берутся за руки, идут по кругу (рис. 2) и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.
На какую захотим — на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например, Земля—Луна—Земля, Земля—Марс—Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т. д.

Затем все собираются в общий круг, берутся за руки,

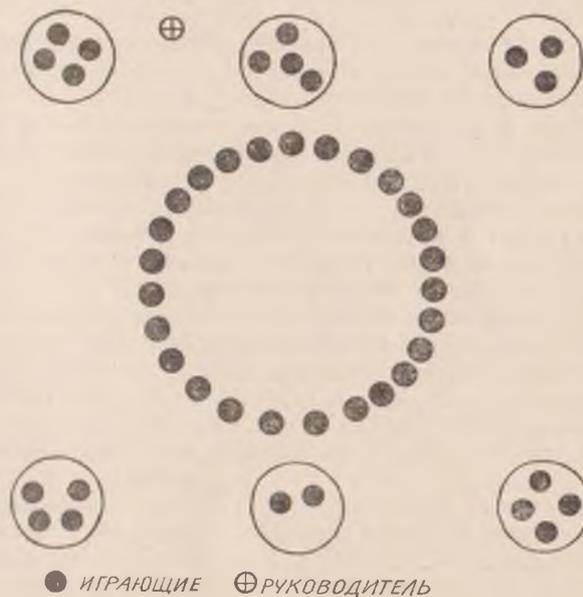


Рис. 2

и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить большие полеты.

Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых на ракетах мест запрещается. Нарушившие эти правила выбывают из числа кандидатов в космонавты (временно не участвуют в игре).

8. ПТИЦЫ И КЛЕТКА

Если игра проводится под музыку, то подбирают две музыкальные мелодии; галоп или марш (для прыжков) и польку (для подскоков и перебежек).

Одна половина играющих, взявшись за руки, образует круг — клетку, другая — птицы — располагается свободно по внешнему кругу.

Под музыку (галоп или марш) внутренний круг (клетка) движется шагом или припрыгивая вправо, а птицы — влево, вытянув руки в стороны и подражая полету птиц. По сигналу руководителя клетка останавливается, и играющие поднимают соединенные руки вверх. Музыкальное сопровождение меняется, исполняется вторая мелодия (полька). Птицы начинают пробегать под руками в клетку и выбегать из нее. Руководитель неожиданно дает второй сигнал (свисток), музыка прекращается, и клетка закрывается. Игроки внутреннего круга приседают и опускают соединенные руки вниз.

Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойманными. Они подключаются к игрокам внутреннего круга, взявшись с ними за руки. Таким образом, клетка расширяется. Игра возобновляется и продолжается, пока все птицы не будут пойманы. Затем играющие меняются ролями.

Клетка может захлопываться только по сигналу руководителя. Если играющие опустят руки до сигнала, птицы не считаются пойманными. Если в момент сигнала птица окажется под руками играющих (голова у нее внутри клетки), она считается пойманной, если голова у нее снаружи клетки, то свободной. Все птицы во время исполнения второй мелодии (польки) должны пробегать через клетку. Птицы, не делающие этого, считаются пойманными.

Примечание. Игру можно проводить и без музыкального сопровождения. В этом случае игроки одного круга продвигаются, взявшись за руки, приставными шагами (прыжками), а составляющие другой круг, скачками или простым шагом.

9. К СВОИМ ФЛАЖКАМ!

Играющие делятся на группы по 8—10 человек и становятся в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки имеют разный цвет). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся приседают и плотно закрывают глаза, отвернувшись от водящих, которые в это время меняют место на площадке. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут к нему и строятся вокруг. Побеждает группа, быстрее других образующая кружок.

Поражение засчитывается команде, если ее игроки подгадывали, когда водящие менялись местами. Можно предложить играющим под музыку или пение двигаться колонной за руководителем, повторяя за ним разные движения, а после сигнала попытаться быстрее занять место вокруг своего флажка.

10. СОВУШКА

Выделяется совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, огорожено гимнастической скамейкой. Играющие — на площадке, а совушка — в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, птичек, изображая лягушат, мышек. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться. Заметив пошевелившегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех неосторожных жителей леса. Однако за спиной совы можно менять позу.

По сигналу: «День наступает, все оживает!» — совушка возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке.

После двух-трех выходов совушки на охоту ее сменяют новым водящим, который ни разу ей не попался.

Правила запрещают совушке подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

Если игра проводится под музыку, заранее устанавли-

вается, под какой мотив лесные жители свободно резвятся на площадке, а под какую музыку (обычно плавную, тихую) совушка выходит на охоту.

ИГРАЯ, ПОДРУЖИСЬ С БЕГОМ

Бег, как и ходьба, — самый естественный вид движений человека. Умение бегать лежит в основе большинства видов спорта. Разве можно сдать нормы БГТО, стать хорошим футболистом, баскетболистом или гандболистом, не умея делать спринтерские рывки, не обладая хорошей выносливостью.

Ниже приводятся разнообразные игры с бегом — от коротких перебежек и салок до более сложных игр, где победителями, как правило, выйдут наиболее «быстроногие» мальчики и девочки.

11. ПЕРЕБЕЖКИ В ПАРАХ

На земле чертят два круга диаметром по 1,5 м каждый и на расстоянии 3—4 м один от другого. В каждый кружок встают по одному участнику игры, в руках у которого теннисный мяч.

По сигналу надо подбросить мячи вверх, а затем быстро поменяться местами с партнером, стараясь поймать брошенный им мяч. Можно провести эту игру и с гимнастическими палками. Каждый ставит палку вертикально в центре своего кружка, поддерживая сверху рукой. По сигналу руководителя надо перебежать в соседний кружок и успеть поймать палку партнера, пока она не упала. Можно устроить соревнования между двумя или несколькими командами.

12. САЛКИ

Простой вариант. Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников водящий. Ему дают в руку платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тому передается платочек, он громко говорит: «Я — салка!» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться

рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на 3—4 самостоятельных участка. Салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

Усложненные варианты.

а) играют как в простые салки, но, выручая товарища, можно пересекать дорогу тому, кто преследует игрока. Тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу или другого игрока;

б) имеется один-два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается. Находиться в доме больше 10 секунд не разрешается;

в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку. Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник. Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает догонять остальных игроков;

г) салке не разрешается касаться рукой того, кто вспрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину — словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 секунд. Осаленный меняется ролью с преследователем.

13. ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего (рис. 3)). Водящий дает всем играющим названия: первые в тройках — шишки, вторые — желуди, третьи — орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет: «Желуди!» — меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: «Шишки!» — меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки! Орехи!» Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

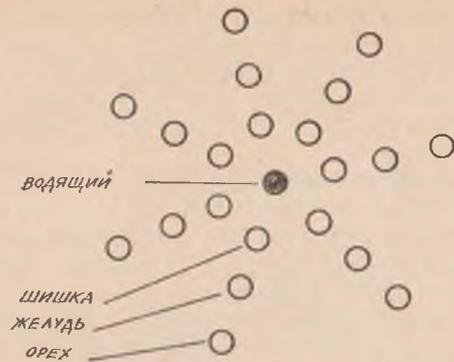


Рис. 3

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

14. ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ НА ПРОГУЛКЕ

Все играющие встают парами по кругу, одна пара за другой, по направлению движения. Двое водящих находятся в середине круга в 3—5 шагах один от другого. Играющие держатся под руку, а свободные руки ставят себе на пояс.

Все пары прогуливаются под музыку (или под пение всем знакомой и любимой песни). Один из водящих убегает, другой — догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится рядом с какой-либо парой, взяв под руку крайнего. Если ему это удастся, его ловить нельзя. Игрок, находящийся с другой стороны пары, должен убегать от водящего и, тоже спасаясь, присоединиться к любой паре справа или слева от нее, схватив крайнего под руку. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняется ролью с водящим.

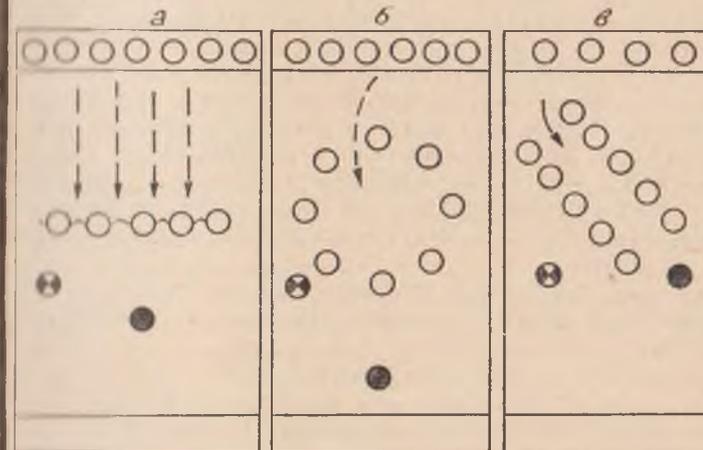
Правила сводятся к следующему. Ловить можно только убегающего или третьего лишнего в паре. Ловящий и убегающий могут бегать по всему залу и между парами. Стоящие в парах должны держать свободные руки на поясе. Убегающий и ловящий не должны мешать гуляющим парам.

15. ПОСЛЕДНИЙ ВЫБЫВАЕТ

Шестерка (может быть другое число) участников игры бьют по кругу вокруг положенных на землю пяти одинаковых предметов (кубиков, горошков, теннисных мячей, шишек и пр.). По свистку каждый старается схватить находящийся ближе к нему предмет. Кто не успел этого сделать — выбывает из игры. Убирают из круга и один из предметов. Игроки бегут в другую сторону и по сигналу стараются овладеть предметом. Снова один из игроков оказывается вне игры. Наконец, остаются два самых быстрых и ловких игрока, которые встают в 10 шагах от лежащего в середине круга предмета и выполняют по указанию ведущего различные движения (приседания, прыжки, шаг на месте и пр.). По сигналу они устремляются к предмету, и через несколько секунд определяется победитель! Последний проигравший выбывает, хотя и заслуживает добрые слова за волю к победе.

16. КАРАСИ И ЩУКА

На одной стороне площадки находятся караси, на середине — щука (рис. 4,а). По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек зала,



● РУКОВОДИТЕЛЬ ○ — КАРАСЬ
● ЩУКА

Рис. 4

образуют сеть. Теперь караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет 8—9, они образуют корзины-круги, через которые должны перебегать караси. Такая корзина может быть в единственном числе. Тогда ее изображают 15—18 человек, которые, взявшись за руки, стоят по кругу. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей (рис. 4, б).

Когда пойманных карасей будет больше, чем непойманных, то играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают те, кто остался непойманным. Щука, находящаяся у выхода из верши, ловит их (рис. 4, в). Победителем считается тот, кто остался непойманным. Ему поручают роль новой щуки.

Правила игры обязывают всех карасей при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Задерживать их стоящие не имеют права. Игроки, образующие корзину, могут поймать щуку, если удастся закинуть сплетенные руки за спину щуки и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все караси отпускаются и выбирается новая щука.

17. ПУСТОЕ МЕСТО

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков. После этого он бежит в обратную сторону по кругу, а тот, кто вызван на соревнование, устремляется ему навстречу. Встретившись, они должны поприветствовать друг друга, пожав один другому руку. После этого, продолжая бег, они стремятся занять свободное место в кругу. Кто прибежит вторым — остается водить. В итоге побеждает тот, кто после 5—8 минут игры не побывает в роли водящего, то есть первым будет занимать пустое место.

Можно разделить играющих на два круга (например мальчиков и девочек) и проводить в них игру самостоятельно.

18. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3—5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоя-

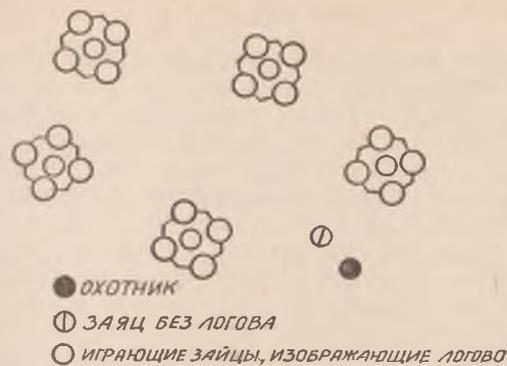


Рис. 5

нии 2—4 м. В каждом кружке — логове — первый номер остается в середине и изображает зайца. Один из водящих — охотник, другой — заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков (рис. 5).

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» охотник просается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т. д. Можно меняться ролями следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечают зайцы, ни разу не пойманные.

Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробежать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и выбегать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2—3 человека. В данном случае вбегающий заяц встает спиной к любому из играющих. Оказавшийся сзади него убегает.

19. БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней располагается водящий — белый медведь, остальные — медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке.

Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем — второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого он кричит: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного, который также идет на льдину. Когда на льдине окажутся двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила игры разрешают медвежонку выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков. Убегающие не имеют права забегать за границы площадки.

Более простой вариант игры — «Ловля парами». В этом случае водящий, осалив игрока, составляет с ним пару, а затем каждые двое новых пойманных также составляют пары ловцов.

20. НЕВОД

Игра напоминает «Белых медведей» или «Ловлю парами». Однако пара игроков, поймав третьего (окружив руками), не отпускает его ловить игроков самостоятельно, а ставит между собой. Таким образом, трое рыбаков продолжают ловить неводом остальных играющих, которые плавают в море, изображая рыбок. Каждый пойманный (окруженный неводом) встает в середину. Игра продолжается, пока на площадке не останутся два непоиманных игрока. Как самые ловкие, они назначаются новыми рыбаками — и игра повторяется.

Правила те же, что и в игре «Белые медведи». Новое состоит в том, что невод разрывать нельзя. Пойманная таким неводом рыбка отпускается.

21. РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ

Играющие делятся на две команды — разведчиков и часовых — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18—20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине, в очерченный круг кладется волейбольный мяч. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды разведчиков — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому.

Руководитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу (рис. 6). Если часовой зазевался, разведчик хватается за мяч и убегает с ним в свой дом, а часовой идет в плен, становится за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т. п.), отвлечь внимание часового (он повторяет вслед за разведчиком эти движения) и унести мяч. Если разведчик схватил мяч, то часовой настиг его и осалил рукой, пленным становится разведчик, в противном случае он выигрывает поединок.

Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участие в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

В итоге победа на стороне команды, сумевшей взять больше пленных.

Правила игры обязывают часового повторять все движения разведчика, иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Каждый раз на место мяч ставит разведчик.

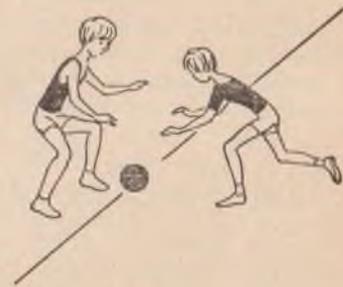


Рис. 6

22. ВЫЗОВ

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18—20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две команды, в каждой из которых выбирается капитан. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов.

Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Посланный игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он должен трижды дотронуться до ладони играющих, громко считая при этом: «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего, а тот стремглав убегает к своему городу. Если вызванному удалось поймать соперника за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то наоборот вызванный игрок становится пленником.

Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как его предшественник.

Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8—15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

Во время игры соблюдаются следующие правила. Вызывающий, вызывая игроков, может каждый раз касаться любого из них. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опускать в момент касания нельзя). Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

23. НАСТУПЛЕНИЕ

Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями. Каждая команда выбирает себе название (например, «Спутник» и «Ракета»).

Руководитель предлагает команде «Спутник» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Ракета». Когда игроки приблизятся на расстояние 3—5 шагов, руководитель дает свисток. Игроки наступают

команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются поймать и осалить как можно больше ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем по указанию руководителя наступают игроки команды «Ракета», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется 4—8 раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Важно соблюдать следующие правила: убегать и договариваться только по сигналу. Нарушивший это правило приносит команде противника три очка. Если двое оказались выдержанными — шесть очков и т. д. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.

Можно давать игрокам разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся за локти, скрестно и т. д. Ожидающие могут стоять спиной, лицом, сидеть, принять положение низкого старта.

24. ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными в 15—20 м (рис. 7), и рассчитываются по порядку. Руководитель громко называет какой-нибудь номер, например «5». Пятые номера команд бегут к стойке (можно использовать набивной мяч), оббегают ее и возвращаются на свои места. Кто первый пересечет финишную линию

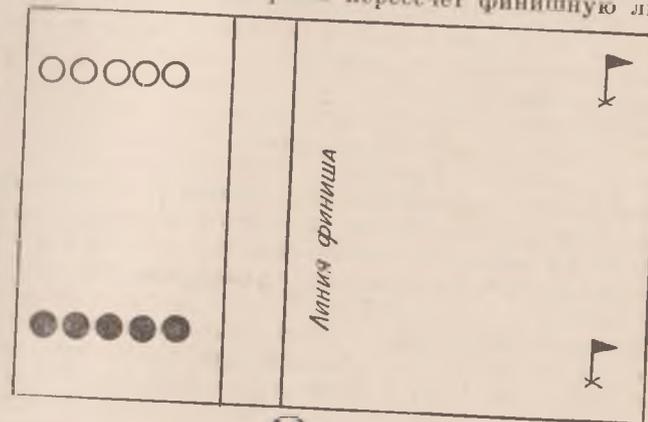


Рис. 7

(она проводится в четырех шагах перед колоннами и получает одно очко. Если играют больше двух команд, это подводится так же, как и в предыдущей игре. Если играют две команды, то финишировавший вторым не получает зачетных очков.

Руководитель вызывает игроков в любом порядке и прерывает игру, пока каждый не стартует по одному-два раза. Подсчет очков может вести помощник.

25. ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ

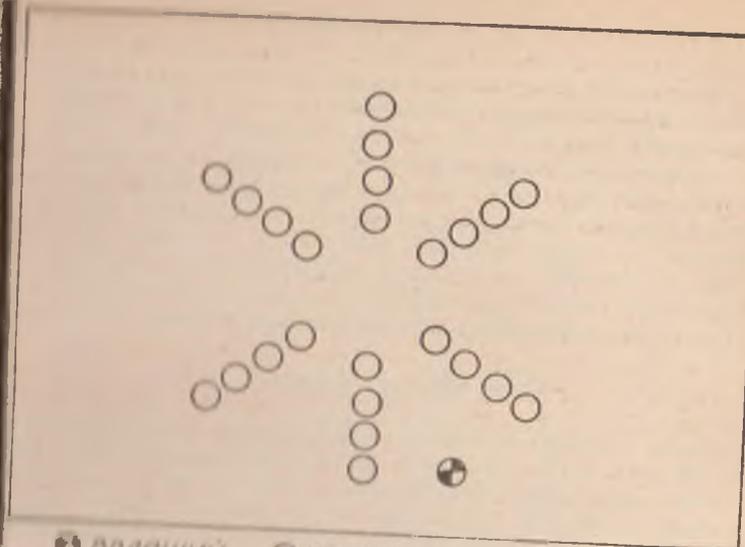
Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга в середине площадки). Они рассчитываются по два: первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих в 15—20 шагах от них на поперечных линиях кладут какие-либо одинаковые предметы (гольф-клубки, теннисные мячи) по числу вдвое меньше, чем всего участников игры. Уславливаются, что предметы, лежащие справа, — вороны, слева — воробьи. Руководитель говорит какое исходное положение должны принять игроки (стоя или упор присев, сидя), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» (вороны), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание слова «бы», то все игроки бегут влево с той же задачей. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

26. КОЛЕСО

Выбирается один водящий, остальные разделяются на 4—6 групп, равных по количеству. Каждая группа строится в колонну по одному лицом к центру; колонны располагаются, как спицы колеса. Водящий стоит в середине (рис. 8).

Водящий бежит вокруг колеса, дотрагиваясь до игрока стоящего последним в любой колонне, и задерживает его около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет стоящего перед ним, тот передает легкий удар дальше, и так до впереди стоящего игрока. Почувствовав прикосновение, впереди стоящий игрок в колонне гово-



● ВОДЯЩИЙ ○ ИГРОЮЩИЕ

Рис. 8

рит: «Хоп!» — и бежит справа или слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все (в том числе и водящий), стоящие в его колонне, бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последними. Когда все играющие вернутся на место, игрок, оказавшийся последним в спице, становится водящим, и игра продолжается.

Правилами предусмотрено, что бежать можно только тогда, когда впереди стоящий крикнет «Хоп!» и побегит в определенном направлении. Бежать можно и вправо, и влево вокруг колеса, в зависимости от того, какое направление даст ведущий в колонне. Изменять направление на ходу нельзя; ведущий может делать только обманное движение в начале бега. Разрешается бежать только вокруг колеса, не пробегая через круг. Игрок, пробежавший через круг или через спицы (колонны), становится водящим. Играющие, обгоняя друг друга, не должны допускать грубости, умышленных толчков. Допустивший это становится водящим. Стоящие в колоннах не должны мешать бегущим, нарушившие это условие удаляются из игры.

27. САЛКИ ПО КРУГУ

Играющие располагаются в 8—10 шагах друг от друга образуя большой круг или прямоугольник с закругленными углами. Они рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По сигналу все игроки бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока — осалить бегущего впереди и не дать догнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг (идут в его середину), остальные бегут дальше. Проигрывает команда, игроки которой выбыли из игры.

28. УБЕГАЙ—ДОГОНЯЙ

Две команды «Убегай» и «Догоняй» выстраиваются в шеренги в 20—30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку. Между командами чертят два круга и ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» круг кладут мяч и ставят два флага. Руководитель называет любой номер. Одновременно игроки обеих команд, имеющие этот номер, выбегают вперед. Задача игрока команды «Убегай» — взять мяч, обежать с ним сначала дальний, затем ближний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии дома. Проигравший идет в плен другой команде.

После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая в итоге взяла в плен больше игроков у противника.

29. БОРЬБА ЗА ФЛАЖКИ

Площадка делится поперечной чертой на два равных участка. На расстоянии 2 м параллельно коротким сторонам площадки проводится по «игральной» черте. За «игральной» чертой на равных расстояниях вдоль всей ширины площадки расставляется по 10 городков (10 флажков). Играющие делятся на две команды и располагаются ближе к своим городкам (рис. 9).

По сигналу руководителя игроки обеих команд бегут на сторону противника, стремясь завладеть городками. Захватив городок, играющий старается унести его на свою сторону. Игроки салить противников на своей стороне. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок

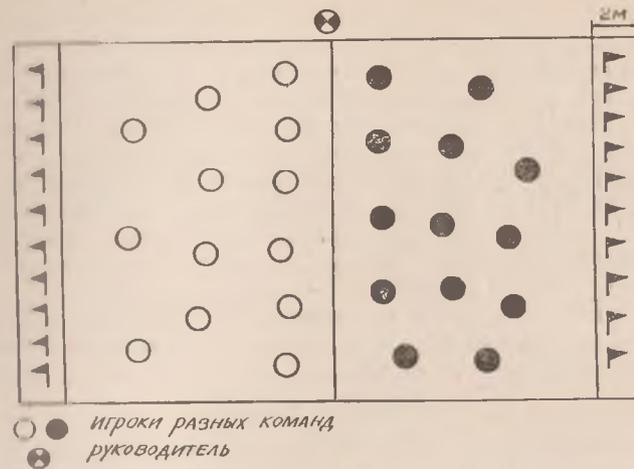


Рис. 9

рок своей команды, коснувшийся его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля. 2. Игрок, подбежавший к городкам противника, может задержаться в домике, но не более 5 секунд.

30. ДВЕНАДЦАТЬ ПАЛОЧЕК

Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На нижний конец дощечки укладывают 12 палочек. Из играющих выбирают одного водящего.

Водящий ударяет по ней по свободному концу дощечки (рис. 10). Палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки. В это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку,



Рис. 10

водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне. Спрятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами: «Двенадцать палочек летят!» — ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен опять собирать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрыгиваются.

Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке.

В этой игре может участвовать не более 10 человек. Лучше всего когда играют в нее 3—5 участников. В помещении ее проводить нельзя.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

Эстафетных игр много. Ниже приводятся некоторые из них. Однако при организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

1. Количество игроков в командах (в том числе мальчиков и девочек) должно быть равное.
2. Впереди в колоннах стоят ребята меньшего роста, сзади — большего.
3. Забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает.
4. Раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается.
5. Заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал.
6. Независимо от окончания игры одной командой, она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды.
7. Результат подводится по количеству завоеванных очков. Для этого каждая команда перед началом игры получает по 20 очков. Команда, закончившая первой, сохраняет это число, закончившая второй — получает 18 очков, третьей — 16 очков и т. д.
8. За каждую ошибку в ходе игры начисляется одно штрафное очко (судья при команде).
9. При подведении итогов игры определяется порядок окончания командами эстафеты и опрашиваются судьи. Штрафные очки команд высчитываются из того числа очков, которое сохранила команда к концу игры.
10. Побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

31. ЭСТАФЕТА С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4—6) раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

В игре можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников;
- б) так же, обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами;
- в) двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

Вариант с перебежкой. Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конце колонны. Последний игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед и, став впереди колонны, продолжает передачу мяча и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху;
- б) двумя руками снизу (между ног);
- в) двумя руками справа (слева).

32. ПОСАДКА КАРТОШКИ

Играющие делятся на 2—3 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2—3 шагов. Интервалы в колоннах — полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10—20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки (лунки) или кладутся маленькие обручи — по количеству картошки в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 1 шага один от другого (рис. 11).

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, на-

35. ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» — они начинают бег.

Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т. д. (рис. 13).

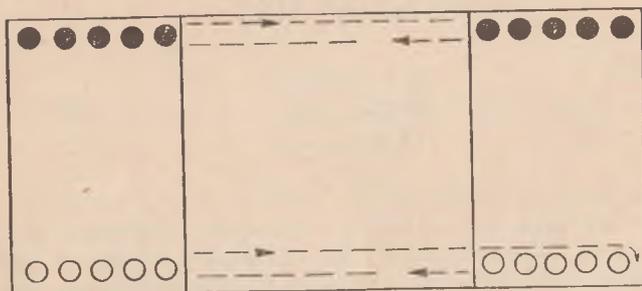


Рис. 13

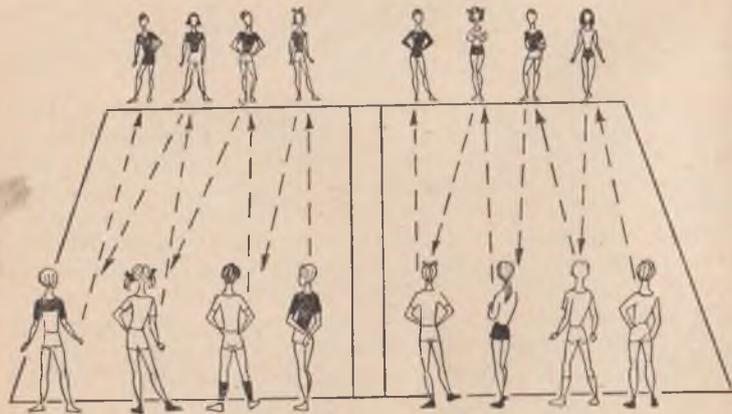


Рис. 14

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

Чтобы научить ребят передавать палочку по правилам легкой атлетики — вручать игроку, который стоит спиной, надо дать задание обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. Можно предложить игроку, ожидающему эстафету, встать спиной к бегущему, выйдя из своей колонны на полшага в сторону. Тогда игрок, получив эстафету, обегает свою колонну, бежит к противоположной.

Во встречной эстафете игроки могут быть построены и так, как показано на рис. 14. Тогда каждый игрок, перебежавший на противоположную половину, отдает эстафету товарищу по команде и остается на его месте. Заканчивается эстафета перебежкой последнего игрока.

36. ЭСТАФЕТА ПО КРУГУ

Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, крайние от центра круга, дер-

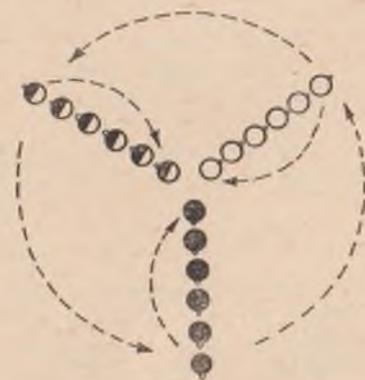


Рис. 15

жат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды) (рис. 15). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше.

Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

Эстафету по кругу, как и встречную эстафету, описанную выше, можно проводить с баскетбольным мячом.

37. БОЛЬШАЯ КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии стар-

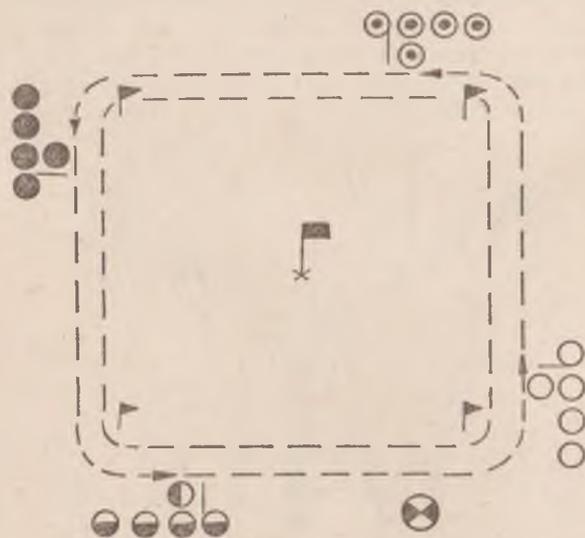


Рис. 16

та. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и, добжав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой (рис. 16). Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Руководитель следит за выполнением правил. Малые флажки обегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обегать четвертый угловой флажок.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Подвижных игр, в основе которых лежат прыжки, очень много. Они интересны и полезны, так как развивают ловкость и координацию, укрепляют мышцы ног. Кроме того, прыжки — это важный прикладной навык, позволяющий преодолевать различные естественные препятствия. Поэтому прыжки являются обязательным нормативом комплекса ГТО.

Много интересных подвижных игр со скакалкой. Трудно себе представить более простой и совершенный снаряд для игр и прыжковой подготовки. Упражнения и игры с ней — это не только забава для детей. Со скакалкой упражняются представители многих видов спорта.

Это с нашего двора
Чемпионы, мастера
Носят прыгалки в кармане,
Скачут с самого утра.

Ниже описывается несколько игр со скакалкой, но кроме них и другие интересные игры с прыжками.

38. КРУЖИЛИХА

Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты.

Игрок выбегает из-за стартовой линии (в линейной эстафете), вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача — пройти дистанцию 12—14 м до финишной линии за меньшее количество шагов.



Рис. 17

Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку (рис. 17). Обратно он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает скакалку партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньше прыжков и совершили меньшее количество ошибок (сбивов).

39. СКАКАЛКА-ПОДСЕКАЛКА

Эту игру нередко называют «Удочка». Для нее нужна скакалка или веревочка, на конце которой мешочек с песком.

Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась не выше голенистопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки.

В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

40. ПРИДУМАЙ И ПОКАЖИ!

Участники встают по кругу. Один выходит со скакалкой на середину и, держа ее в двух руках, показывает один из возможных видов прыжков (например, вращая скакалку назад). Затем игрок встает на свое место, а на середину выходит сосед справа. Он показывает новое движение, не похожее на прежнее (например, прыжок с поворотом или прыжок на одной ноге). После этого свой упражнение демонстрируют по очереди остальные игроки. Когда шестерка закончит показ, игра идет по второму кругу, который, однако, может поредеть, потому что, если упражнение уже было, повторивший его выбывает из игры.

Постепенно число участников соревнования, стоящих в кругу, становится меньше. Побеждает самый сообразительный, хотя, возможно, и не самый лучший прыгун, показавший упражнение, которое не смогли придумать остальные игроки. Несмотря на то что скакалку в детстве чаще используют девочки, чемпионом в этой игре может стать и юноша.

41. УСПЕЙ ПРОБЕЖАТЬ!

Соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в

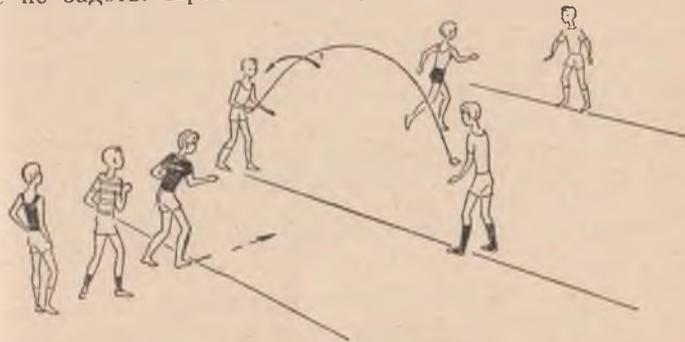


Рис. 18

колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок (рис. 18).

Вариант игры.

Участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.

42. ПОД СКАКАЛКОЙ НА МЕСТЕ

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении. По сигналу под скакалку вбегает первый участник, выполняет обусловленное количество прыжков (3—5) и выбегает. То же повторяет второй и т. д. Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты игры.

Участники выполняют задание парами.

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

43. БЕГОМ СО СКАКАЛКОЙ (ЭСТАФЕТА)

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8—10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д.

Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10—12 оборотов скакалки.

Способы прыжков могут быть следующие:

- на два шага одно вращение скакалки;
- на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

44. СО СКАКАЛКОЙ ПАРАМИ

Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10—12 м перед

командами кладут булавы или набивные мячи, обозначая поворот. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку (рис. 19). Добежав до поворотного пункта (стойка, булава), они возвращаются обратно, однако скакалку вращает другой участник игры. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

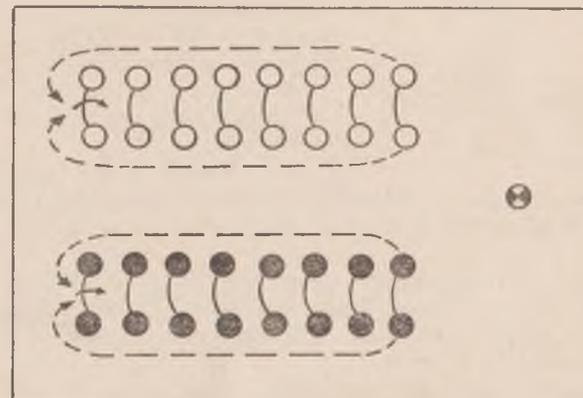


Рис. 19

45. ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четыре шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола (рис. 20).

По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один — налево, другой — направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавли-



○ ● ИГРОКИ РАЗНЫХ КОМАНД ✕ РУКОВОДИТЕЛЬ

Рис. 20

ваются и берут скакалку снова за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают.

46. РЕЗИНОЧКА

Для игры нужна длинная скакалка (4—5 м), концы которой связывают, чтобы получилось кольцо. Скакалку можно заменить обыкновенной резинкой сантиметровой ширины, которую связывают, и двое участников, стоя лицом друг к другу в 3—4 шагах, натягивают между ног. Третий играющий встает сбоку от веревки или резиночки для того, чтобы начать прыжки (рис. 21).



Рис. 21

Сначала резиночка натягивается невысоко — немного выше стопы. Если участник, прыгая, благополучно завершит условленную комбинацию, двое участников поднимают резиночку выше — на уровень коленей, и комбинация повторяется. Затем скакалка может быть поднята на уровень пояса и даже груди.

Прыжки могут быть разные: одной ногой внутрь, двумя ногами, выпрыгивание из квадрата на другую сторону одной и двумя ногами, прыжки с поворотом и т. д.

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

Если прыгающий совершит ошибку, он меняется местом с игроком, который поддерживает резиночку. Очередность между игроками, образующими прямоугольник, устанавливается заранее.

Можно играть двое на двое. В этом случае, если игрок совершил ошибку при прыжке, его может выручить партнер, который выполняет более сложный прыжок. Тогда

другая пара продолжает держать резиночку. При смене пар игроки запоминают, на какой части составленной ими комбинации они остановились, совершив ошибку. При возобновлении прыжков они продолжают комбинацию до тех пор, пока она не будет завершена.

Таким образом, побеждает пара (или игрок), которая быстрее сумеет завершить серию прыжков с усложнениями, то есть когда резиночка от раза к разу поднимается все выше.

Игры с прыжками без использования скакалки

47. ВОЛК ВО РВУ

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки (рис. 22).

По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сде-

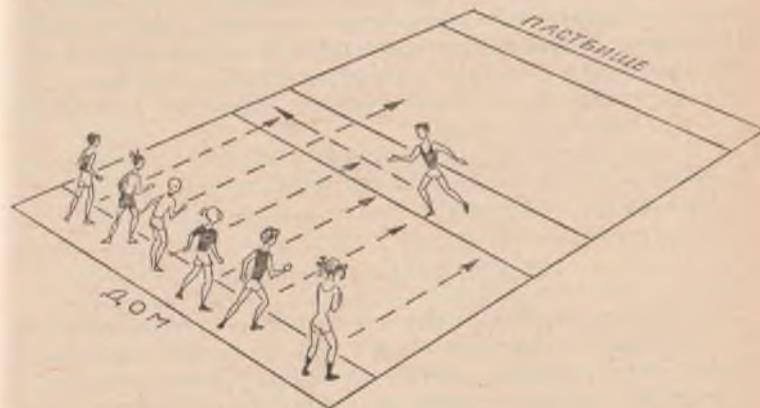


Рис. 22

лать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва.

48. ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ

На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр 8—10 м) — это огород, другой — малый (2—3 м) — домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле).

По сигналу руководителя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бежит по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож — и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем.

49. ЦЕПОЧКА

В каждой команде, между которыми проходит соревнование, 8—10 человек. Первые номера, встав за стартовой чертой, прыгают в длину с места, толкаясь двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжки вторые номера, за ними — третьи и т. д. Заканчивается игра, когда прыжок совершит последний игрок в каждой команде.

У кого цепочка из прыжков окажется длиннее, та команда игроков и объявляется победителем.

50. ЭСТАФЕТА КУЗНЕЧИКОВ

Две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию — 10—15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, призем-

лившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда — на правой ноге, обратно — на левой или наоборот.

Вариант эстафеты.

Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков. Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться прыжки с ноги на ногу (многоскоки), а сама эстафета проводится в одном направлении, с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.

51. ПОЙМАЙ ЛЯГУШКУ!

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих.

По сигналу они впрыгивают лягушкой (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка».

Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится лягушкой и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

52. ВПЕРЕД — НАЗАД

Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или разделенными по составу.

Соревнующиеся две команды располагаются справа и слева от проведенной линии (рис. 23). Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, а игроки другой команды — влево. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди игроков к средней линии. После на-

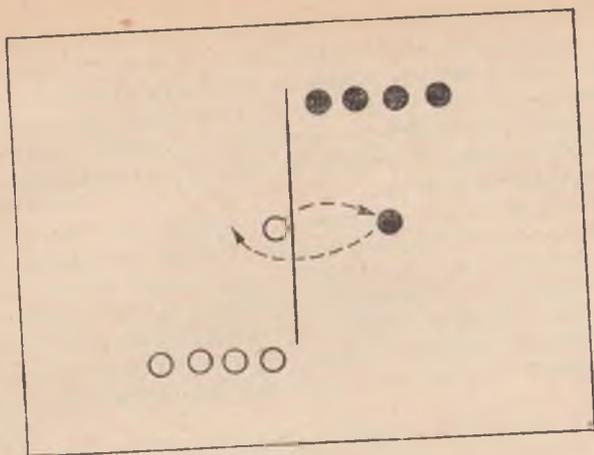


Рис. 23

чального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной возле пяток линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок из другой команды. Также же делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т. д. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее — его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает тот отрезок, который недостает до средней линии.

Правилами не разрешается заступать за черту, с которой прыгаешь. Если после приземления игрок оступился назад (оперся о пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. Каждый имеет право только на один прыжок.

53. ЭСТАФЕТА С ПАЛКАМИ И ПРЫЖКАМИ

Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

По сигналу ведущего первые номера бегут до установленной в 12—15 м булавки (набивного мяча), обегая ее и, вернувшись к своим колоннам, протягивают один конец палки вторым номерам. Держась за концы палки, игроки проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу

колонны. Все перепрыгивают через палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а другой бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющего с третьим номером и т. д.

Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Когда начинающий игру вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правилами запрещается отпускать один из концов палки, когда она проносится под ногами, ронять палку на землю.

54. ПРЫГУНЫ И ПОЛЗУНЫ

Игроки рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в четыре-пять шагов.

Ведущий дает зрительный сигнал. Если он поставил руки в стороны, первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами. Если же ведущий поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой о спину, толкаясь двумя ногами — чехарда (рис. 24).



Рис. 24

Можно условиться еще о двух сигналах, по которым первые номера проползают между ног вторых номеров, а игроки, имеющие вторые номера, перепрыгивают через игроков с первыми номерами.

55. ПЕРЕМЕНА МЕСТ

Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих домов), приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома (рис. 25). Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию дома последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Она сохранила больше прыгунов. Продолжая соревнование, можно выявить лучшего прыгуна.

Примечание. Можно условиться прыгать от одной линии до другой разными способами: на правой (левой) ноге, на двух ногах без глубокого приседа, поочередными прыжками: ноги вместе — ноги врозь.

56. ЭСТАФЕТА С ЧЕХАРДОЙ

Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между командами 3—4 м. Впереди каждой колон-

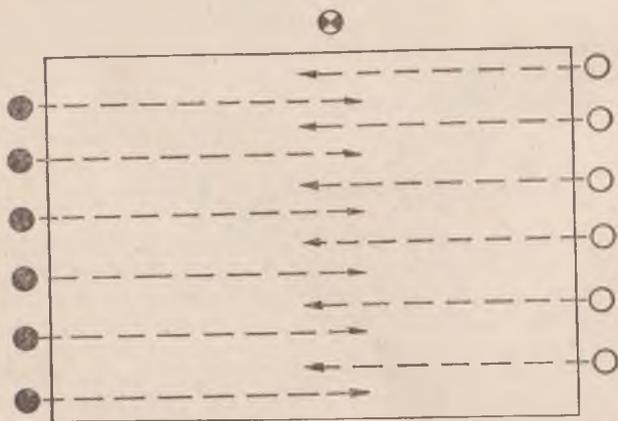


Рис. 25

ны на расстоянии 8—12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый опирается руками на одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

По сигналу ведущего игроки, стоящие в колоннах, бегут вперед и совершают опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и встают затем на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой, бегут вперед, совершают опорный прыжок и остаются в кружках и т. д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, то есть игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Запрещается выбегать из-за начальной линии, пока возвратившийся игрок не коснется ладони очередного игрока. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

57. СКАКУНЫ И БЕГУНЫ

Игра может проводиться на половине волейбольной площадки. Однако площадка может быть и несколько меньших размеров (8×8 м).

Играющие делятся на две команды, одна из которых выстраивается возле линии за пределами квадрата. Это — скакуны. Их может быть 6—10 человек (так же как и бегунов). Последние идут внутрь квадрата, располагаясь там свободно.

Скакуны рассчитываются по номерам, и ведущий вызывает одного из них в поле, громко называя его номер. Скакун выскакивает в поле на одной ноге и ловит игроков, бегающих на двух ногах. Руководитель игры следит за скакуном и через 10—15 секунд кричит ему: «Домой!» По этому сигналу скакун возвращается на свое место, а вместо него по указанию ведущего выходит другой игрок. Пойманные игроки покидают пределы площадки. Игра кончается, когда все бегуны в поле пересловлены. Громко объявляется время, за которое скакуны осалили всех иг-

роков внутри квадрата. После этого команды меняются ролями. После второй половины игры снова отмечается время, потребовавшееся для ловли скакунов. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

В ходе игры команды соблюдают следующие правила: два скакуна в поле находиться не могут, следующий скакун вызывается в поле тогда, когда предыдущий вернется домой. Тот, кто выбежал за пределы площадки, считается пойманным. Если это сделал скакун, то он лишается права ловить бегунов в поле и должен быстрее вернуться на свое место. Он возвращается обратно за лавию и в том случае, если во время прыжка оступился на обе ноги. Важно, чтобы во время ловли бегунов дважды не вызывался в поле один и тот же скакун, пока остальные не примут участия в игре.

58. ПРЫГУНЫ И ПЯТНАШКИ

Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон площадки лицом к середине. По жребию одна команда становится прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 4 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия для пятнашек, а впереди через 3 метра — вторая линия, где будут принимать старт прыгуны. Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5—2 м.

По команде ведущего: «На старт!» — четверо игроков из команды прыгунов занимают место за второй линией. За ними в затылок тут же встают (впереди лицевой линии) четверо из команды пятнашек. По команде: «Внимание!» — прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде: «Марш!» — все выбегают вперед.

Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они пересекут контрольную линию у противоположной лицевой стороны площадки. Каждый, кто сумеет выполнить свою задачу (пятнашка — коснуться рукой прыгуна до линии, а прыгун — остаться неосаленным), получает для своей команды 1 очко.

После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. Затем команды меняются ролями и местами на линиях старта.

Правилами разрешается пятнашке салить любого игрока или нескольких игроков. Однако делать это надо в пределах контрольной двухметровой полосы. Прыгун, оступившийся во время движения на обе ноги или осаленный в зоне, приносит очко команде противника. Пятнашки преследуют прыгунов бегом.

КТО СИЛЬНЕЕ?

Ниже помещены игры, в которые особенно охотно играют мальчишки, всегда желающие проявить свою силу. Они с радостью вступают в игровые поединки, а также в групповые и командные игры, где нужно преодолеть физическое сопротивление соперника, перенести на себе товарища, набивные мячи и т. п.

В отдельных играх могут принять участие и девочки, однако в этом случае они соревнуются друг с другом.

Игры-поединки

59. БОЙ ПЕТУХОВ

На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие — боевые петухи — делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (диаметр 1,5—2 м) одна напротив другой.

Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка по сигналу начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает тот петух, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывали в роли петухов. Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

60. ПОЕДИНОК С ШЕСТОМ

На шесте длиной 2,5 м делают в 70 см от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста, причем левая рука находится у отметки, а правая ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча (рис. 26).

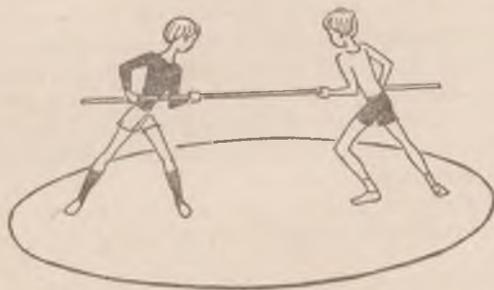


Рис. 26

По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов. Во время второго раунда участники меняют положение рук: у отметки находится правая рука.

61. СИЛЬНАЯ ХВАТКА

Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Задача игроков — наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Игру можно проводить и в другом варианте. Играющие садятся друг против друга на землю, упираясь ступнями ног в ступни партнера, и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

62. БОРЬБА ЗА ПАЛКУ

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху.

По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот и проигрывает.

Второй вариант игры: не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты).

63. ВЫТАЛКИВАНИЕ В ПРИСЕДЕ

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача — толкаясь плечами или грудью, заставить друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра. Нельзя заступать и за пределы круга. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Можно изменить правила игры и разрешить выталкивание соперника ладонями рук (рис. 27).

64. ВЫТАЛКИВАНИЕ СПИНОЙ

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ног от земли (рис. 28).



Рис. 27



Рис. 28

65. ПЯТИБОРЦЫ

Соревнования проходят в парах, хотя игра может носить командный характер. Участники, вызванные на середину, должны выполнить пять упражнений, причем каждое из них — наибольшее количество раз. После выполнения первого упражнения участники идут отдыхать, а к выполнению второго приступают после того, как все остальные померятся силами в первом.

Руководитель подсчитывает очки, набираемые каждым участником поединков.

Выполняемые упражнения:

1. Подтянуться на перекладине, коснувшись ее подбородком, или (если перекладины нет) отжаться на полу: один раз — одно очко.

2. Присесть и встать на правой ноге (левая вытянута вперед). За каждое приседание начисляется 1 очко.

3. Присесть и встать на левой ноге (правая вытянута вперед). За каждое приседание начисляется 2 очка.

4. Из положения сидя, ноги согнуты в коленях (постурецки), встать без помощи рук и снова сесть (один раз — 3 очка).

5. Из положения лежа на спине встать на «мост» с опорой на руки (один раз — 4 очка).

В конце игры определяется лучший пятиборец, а также команда, представители которой набрали больше очков.

Групповые и командные игры

66. ТЯНИ В КРУГ!

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию ведущего участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами — выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Вариант. «Тяни на булавы!»

Посередине площадки ставят 3—5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие становятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки (рис. 29).

Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу (свистку) начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук.

Снасясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держа за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них.

Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.



Рис. 29

67. БОРЬБА В КВАДРАТАХ

Чертят три квадрата: размер первого 3×3 м, второго 2×2 м, третьего 1×1 м. Расстояние между квадратами 1,5 м. В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в игре «Бой петухов», и стараются плечом вытолкнуть друг друга из квадрата. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате (рис. 30).

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

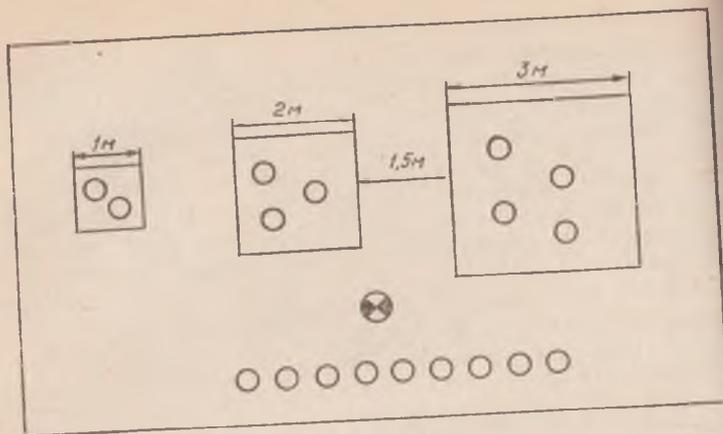


Рис. 30

68. СИЛЬНЫЕ И ЛОВКИЕ

Две команды располагаются по кругу через одного. Внутри его у линии, ограничивающей круг, — 8 чурок, в центре круга — мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не разрывая их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булавку). Сваливший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-нибудь из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается 2 штрафными очками. Играют 6—8 раз. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется 1 очко).

69. ВЫТОЛКНИ ИЗ КРУГА!

Очерчивается круг диаметром 3—4 м, куда входят две равные по числу игроков команды. По сигналу руководителя соперники в парах кладут руки друг другу на плечи. По свистку они начинают борьбу, стараясь вытолкнуть друг друга за пределы круга (рис. 31). Кто заступил за круг хотя бы одной ногой — выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся игроки только одной команды.

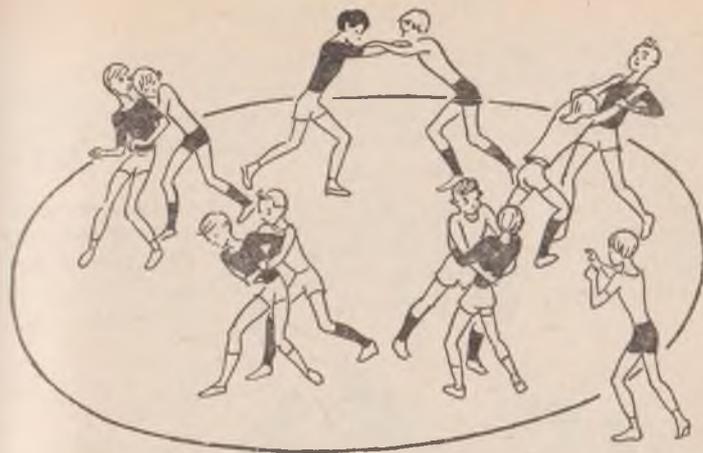


Рис. 31

70. СЛОН

В эту старинную русскую игру ребята играют обычно на воздухе, собравшись возле глухой стены дома или дерева. Участники игры делятся на две равные по силам и числу игроков команды. Одна из команд изображает слона, другая прыгивает на него.

Самый сильный, крепкий участник становится впереди у стены, опираясь о нее, согнувшись и опустив голову. Другой игрок обхватывает его за пояс, за ним — третий и так далее, но не более 6 человек. Изображая слона, они крепко держатся друг за друга.

Остальные участники по очереди разбегаются и прыгают на спину слона так, чтобы сесть верхом как можно дальше вперед, оставив место для следующих. Задача игроков — всей командой остаться на слоне и не свалиться вниз. Продержаться на слоне надо 5 с. После этого играющие меняются ролями.

Правила игры не разрешают вспрыгивающим на слона держаться за него руками, продвигаться по его спине вперед. Если кто-нибудь нарушил это правило или свалился со слона, игроки меняются ролями, не дожидаясь, когда все закончат прыжки.

71. КРУГЛАЯ СПИНА

На площадке рисуется круг диаметром 4 м. Участники делятся на две команды, одна из которых (по жребию) ставится лицом к центру круга. Игроки кладут руки друг другу на плечи и наклоняют головы. Один игрок — салка — остается свободным.

По сигналу вступает в игру и другая команда, находящаяся вне круга. Каждый из ее игроков вспрыгивает на спину любого стоящего в круге и может находиться там любое время. Однако он может соскочить и вернуться за пределы круга, за что получает одно очко (рис. 32).

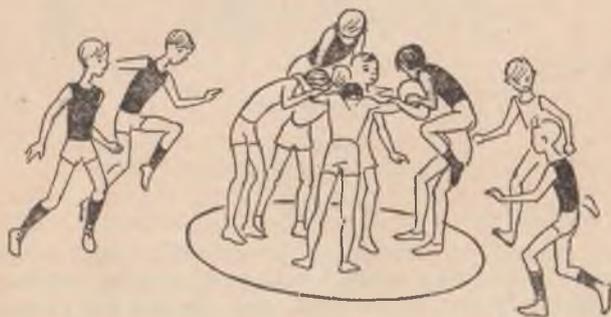


Рис. 32

Задача свободного игрока, находящегося в круге, касанием ноги (ниже колена) салить любого атакующего игрока, пока он не успел вскочить на спину играющих. Осаленный игрок приносит своей команде штрафное очко, но из игры не выбывает.

Может быть совершено нападение (напрыгивание) и на игрока-салку, однако он может освободиться от своей поши, выйдя из круга.

Правилами разрешается вспрыгивание на одного игрока двух игроков противника. В ходе игры команда, стоящая в центре, должна сохранить круглую спину. В противном случае она проигрывает — и игроки меняются ролями.

После 5—8 минут ведущий дает свисток, останавливая игру. Подсчитывается число очков, набранное командами, и в круг становятся те, кто раньше атаковал. По окончании подводится общий итог.

72. СОРЕВНОВАНИЕ ТАЧЕК

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги (рис. 33). По сигналу руководителя игроки



Рис. 33

каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

73. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ЧЕРТУ

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде ведущего игроки сближаются к средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание игрока только за среднюю линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

74. ПОДВИЖНЫЙ РИНГ

Толстую веревку или канат (длиной 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу (рис. 34).

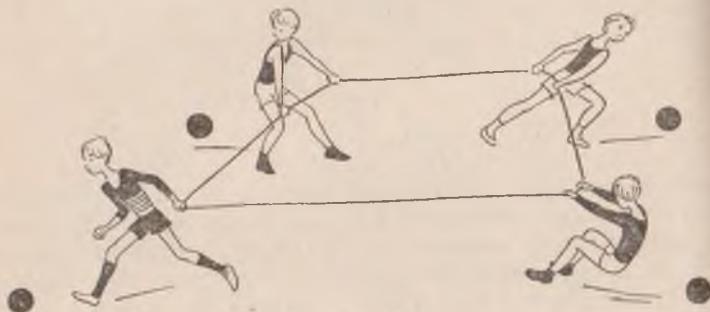


Рис. 34

По сигналу: «Тяни!» — каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет уже по трем направлениям, стремясь выполнить то же задание. Выполнивший его занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки.

Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

75. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

Канат длиной 6—10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2—3 м проводятся еще 2 черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки поло-

виную каната так, чтобы игроки стояли через одного с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

По сигналу руководителя играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней в ту или другую сторону (ориентиром служит ленточка), руководитель останавливает игру условным свистком.

Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если участников очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. Канат считается перетянутым, если его середина находится в 3 м от средней линии на стороне противника. Если играют несколько команд, то сигналы должны быть различны для каждой пары команд, чтобы не спутать их во время игры.

76. ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Игроки становятся по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки «замком» на уровне его пояса. Двое водящих находится вне круга. По сигналу один из них убегает, стараясь пристроиться впереди любой пары, а второй его догоняет, стараясь осалить до того, как игрок успел оказаться впереди, оставив третьего лишним.

Игра осложняется тем, что в ходе ее второй номер в паре, не сходя с места, имеет право оторвать партнера от земли и повернуть его в ту или иную сторону, мешая убегающему встать впереди своего напарника. Стоящий же впереди игрок вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь в свою очередь захватить его в «замок». Если ему это удастся, игрок, находящийся сзади, становится третьим лишним.

Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

77. СКАЧКИ

Команды делятся на всадников и коней, после чего выстраиваются перед линией старта в две колонны. По сигналу пары устремляются вперед и, забежав за линию в 10—15 м от старта, меняются ролями, и кони с всадниками возвращаются обратно. Следующая пара выбегает вперед лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения всадник должен вновь сесть на коня и продолжать движение.

78. БОРЬБА ВСАДНИКОВ

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. Всадники садятся на плечи коням, и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу ведущего начинается борьба всадников. Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в седле. Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба всадника выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. В ходе игры на одного всадника могут нападать два-три всадника противника.

Игра заканчивается, когда одна команда лишится всех всадников. Ей засчитывается поражение. При повторении игры кони и всадники меняются ролями.

Можно провести перетягивание всадниками каната. Игра проводится по общепринятым правилам, но может закончиться и досрочно, если все всадники одной из команд оказались на земле.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ!

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Круглый мяч (большой или маленький) — это такой снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты игр с мячом очень разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно салить, выбивать. Для подростков мяч нередко символизирует приближение к спортивным играм, для большинства которых необходим этот круглый легкий привлекательный снаряд.

Ниже приводятся несколько простых игр, связанных с передачей и ловлей мяча, и более сложные подвижные игры, с метанием мяча по цели, выручкой игроков, где надо уметь разбираться в несложных тактических действиях.

Руководителю при организации игр с мячом нужно иметь свисток.

79. СТОИ!

Играющие образуют круг, в центре — водящий с мячом. Он подбрасывает мяч вверх или сильно ударяет им об пол, после чего все игроки разбегаются в разных направлениях.

Поймав мяч, водящий приказывает: «Стои!» — и все игроки останавливаются. С того места, где он поймал мяч, водящий старается попасть мячом в какого-нибудь игрока. Если ему это удастся, выбитый игрок становится водящим. Если нет, то он по-прежнему остается водящим (рис. 35).

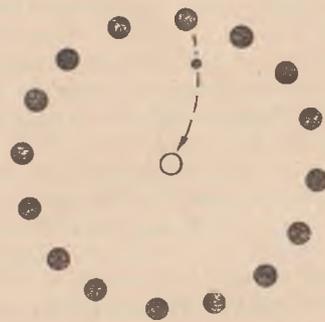


Рис. 35

80. МЯЧ — СОСЕДУ

Играющие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Выбирают водящего, который находится за кругом. Одному из игроков (возле которого стоит водящий) дают волейбольный мяч.

По сигналу играющие передают мяч от одного к дру-

гому. Водящий, бегая по кругу, старается коснуться мяча рукой. Если ему это удастся, то водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится за пределами круга возле игрока с мячом, и игра продолжается. После 8—10 минут игры подводятся итоги.

Выигрывают участники, которые не были водящими или побывали в их роли меньше по сравнению с другими количеством раз.

Игрок меняется с водящим ролью в том случае, если допустит касание мяча в своих руках или перебросит мяч через одного (двух) игроков. Водящему запрещается, бегая за кругом, толкать остальных играющих.

81. ЛОВИ — НЕ ЛОВИ

Участники игры — 6—8 человек выстраиваются шеренгой в полушаге друг от друга. Ведущий находится в 4—5 шагах от игроков с волейбольным или резиновым мячом и бросает его любому игроку, перед этим произнеси слова, либо обозначающие какое-либо кушание, например мед, малина, торт и т. п. (в этом случае мяч надо ловить), или слова, обозначающие что-либо несъедобное, например канат, палка, очки и т. п. (мяч ловить не следует).

Игроки в зависимости от смысла слова ловят или не ловят мяч. Тот, кто ошибается — делает шаг вперед, но продолжает играть. При повторной ошибке он выбывает из дальнейшего участия в игре.

Игру продолжают до тех пор, пока в шеренге не останутся двое самых внимательных. Из них выбирают нового ведущего, и все повторяется сначала. Необходимо выполнять главное правило: запрещается бросать мяч и одновременно называть слово.

В одном из вариантов предлагается смена ведущего игрока тем, кто не ошибется после броска. Тогда в игре постоянно происходит смена.

В другом варианте игру проводят без выбывания. Тогда за ошибки начисляют штрафные очки. После 3—4 минут определяют самых внимательных игроков.

82. ШКОЛА МЯЧА

Так издавна называют игровые упражнения с мячом, которые проводятся как на ровной площадке, так и возле стены. Можно соревноваться в парах, а можно и в командах.

П о й м а й о т п о л а! Две команды строятся в колонны по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60—70 см. По сигналу первый игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

- бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

П о й м а й о т с т е н ы! Команды строятся в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3—4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем участники без остановки выполняют второе и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

Броски выполняются двумя руками снизу:

- бросить мяч в стенку, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками;
- поймать мяч от стены сразу после отскока;
- бросить мяч о пол так, чтобы он отскочил к стене, а после отскока от стены поймать.

Затем можно выполнить те же задания, что и в первой серии, но броски производятся двумя руками сверху (из-за головы). Затем те же задания выполняются одной рукой, то правой, то левой.

83. ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу (рис. 36).

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

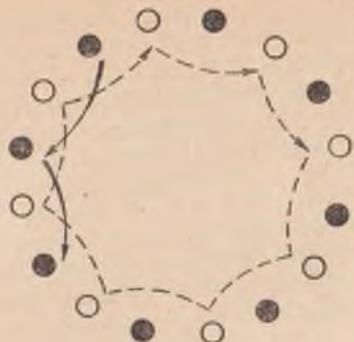


Рис. 36

Если мячи столкнулись, их надо поднять и с места падения продолжать игру.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся с разных сторон круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). При этом также первые номера передают мяч, только первым, а вторые — вторым. Задача каждой команды — передавать мяч быстрее, чтобы один мяч догнал другой. По свистку (хлопку) можно неожиданно менять направление передач.

84. МЯЧ — В ЦЕНТРЕ

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Таким образом, получается два круга. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в середину своих кругов с мячом в руках (волейбольным или баскетбольным). Хорошо отметить места нахождения игроков маленькими кружками на расстоянии 1—1,5 м один от другого.

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, получают его от них обратно, передают третьим, также получают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и так же начинает игру: передает мяч третьему, получает от него, передает четвертому и т. д.

Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Побеждает команда, первой закончившая передачу мяча.

Важно соблюдать следующие правила: передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, ударом мяча о землю, волейбольным пасом, ногой по земле.

Мяч передается всем игрокам в строгой последовательности. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжать игру.

Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

85. ПЕРЕДАЛ — САДИСЬ!

Играющие стоят в двух-трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2—3 м. Расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. За черту, проведенную в пяти-шести шагах перед командами, выходят по одному представителю команды, хорошо владеющему передачами мяча (капитаны).

По сигналу ведущего игроки, стоящие за чертой, передают мяч двумя руками от груди или другим способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращается обратно и сразу же принимает положение упора присев (рис. 37). Стоящий в кругу перебрасывается мячом со

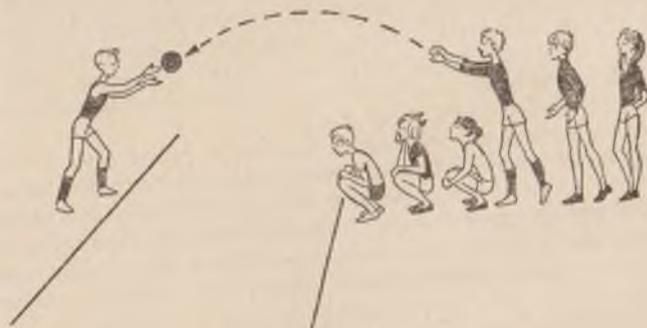


Рис. 37

вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда

считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении передачам ребят младших классов можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

Когда ученики в достаточной мере овладеют передачами мяча, можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае игрок, стоящий в колонне последним, получив от игрока, стоящего в круге, мяч, бежит с ним, ударяя о землю, и становится в круг на место капитана, а тот становится во главе колонны (все делают полшага назад).

Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

86. НЕ ДАВАЙ МЯЧА ВОДЯЩЕМУ!

Все играющие, кроме двух-трех водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой баскетбольный мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, коснуться мяча рукой, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило трех секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу (передвигаясь по кругу шагом или бегом). Это облегчает задачу водящих, но усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих в зависимости от подготовленности игроков может быть увеличено или сокращено.

87. СТАРТ ЗА МЯЧОМ

Играющие стоят за линией. С правой стороны от руководителя — пять игроков одной команды, слева — пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. На другой стороне площадки находится помощник руководителя (один из

игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой (на 3—5 м). В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремятся к мячу с задачей овладеть им и передать помощнику.

В случае удачи команде засчитывается очко. После этого игроки возвращаются в свои команды, и вызывается следующая пара. Игра длится 8—10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

88. С ДВУМЯ МЯЧАМИ НАВСТРЕЧУ

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение и т. п. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не мешаются сторонами на площадке, а, сделав передачу партнеру, быстро отбегают назад в конец колонны.

89. ШАГАЙ ВПЕРЕД!

Играют две команды на большой площадке (длиной не менее 40 м). В 20—30 м от средней линии на каждой половине площадки проводятся коновые (лицевые) линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5—10 м от средней линии. Один из игроков (по условно) начинает игру: бросает волейбольный мяч по направлению коновой линии команды противника. Если игроки стараются поймать мяч с лета. Если это удастся, поймавший мяч с места ловли делает три больших шага вперед и выполняет бросок на площадку противника (мяч, упавший на землю, бросают с места его приземления).

Броски и ловля продолжаются до тех пор, пока одна

из команд не забросит мяч за коновую линию противника. Она и становится победительницей.

Игроки каждой команды бросают мяч по очереди, установленной до начала игры (по тактическому расчету). Поймавший мяч с лета передает его для броска очередному игроку.

90. ПУШБОЛ

Свое название эта игра получила от английских слов «пуш» и «бол», что значит толкать мяч. Распространены два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. Инвентарь для них очень незатейлив.

Для игры в воздухе используют обычный надувной детский шарик. Его наполняют не водородом, а воздухом, и поэтому он становится как бы невесомым: подброшенный вверх, он затем медленно опускается вниз. Вот с помощью такого шара, надутого до размера большого арбуза, и проводится игра.

Площадка размером с волейбольную (баскетбольную). Если игра проводится на поле, то прямоугольник размером 20×10 м делают с помощью воткнутых в землю флажков (прутиков, палок).

В каждой команде от трех до пяти человек. Мяч подбрасывают вверх в середине площадки. Задача игроков каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю и заставить его перелетать за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберет 5 очков, та тройка и побеждает.

В этой веселой игре с прыжками и короткими пробежками существуют правила — не бегать с шаром в руках и не упускать его за боковую линию. Иначе он передается игроку другой команды, который ударом ладони (без помех противника) вводит его в игру.

91. ОХРАНЯЙ КАПИТАНА!

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых 1 капитан, 3—4 нападающих и такое же число защитников. Площадка делится средней линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая

мячом, старается за счет ведения и передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15—20 минут. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

92. ПИОНЕРБОЛ

Существует два варианта игры — одним и двумя мячами. Игра одним мячом рассчитана на младших ребят, двумя мячами — на мальчиков и девочек постарше. Играют обычно на волейбольной площадке, натягивая сетку (или веревочку с флажками) на высоте 180—200 см. Игроки располагаются с разных сторон — как в волейболе.

В каждой команде 6 человек. Команды могут состоять только из мальчиков или девочек либо быть смешанными по составу (3 мальчика, 3 девочки). У младших школьников команда может состоять из 8 человек. Для игры пригодны любые мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, резиновые. Старшие пионеры для развития силы могут играть набивными мячами.

Пионербол одним мячом. Играют на волейбольной площадке, высота сетки не менее 2 м. Игроки располагаются, как в волейболе. Судей двое, один следит за игрой, другой ведет счет.

По свистку судьи игрок одной из команд (по жребию) бросает мяч одной рукой через сетку с места волейбольной подачи. Задача игроков другой команды — не допустить падения мяча на землю. Игрок, поймавший мяч, может сразу или сделав 2—3 (но не более) шага с мячом, бросить его одной или двумя руками на сторону соперника. Но он может выбрать и другой путь — разыграть мяч между игроками своей команды. Для этого он бросает мяч любому игроку. Тот также может либо бросить мяч на сторону соперника, либо передать его третьему игроку.

Третий игрок обязан перебросить мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не допустит ошибку. Мяч переходит к другой команде, если ошиблись игроки, начавшие розыгрыш мяча. Если же ошибку совершит команда, принимавшая мяч, то подающие получают одно очко и продолжают подавать мяч. Переход игроков на площадке при потере подачи происходит, как в волейболе. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. Побеждает команда, первой выигравшая две партии из трех. После каждой партии команды меняются сторонами площадки.

Правила игры сводятся к следующему: команда проигрывает очко или подачу, если игрок выронил мяч из рук в ходе игры; перебросенный через сетку мяч, никого не коснувшись, упал за пределами площадки.

Мяч передается другой команде, если после подачи он коснулся стойки или сетки, либо в ходе игры отскочил от сетки и упал.

Если игрок, перебрасывая мяч в ходе игры, попал в сетку, то отскочивший мяч может принять один из членов команды. Однако пойманный от сетки мяч приравнивается к одному пасу (из двух возможных). Поэтому овладевший мячом должен сделать третий, последний, пас партнеру, либо сам перебросить мяч через сетку (если подача была последней).

Мяч, коснувшийся ограничительной линии, считается приземлившимся в пределах площадки.

Примечания. Для хорошо подготовленных игроков можно установить правило: не держать мяч в руках больше 3 секунд. Слабо подготовленным игрокам можно разрешить делать подачу из пределов площадки, стоя в трех шагах от лицевой линии.

Пионербол двумя мячами. Размеры площадки, расстановка и число игроков те же, что и при игре одним мячом, но у подающего каждой команды в руках по мячу.

Игра имеет два варианта. Первый — с обязательным розыгрышем перебросенного через сетку мяча между тремя игроками, после чего последний перебрасывает мяч обратно на сторону соперника. В этом случае, если перебросенный после розыгрыша мяч падает в пределах площадки, противоположная команда получает 1 очко. Если же на половину соперника падают оба мяча, то

команда, сумевшая их перебросить, получает 2 очка.

Особенность второго варианта в том, что падение мяча не приносит очка команде соперника. Упавший мяч надо поднять и как можно быстрее (без передач) перебросить на противоположную сторону, не останавливая игру.

Игра продолжается до тех пор, пока на одной половине площадки не окажутся одновременно два мяча или одна из команд совершит одну из следующих ошибок:

мяч после подачи или в ходе игры ушел за пределы площадки, не задев игроков находящихся на ней команд; при подаче мяч задел сетку или пролетел под сеткой; мяч брошен на сторону соперника до свистка или более чем через 3 секунды после свистка;

мячи столкнулись в воздухе. В этом случае игра останавливается и следует вторичная подача теми же игроками. Если при переброске один из мячей или оба мяча задели сетку, но перелетели на другую сторону, игра продолжается.

Игра двумя мячами также состоит из трех партий.

93. МЯЧ ЛОВЦУ

На прямоугольной площадке размерами не менее 6×12 м очерчиваются в диаметрально противоположных углах по две линии полукругом. Это — нейтральные зоны. В самом углу остается место для ловца. Посередине площадки чертится круг для начала игры (рис. 38).

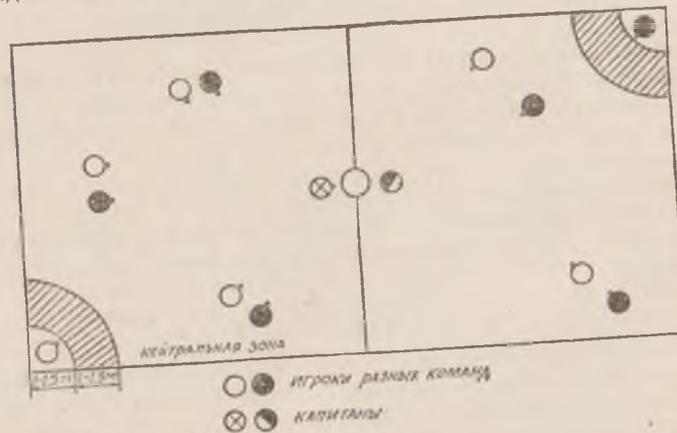


Рис. 38

Играющие делятся на две равные команды: в каждой выбирают капитана и ловца-водящего. Одна команда от другой отличается повязками. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки из разных команд размещаются по всей площадке произвольно. У центрального круга встают капитаны, лицом к своему ловцу.

Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и в свою очередь подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец.

Игроки каждой команды делятся на защитников и нападающих. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу противников.

Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за пойманный мяч команда получает очко.

Первая половина игры длится 10—15 мин, после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Следует соблюдать следующие правила игры:
мяч можно вести ударами о землю, но не бегать с ним в руках;

если ловец поймал мяч от земли (или во время ловли вышел из своего угла), — мяч не засчитывается;

никто из игроков не имеет права заступать в нейтральную зону;

нельзя толкать друг друга и вырывать мяч, а также упускать мяч за линию площадки.

При нарушении правил одной из команд другая выбрасывает мяч из-за боковой линии вблизи места нарушения.

94. БОРЬБА ЗА МЯЧ

В игре участвуют две разные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки или жилеты. Площадка для игры ограничивается.

Капитаны команд выходят на середину площадки.

Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из второй.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова.

Играют 10—15 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Руководитель следит за следующими правилами:
вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать;

если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;

мяч можно вести, только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, судья останавливает игру, и мяч выбрасывает игрок другой команды с границы площадки, напротив того места, где допущена ошибка;

если во время передачи мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;

если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч пострадавшей команде и продолжает счет.

95. ВСАДНИКИ С МЯЧОМ

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — кони, вторые садятся им на плечи, они — всадники. В центре круга стоит водящий.

Всадники перебрасывают друг другу мяч, который водящий старается перехватить. Если это ему удастся или мяч упадет на пол, всадники должны поменяться конями. Кони же могут сопротивляться, капризничать, что затруднит всадникам ловлю мяча.

Варианты:

а) если мяч падает на пол или пойман водящим, то

всадники сами становятся конями. Конь же не может поменяться ролью со своим всадником, но должен искать другого. Водящий тоже пытается как можно скорее найти себе коня;

б) всадники играют в мяч. Водящего в центре круга нет. Если мяч из-за капризничанья коня падает на пол, всадники слезают с коней; и те, и другие стараются поднять мяч, кто быстрее. Если конь схватит мяч, он кричит: «Стой!», — после чего все всадники должны остановиться. Конь бросает мяч в ближайшего к нему всадника. В случае его попадания кони меняются с всадниками ролями. Не удастся попасть — все остается неизменным.

ИГРЫ С ПЛАСТМАССОВОЙ ТАРЕЛОЧКОЙ

Красив полет пластмассовой тарелочки! Это, пожалуй, самый легкий и незамысловатый снаряд, с которым можно провести несколько интересных игр. Но прежде чем приступить к играм, надо научиться правильно держать тарелочку, точно передавать и ловить ее. Держат летящую тарелочку следующим образом: большой палец на верхней (выпуклой) плоскости, остальные — под краем, на некотором расстоянии от туловища, слегка наклонив вниз стороной, обращенной к туловищу. Бросок начинают, развернувшись плечом к цели, при этом кисть руки с тарелочкой закручена. Затем делают взмах кистью вперед, раскручивая тарелку, с одновременным шагом по направлению к цели. Рука при этом выпрямляется.

Ловят тарелку пружинным движением руки. При этом указательный палец располагается на верхней плоскости тарелки, а большой — под краем. Для того чтобы научиться ловить тарелку, можно выполнить ряд упражнений: подбрасывание тарелки вверх с последующей ловлей, передача тарелки друг другу, стоя на расстоянии 4—5 м.

А вот несколько игр с летящей тарелочкой.

96. КТО ДАЛЬШЕ?

Участники по очереди бросают тарелку от условной (стартовой) линии. Каждый старается метнуть тарелку как можно дальше. Как и в спорте, каждому дается по три попытки, которые участники выполняют одну за другой. Чтобы оценка броска была более объективной, один из игроков (чья очередь метать последним) нахо-

дится в поле и втыкает прутик (кладет кубик) туда, где коснулась земли тарелочка. У кого бросок оказался самым далеким, — тот и победитель игры.

97. ТРЕУГОЛЬНИК

Шестерка участников делится пополам. Каждая тройка — команда. Игроки встают по треугольнику в 8—10 шагах друг от друга. При этом одна тройка находится недалеко от другой, чтобы легче было наблюдать за игрой соседей.

У одного из игроков в каждой тройке — тарелочка. По сигналу, который дает играющий судья, начинается переброска тарелочки вправо по кругу от игрока к игроку. Задача каждой команды-тройки не уронить ее на землю в течение 3—5 минут, отведенных на игру. Если же тарелочка упала, ее поднимает один из игроков и продолжает передачи. В какой тройке за установленное время будет меньше неточных передач (падений тарелочки), та команда и выиграла. При повторении игры тарелочку метают влево, то есть против часовой стрелки. Команды могут быть смешанными или раздельными. Не исключено, что тройка девушек может обыграть команду юношей.

98. ПО КРУГУ

Для игры нужны две тарелочки, желательно разного цвета. Шестерка игроков встает по кругу в 6—8 шагах один от другого, а тарелочки берут в руки первый и четвертый номера.

Договариваются начинать метать обе тарелочки одновременно влево по кругу. Каждый старается ловко поймать тарелочку и точно бросить ее игроку, стоящему слева. В ходе игры одна тарелочка должна «догнать» другую. Игрок, который не успел освободиться от тарелочки в то время, как к нему прилетела вторая, — выходит из круга, и игра возобновляется. Снова игрок, оказавшийся с двумя тарелочками (это обычно случается, если одну из них он уронил на землю), выбывает из круга. Игра заканчивается, когда из шести игроков право продолжать игру получают лишь двое. Они и объявляются победителями. Однако и они могут продолжать игру, передавая тарелочку друг другу одновременно — один снизу, другой сверху (по договоренности) до тех пор, пока один из них не выронит тарелочку из рук.

Нелишне заметить, что судья может исключить из игры не только игрока, не сумевшего вовремя освободиться от пойманной тарелочки, но и того, кто бросил тарелочку неточно: слишком высоко или в сторону от партнера.

99. ТОЧНЫЕ БРОСКИ

В землю втыкают колышек, а от него на расстоянии 6, 10 и 14 м чертят три квадрата размером 1×1 м. Вместо квадратов можно положить гимнастические обручи или сделать мишени из веревок, натянутых на колышки, чтобы цели лучше было различить на траве.

Каждый игрок по очереди подходит к колышку и бросает одну за другой 3 раза тарелку в цель. За каждое попадание начисляются очки: в дальний квадрат — 3 очка, в средний — 2 очка, в ближний — 1 очко. Попадание от земли не засчитывается. Если брошенная тарелка осталась в квадрате, то добавляется еще 1 очко. Побеждает самый меткий участник игры, набравший наибольшую сумму очков.

Если у каждого участника игры своя тарелочка, то можно условиться, что каждый бросает в цель 6 тарелок кряду, а очередной игрок собирает тарелочки, а затем сам метает их по мишеням.

100. ПОЙМАЙ ТАРЕЛОЧКУ!

Пятерка игроков встает по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга, а один из юношей — водящий занимает место в кругу. Игроки передают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом. Находящийся в центре круга старается перехватить тарелку или задеть ее рукой. Если это ему удастся, он меняется местом с игроком, упустившим тарелочку. Водящего в кругу заменит также тот, кто уронил тарелку на землю. Если водящий в течение 3 минут не сумел отыграться, его место занимает другой игрок.

101. ПОПАДИ В МЯЧ!

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине играющих.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18—20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

По сигналу игроки одновременно бросают мячи, стараясь попасть в волейбольный мяч, чтобы он откатился за линию противника. При удачном «залпе» команда получает одно очко и мяч снова ставится в центр.

Если же волейбольный мяч не выбит, то игроки противостоящей команды, собрав теннисные мячи, также из-за черты, дружно метают их в цель.

Игра длится 10 минут, побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Если мяч выкатился за боковую линию, руководитель кладет его в поле и игра продолжается.

102. САЛКА И МЯЧ

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрок с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

103. ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ

Играющие образуют круг, в центре которого укрепление (треножник из гимнастических палок или несколько гимнастических булав). Один игрок назначается сторожем. Игроки за линией круга пытаются разрушить мячом укрепление, а сторож старается отбить мяч любой частью тела (руками, ногами, туловищем) (рис. 39). Игрок, разрушивший укрепление, становится сторожем. Если укреп-



Рис. 39

ление построено из большого числа булав, например из пяти, — оно считается разрушенным лишь в том случае, когда повалены все пять булавы. Одну-две поваленные булавы сторож может поставить опять, но в это время разрешается бить мячом по укреплению.

104. ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга.

Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего.

Водящий, спасаясь от мяча, бегают, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами.

Играют 5—7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга, и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах с соревнованием, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Согласно правилам:

засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается;

если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от какого-либо предмета, то попадание не засчитывается;

при броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя, заступившему попадание не засчитывается.

Вариант. «Защищай товарища!»

Построение играющих то же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мячом. Защищает и руками, и ногами, и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, то они оба меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается вновь.

105. ОХОТА С МЯЧОМ

Игроки делятся на две равные команды — «белых» и «черных». Обе команды равномерно размещаются на площадке. Судья решает, какая команда получает мяч первой. Если мяч получают «белые», то они должны выбить мячом команду «черных». «Белые» перебрасывают мяч друг другу до тех пор, пока не приблизятся к игроку «черных» (рис. 40). Выбитые игроки продолжают играть, так что каждый игрок может быть выбит несколько



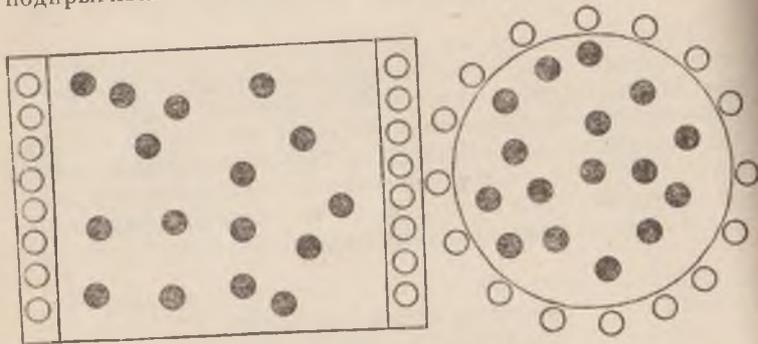
Рис. 40

раз. За каждого выбитого игрока команде, владеющей мячом, засчитывается очко. Каждая команда выбивает определенное время (например, 5 мин). В конце игры очки команд суммируются и сравниваются. Если за определен-

ный отрезок времени команда «белых» выбила 30 игроков, а команда «черных» — 35, счет матча 35:30 в пользу «черных».

106. ОХОТНИКИ И УТКИ (круговая лапта)

Играющие делятся на две команды, одна из которых — охотники — становится по кругу (перед чертой), а вторая — утки — входит в середину круга (рис. 41). У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.



Два варианта расположения игроков

Рис. 41

Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время.

Руководитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время.

Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.

В круговой лапте игрокам, находящимся в круге, разрешается ловить бросаемый в них мяч. При неудачной попытке игрок покидает круг, но если мяч оказался в руках, игрок, ранее выбитый, возвращается в круг. Если за пределами круга никого нет, то команде, поймавшей мяч,

начисляется запасное очко, и когда через некоторое время попадут мячом в игрока этой команды, то он остается в круге.

Попадание в игрока от земли также не засчитывается, не разрешается при метании заступать за черту круга.

107. ЛОВКИЕ И МЕТКИЕ

На площадке чертят три concentрических круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 городков — чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой — один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие размещаются в большом круге (рис. 42). Ведущий дает во-

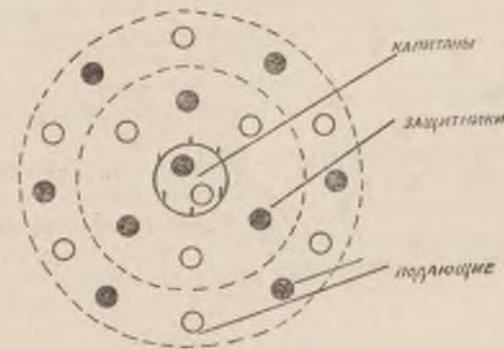


Рис. 42

лейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим.

Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Руководитель дает мяч другому капитану — и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка.

Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 секунд. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок считается сбитым мячом капитана другой команды.

108. ЗАЛЕТНЫЙ МЯЧ

На площадке чертят два круга — один в другом — диаметрами 18 и 19 м (или 12 и 16 м). В центре малого круга ставят переносную баскетбольную корзину. Играют две команды по 6 — 8 человек, разместившись произвольно по окружности большого круга. Руководитель отдает баскетбольный мяч одному из игроков команды, которой выпало по жребию начинать игру. Передавая мяч друг другу, игроки этой команды ищут удобный момент, чтобы забросить его в кольцо. Играющим разрешается свободно перемещаться в обоих кругах, но бросать мяч в корзину они могут только из большого круга, не переступая линию малого. Противник старается перехватить мяч и, в свою очередь, забросить его в корзину, чтобы заработать очки.

Команда, поразившая кольцо, получает два очка. Право ввести мяч в игру дается противостоящей команде, которая может это сделать после того, как игроки займут первоначальное положение за линией большого круга.

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

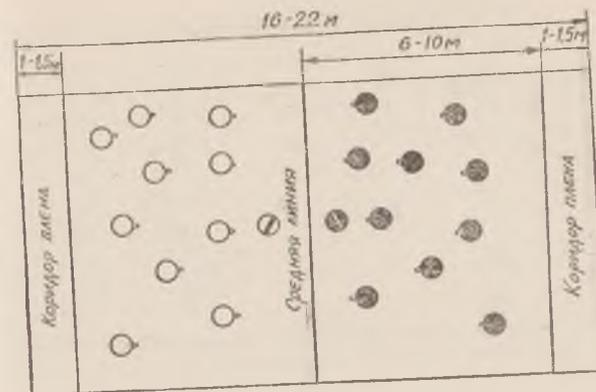
Правилами запрещается бегать с мячом в руках, вырывать мяч из рук противника, задевать стойку с корзиной. За нарушение правил команда наказывается штрафным броском, который производят из-за черты малого круга. Меткий бросок приносит команде одно очко.

109. ПЕРЕСТРЕЛКА

Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеется средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1—1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор (плен). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается на одной половине площадки в своем городе (от средней линии до коридора) (рис. 43). В ходе игры ребята не могут заходить на половину противника.

Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды, получив мяч, попасть



- ● Игроки разных команд
- / ● Капитаны команд

Рис. 43

им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и в свою очередь, перехватив мяч, пытается осалить игрока противоположной команды.

Осаленные игроки идут за линию плена, на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду и сам перебегает на свою половину поля.

Играют 10—15 минут, после чего подсчитывают пленников в каждой команде. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

В игре соблюдаются следующие правила: салить можно мячом в любую часть туловища, кроме головы; руками мяч ловить можно, но если игрок выронил мяч, то считается осаленным и идет в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его, ударя о землю. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он укатился. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

110. ДАЛЬНИЕ БРОСКИ

Игроки делятся на две равные команды. Одна из них выстраивается в шеренгу вдоль линии у одной из сторон площадки. Игроки второй команды свободно размещаются

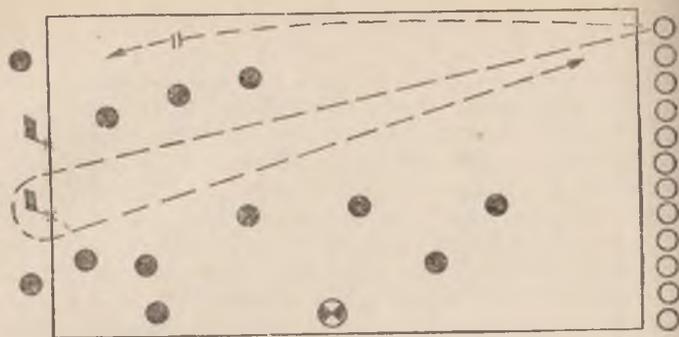


Рис. 44

по всей площадке. В 18—20 м от стартовой линии устанавливаются ворота из флажков (стоек) шириной 1 м (рис. 44).

По сигналу первый игрок команды, которая построилась вдоль линии, сильно бросает мяч в поле, затем бежит через поле в ворота и возвращается назад. Игроки, стоящие в поле, стараются схватить мяч и перебросить назад за стартовую линию. Если метнувший прибежит раньше, чем будет возвращен мяч, он приносит своей команде одно очко. В противном случае очко достается команде, играющей в поле.

После того как все игроки метнут мяч и пробегут по одному разу, команды меняются местами — и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

111. ПОГОНЯ

Участники выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6—8 м одна за другой. Пары (стоящий впереди и сзади) подбираются так, чтобы скорость бега у них была примерно одинакова. В 15—20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу участников в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч (рис. 45).

По команде: «На старт!» — игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде: «Марш!» — устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают

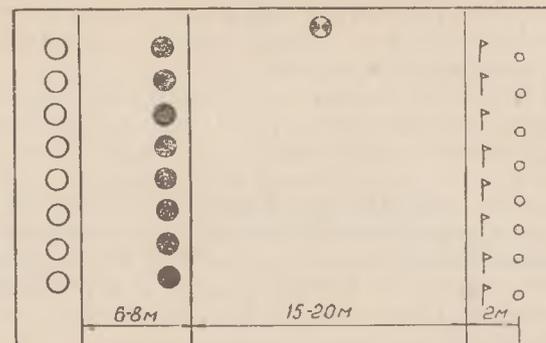


Рис. 45

их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, миная набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника.

Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. В кого попали мячом, поднимают руку. Пока ведущий подсчитывает число занятых, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями.

После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой. Одновременно с командой-победительницей отмечаются и те, кто ни разу не был пойман.

Руководитель следит, чтобы каждый обегал свой мяч и после поворота убегал по прямой, не уклоняясь в сторону. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

112. СВЕЧИ

На одной стороне площадки проводится черта длиной в 4 шага. Все остальное пространство площадки называется полем. Играющие выбирают двух игроков — метальщика и подающего. Они встают у черты. Все остальные игроки произвольно размещаются по полю. Метальщик берет ленту (толстая палка с немного обструганным концом, чтобы лучше было ее держать), а подающий — маленький мяч.

Подающий, стоя у черты, невысоко подбрасывает мяч, а метальщик сильно бьет по нему лаптой, стараясь послать его как можно выше и дальше.

Игроки, стоящие в поле, стараются поймать мяч на лету, то есть «поймать свечу». Кому это удастся, тот становится метальщиком, а бывший метальщик бежит на его место в поле.

Если «свечу поймать» не удалось, один из игроков поднимает мяч и немедленно бросает его подавальщику. Если подавальщик поймает мяч, не заходя за черту, он становится метальщиком, а бросивший мяч становится новым подавальщиком. Бывший метальщик бежит в поле на место ушедшего игрока.

Правила игры следующие: если метальщик промахнулся 2 раза или отбил мяч назад, то он меняется местом с подавальщиком. Если подавальщик 3 раза подряд плохо подал мяч, то он идет в поле, а на его место назначается новый подавальщик. Нельзя отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

113. ЛАПТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Играют две команды. Одна располагается в городе, другая — в поле. В поле обозначаются три круга диаметром 1 м в 3—5 м один от другого (рис. 46). Игроки команды города в порядке очереди отбивают мяч лаптой и бегут в первый, затем второй и третий круг. На пути из третьего круга они преодолевают два препятствия: ров шириной 1,5 м и забор высотой 60—70 см. Если игрок, отбив мяч, без остановок пробежит все круги, преодолеет оба препятствия и вернется неосаленный в город, команде начис-

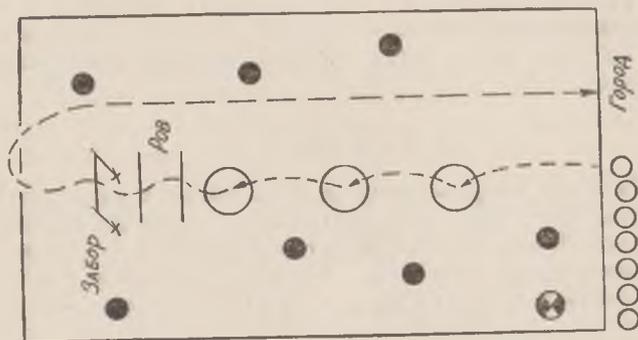


Рис. 46

ляется 4 очка. Если пробежка выполняется после удара второго или третьего очередного игрока, команда получает только 1 очко.

Игроки поля ловят мяч и стараются осалить бегущих, пока те находятся вне города или вне круга.

Если кому-то удастся осалить соперника, команды меняются местами. Игра продолжается 15—20 минут. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Судья следит, чтобы каждый перебегающий побывал в трех кругах и преодолел оба препятствия. Нельзя отбивать мяч лаптой в сторону или назад. Игрока, находящегося в круге, салить нельзя.

114. ГОРОД ЗА ГОРОДОМ

Для игры требуется просторная площадка размерами не менее 10×20—20×30 м. По четырем сторонам или по углам площадки чертятся 3 города 1×1 и 4-й, главный, 3×3 м или немного меньше.

Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая из них выбирает себе капитана. По жребию одна команда заходит в главный город, другая — в поле (по всей площадке между городами). У команды, находящейся в главном городе, маленький мяч и лапта (рис. 47).

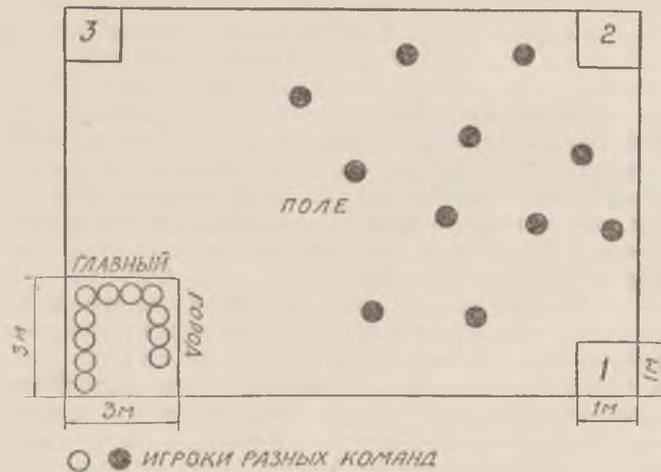


Рис. 47

Одна команда (находящаяся в городе) называется подающей, другая (разместившаяся по всему полю) — командой поля. Капитан подающей команды устанавливает очередь, кому за кем подавать. Игрок, назначенный первым, берет лапту и встает за переднюю черту города, а капитан на этой же черте — напротив него. Капитан подбрасывает мяч вверх, а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно предположить, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый город. Затем, если успеет, во второй, третий и обратно в главный город. Если же игрок отбил мяч плохо и видит, что он далеко не полетит, то может совсем не убегать из главного города и там дожидаться следующего удара очередного игрока, чтобы обежать другие города и вернуться в главный город.

Игроки поля стараются поймать мяч с воздуха — «поймать свечу» или схватить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из города в город. Если им удастся «поймать свечу» или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с подающей командой, если нет, то отбивает мяч в поле следующий игрок и т. д. Ударивший по мячу старается обежать все города и возвратиться в главный город (при условии, если его не осалит). Каждый обежавший все города и возвратившийся в главный город выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь.

Цель игры подающей команды — отбивать мячом возможно сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все города; цель команды, находящейся в поле, — «поймать свечу» или осалить мячом бегущего игрока противника. Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества очков. В первом случае по окончании установленного времени выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во втором — команда, быстрее другой получившая установленное количество очков.

Правила игры следующие:

— Играющие имеют право перебежать из города в город только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный город, перебежать нельзя:

в одном городе могут укрываться несколько игроков. Капитан команды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все остальные играющие — 1 раз;

промахнувшийся при отбивании мяча не имеет права бежать в город. Он может бежать, когда сделан следующий

хороший удар по мячу другим игроком. Если капитан остался в главном городе один, то ему «подает» мяч ближайший игрок с поля;

каждый игрок подающей команды должен обязательно побывать в каждом городе и вернуться в главный город. Он перебегает, пока мяч не вернется в главный город. Поэтому иногда игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный город, нежели, рискуя, бросать его в перебегающих;

команды меняются местами в следующих случаях: а) если кто-либо из подающей команды осален в поле во время перебежки; б) если мяч, посланный из города, пойман с воздуха; в) если у подающей команды нет в главном городе ни одного игрока, имеющего право бить по мячу.

При смене игроки подающей команды занимают те города, в которых они были в предыдущую игру во время отбивания мяча;

игра кончается, когда выиграно установленное количество очков или когда истекло установленное время.

115. РУССКАЯ ЛАПТА

На одной стороне площадки проводится черта города, на противоположной, на расстоянии 40—60 шагов от черты города, — черта кона. Если игра проводится на травяной площадке (лужайке), линии города и кона можно отметить какими-либо предметами. Пространство между городом и коном называется полем (рис. 48). Для игры требуются лапта и маленький резиновый или теннисный мяч.

Играющие выбирают двух капитанов («маток», как часто их называют в этой игре) и делятся на 2 равные команды. Затем жребием определяется, какой команде играть в поле и какой в городе. Команда, играющая в поле, произвольно размещается по всему полю лицом к черте города. Другая команда становится в городе.

Капитан команды, находящейся в городе, получает лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбива мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город (к противникам) для подачи мяча. Первый по очереди игрок команды города берет лапту и встает у линии города. Подавальщик получает маленький мяч и, стоя у черты города, подбрасывает его, а первый игрок города отбивает его лаптой как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хоро-

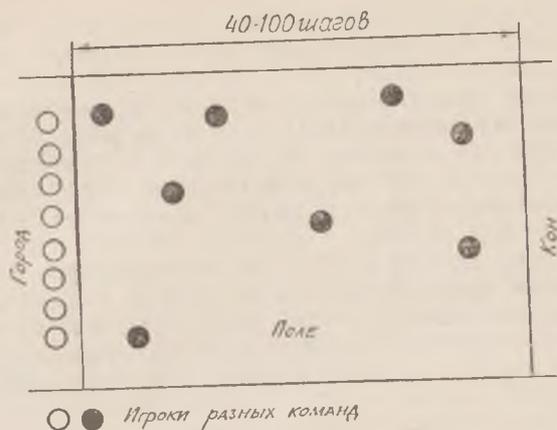


Рис. 48

ший, игрок бежит через поле на коп и обратно. Если же удар был слабый и мяч унал недалеко, игрок остается в городе и ждет следующего хорошего удара для перебежки. Игроки поля стараются поймать «свечу» или схватить мяч с земли и осалить им перебегающих. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все играющие в поле перебегают в город, а команда города занимает их место. Если же игрокам поля в этот момент удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то сейчас же они бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются отсалиться, то есть попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять бегут как можно быстрее в город, а из города команда бежит в поле и также стремится отсалиться.

Таким образом, происходит борьба за обладание городом. Когда в городе утвердится неосаленная команда, игра продолжается дальше. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры. Можно присуждать победу и по-другому: каждый игрок города, пробежавший на коп и обратно, зарабатывает очко. В конце подсчитывается, у какой команды больше очков.

Согласно правилам игры:

играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или

промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на коп и вернется в город неосаленным. Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу;

капитан может бить подряд 3 раза. Он имеет право на перебежку после любого своего удара. Перебегающий должен оставить лопу в городе, в противном случае он обязан вернуться назад и бежать снова;

после сильного хорошего удара перебежать можно сразу нескольким игрокам. Подавальщик имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и любой другой игрок, находящийся в поле.

116. ПИОНЕРСКАЯ ЛАПТА

Посредине площадки (желательно волейбольной) на высоте 180 см натягивается сетка или веревочка с прикрепленными к ней ленточками. Играющие делятся на 2 команды не более чем по 8—10 человек в каждой и располагаются по обе стороны сетки, как в волейболе: 3—4 человека — на передней линии, 3—4 человека — на задней. У каждого игрока в руках ракетка от настольного тенниса.

По жребью одна команда выбирает площадку, а другая первой подает теннисный мяч.

Игрок подающей команды, стоящий у задней линии справа, получает мяч. Он подбрасывает его вверх, а затем ударом ракетки отбивает его через веревку (сетку) на противоположную сторону.

Игроки другой команды ракеткой принимают мяч с воздуха или после одного отскока от земли и отбивают его обратно над сеткой (веревкой). Если отбить мяч сразу неудобно, они могут перебросить его ракеткой 1—2 раза между собой и третьим ударом послать его на противоположную сторону. Так игроки перебрасывают мяч ракеткой с одной стороны на другую, пока кто-нибудь не ошибется.

Подающая команда, допустившая ошибку, теряет подачу, передает мяч противоположной команде, и игру начинает игрок, стоящий справа на задней линии. Если ошибку допустят противники, то подающая команда зарабатывает очко, и тот же игрок опять подает мяч с правого угла на сторону противника. За каждую ошибку противника подающая команда зарабатывает очко.

Игроки, потерявшие подачу, ждут, когда совершит ошибку противник. После ошибки противника подача

снова переходит к ним. Игроки при этом меняются местами, передвигаясь по часовой стрелке. Мяч подает новый игрок, занявший место справа у задней линии.

Команда, набравшая 15 очков, считается победительницей в первой партии игры. Играют обычно 3 партии. Команда, выигравшая две из них, побеждает. Количество очков для каждой партии можно сократить и до 10, в зависимости от времени, отведенного на игру, и от подготовленности играющих.

Ошибками считаются 2 удара ракеткой подряд; заступление за среднюю черту под сеткой во время удара; 2 удара мяча о землю до того, как его отобьют ракеткой; отбивание мяча ракеткой на одной стороне более 3 раз; пролет мяча под сеткой (веревкой); падение мяча за границу площадки противника.

После каждой партии команды меняются сторонами площадки.

Выиграть партию надо с преимуществом не менее чем в 2 очка. В противном случае играют дополнительное время до тех пор, пока у какой-либо команды не будет преимущества в 2 очка.

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры на воде — не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Они организуются на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне как на мелком, так и на глубоком месте. Это зависит от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать по-настоящему. Ведь плавание очень важный, жизненно необходимый навык. Недаром проплывание отрезка в 25 и 50 м является обязательным нормативом для каждого мальчика и девочки, сдающих нормы физкультурного комплекса БГТО.

При организации игр на воде, так же как и при обучении плаванию, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде).

Важно помнить, что перед играми на воде необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца.

Упражнения для освоения с водой

117. ПОПЛАВКИ

Играющие заходят в воду по грудь, делают глубокий вдох и приседают, спустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, чуть коснувшись дна, и всплывают, как поплавки, наверх. После каждого всплытия игрок снова опускается на дно. Кто за 2 минуты сделает больше упражнений?

118. ТРИТОНЫ

Играющие опускаются на дно и движутся по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Дается задание пройти таким образом несколько метров. Кто продвинется под водой дальше, тот и выиграл.

119. СТРЕЛЫ

Играющие отходят от бортика и поворачиваются к мелкой части бассейна (водоема). С помощью ведущего или его помощников дети ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стрелу. Руководитель, захватив одной рукой играющего за ноги, а другой поддерживая снизу за живот или спину (в зависимости от положения играющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу. Отличной считается та стрела, которая дольше всех проскользит.

В условиях мелкого бассейна дети могут устроить соревнование, самостоятельно отталкиваясь ногами от одного из бортиков.

120. КАЧЕЛИ

Играющие встают парами спиной друг к другу и захватывают партнеров согнутыми руками у локтей. После этого, сделав глубокий вдох, поочередно нагибаются вперед до касания лицом поверхности воды. Можно провести соревнование между парами на количество и качество выполнения упражнения.

121. МЕДУЗА

Сделав глубокий вдох и наклонившись вперед, занимающиеся свободно ложатся на воду. Тело вначале несколько погружается в воду, а затем всплывает. Упражнение удаётся в том случае, если сделать глубокий вдох и не производить каких-либо движений.

122. КРЕСТ

Упражнение выполняется так же, как и вышеописанное, только руки и ноги занимающиеся разводятся в стороны, стараясь таким образом пролежать на воде 10 секунд. Труднее выполнять упражнение, лежа лицом вверх.

Групповые и командные игры

123. БЕГОМ ПО ВОДЕ

Играющие выстраиваются вдоль бортика на мелком месте бассейна (водоема). Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать как можно скорее к противоположному бортику (или по воде вдоль берега) и коснуться руками бортика или воткнутой в дно водоема вешки. Дается задание держать при этом руки на поясе, за головой или вверху. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону.

Можно устроить простую или встречную эстафету с бегом по воде.

124. ВОДОЛАЗЫ

Эта игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит задание, тот и победитель.

Можно устроить командные состязания водолазов.

125. САЛКИ В ВОДЕ

Водящий назначается руководителем. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде произвольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине. Не разрешается выбегать на берег и нырять. Салить можно только верхнюю часть туловища. Осаленный меняется с водящим местами.

Можно положить на поверхность воды два-три надувных круга. Тогда, спасаясь от водящего, игроку разрешается хватиться за круг. Водящий не имеет права салить

держась за круг и должен догонять другого участника игры. Правила запрещают держаться за круг более 5 секунд.

126. ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ

Игра напоминает обычные салки в воде, однако, спасаясь от водящего, в момент опасности играющие принимают положение поплавка. Игрок, которого пятнашка достигнет прежде, чем он примет положение поплавка, меняется с ним ролями.

Положение поплавка можно заменить любым другим положением: на спине, с выставленной из воды ногой и т. п., в зависимости от умения играющих и поставленной задачи.

127. ТОРПЕДЫ

Игру можно проводить, как упражнение в парах. Игроки встают друг к другу лицом и берутся за руки, а затем отрывают ноги от дна и упираются ступнями друг в друга. По команде «Марш!» они опускают руки и, оттолкнувшись ногами друг от друга, скользят по воде в противоположные стороны. Побеждает тот, кто сумеет проскользнуть дальше.

Игру можно провести, и разбившись на команды. На головах должны быть шапочки разного цвета. Каждый игрок, плавая свободно на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног. Торпедированный игрок выбывает из игры, которая длится до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Одновременное торпедирование друг друга расценивается как ничья, и оба игрока, расходясь в стороны, продолжают игру.

128. МОРСКОЙ БОЙ

На глубине по пояс дети становятся в две шеренги лицом к лицу на расстоянии 2—3 шагов. По сигналу они начинают бой, стараясь заставить противоположную сторону отступить, обдавая брызгами стоящих напротив игроков. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, не отступит и сохранит больше игроков. Тот, кто повернулся спиной к противнику, — выходит из игры,

поле боя покидает и тот, кто, спасаясь от брызг, окупулся с головой. В ходе поединка не разрешается касаться друг друга руками.

129. КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ

Игра напоминает упражнение стрела. Соревнуются отдельные игроки или команды в умении, не работая руками и ногами, проскользить по воде как можно дальше. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись ото дна, скользят к берегу (противоположной стенке бассейна). Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха.

Выигрывает тот, кто проплывет таким образом большее расстояние.

130. ВОЛЕЙБОЛ ПО КРУГУ

Играющие встают в круг по пояс в воде и передают волейбольный или легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры.

Игра заканчивается, когда в кругу останутся два-три самых ловких волейболиста.

Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру.

Для ребят старшего возраста игру можно усложнить. Для этого место игры можно огородить поплавками (размер поля — 5×10 м) и установить сетку, высота которой зависит от степени подготовки участников. В каждой команде по 5—6 человек. Основное правило соревнования: мяч на одной стороне площадки не может переходить от одного игрока к другому более трех раз.

131. РЫБКА В СЕТКЕ

Шесть-восемь ребят, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников — рыбка (рис. 49). Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, считается плохим рыбаком. Он меняется с рыбкой

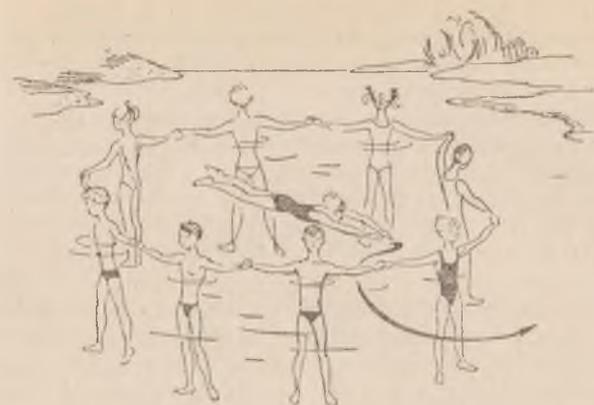


Рис. 49

ролями. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: «Поймал!» Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

132. ПЕРЕТЯЖКИ

Игра проводится на глубине по пояс. Участники делятся на две команды, в каждой из которых по 5—6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или расцепились игроки, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники.

Соревнование проводится 3—4 раза, после чего подводится общий итог.

133. КАРАСИ НА ПРОГУЛКЕ

Шесть-семь играющих, взявшись за руки, образуют круг. Это сеть. Такое же количество игроков находится за сетью. Они изображают карасей. Выбирается водящий — щука. Он, преследуя карасей (глубина воды — по пояс), передвигается только за кругом. Караси, спасаясь от щуки, могут нырять под руками стоящих в круге, но не за-

держиваться там и снова возвращаться в озеро. Игрок, осаленный щукой, меняется с ней ролью. Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются местами.

Правила запрещают образующим сеть сходить с места, а свободно бегающим участникам игры хвататься за игроков, образующих сеть. Не разрешается также задерживать и топить друг друга.

134. РЫБАКИ И РЫБКИ

Играющие делятся на две равные команды — рыбаки и рыбки. Рыбаки делятся на три тройки, выстраиваются на берегу (около бортика бассейна) и берутся за руки.

По сигналу руководителя рыбаки ловят рыбок, свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Рыбка считается пойманной, если трое рыбаков сомкнут вокруг нее руки. Отмечается время, за которое рыбаки поймали всех рыбок, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех рыбок.

Можно провести не командный, а групповой вариант игры. В этом случае трое рыбаков ловят последовательно три рыбки, из которых составляют новую тройку ловцов. Игра продолжается, пока не останется одна самая ловкая рыбка. Она выбирает себе двух помощников, и игра повторяется.

135. МОРСКИЕ ВИТЯЗИ

Играют мальчики. Разделившись на пары, одни изображают коней, другие — всадников, то есть морских витязей. Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Игра может носить характер командной борьбы. По сигналу витязи сближаются и стараются стянуть друг друга с коня, окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают кони. Витязь, оказавшийся в воде, покидает вместе с конем поле боя. В игре разрешается одному витязю бороться против двух-трех. Заключается сражение витязей, когда все игроки одной команд будут повергнуты в воду.

136. ЭСТАФЕТА В ВОДЕ

Эстафета может быть проведена с бегом по воде вдоль берега, с вбеганием в воду, окунанием возле вешки и возвращением обратно, а также на глубине по грудь (или

на глубоком месте) — с преодолением отрезка одним из способов плавания.

На расстоянии 12—18 м от берега устанавливаются два-три флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). В бассейне эстафету можно проводить поперек ванны (с хорошо плавающими — вдоль ванны).

Против флажка выстраиваются команды, первые номера которых по сигналу вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, передавая касанием руки эстафету следующему.

Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на выполнение задания.

137. ЧЕХАРДА С ПОДНЫРИВАНИЕМ

Игра проводится на глубине по пояс. Участвуют две команды мальчиков по 6—8 человек. Игроки стоят в колонну по одному в двух метрах один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь. Игру начинают последние номера команд. Они перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впереди, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и так далее, пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший встанет в исходное положение впереди направляющего, вся колонна делает 4—5 шагов назад. Сзади стоящий продолжит игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется последним, а направляющий, окончив прыжки и подныривание, поднимет руку вверх.

Можно проводить игру и следующим образом. Когда первый перепрыгнет через третьего игрока, в игру вступает тот, кто оказался последним. Упражнения должны проделывать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним в колонне.

Во время ныряния разрешается отталкиваться (подтгиваться), держась за ноги партнера. Для точной ориентировки в воде глаза лучше держать открытыми.

138. ГОНКИ МЯЧЕЙ В ВОДЕ

Команды по 6—8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками

в командах около 4 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится у направляющих в колоннах.

По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи находятся в воде), передают мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачи.

Для умеющих плавать гонка мяча может заключаться в ведении мяча руками и головой, продвигаясь вперед до отметки и обратно. Соревнования носят командный характер и проводятся в виде эстафеты.

139. УСПЕЙ НЫРНУТЬ!

Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это охотники. Другая входит внутрь круга и выполняет роль уток. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду (рис. 50). После каждого пощипывания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.



Рис. 50

140. С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ

Игра проводится на глубоком месте. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед игрой раздает всем по листу сухой бумаги. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде на расстоянии 20—25 м от берега. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгребают и, работая ногами, плывут до вехи, огибают ее и возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги.

Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока, не разрешается также становиться и идти по дну. Игра проводится с группой учеников, умеющих достаточно хорошо плавать. Важно показать ребятам наиболее удобные приемы плавания с помощью движений ног и одной руки.

Игру можно проводить в виде эстафеты, где донесение (бумагу или эстафетную палочку) передают из рук в руки. В этом случае в игре одновременно участвуют две-три команды. В бассейне игра проводится с касанием бортика при повороте.

141. ДЕЛЬФИНЫ

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6—10 обручей выкладывают перед командами между бортиками бассейна. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

После сигнала к началу игры первый из них прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед.

Руководитель и его помощники следят за правильностью преодоления дорожки. Если игрок, не показываясь на поверхность, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок. Усложняя игру, можно дать в руки преодолевающим обруч резиновый мяч.

142. ГОНКА КАТЕРОВ

Можно проводить гонку катеров в виде встречной эстафеты, где друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды из 5 мальчиков и 5 девочек. Для игры нужны 4 плавательные доски.

После сигнала к началу игры по одному представителю от каждой пятерки одновременно плывут с доской вперед. Они работают одними ногами, оставляя за собой (словно катера) пенный след (рис. 51). Задача игроков одной команды встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номером, а сами быстро выходят из воды. При этом каждый раз при встрече происходит обмен досками.

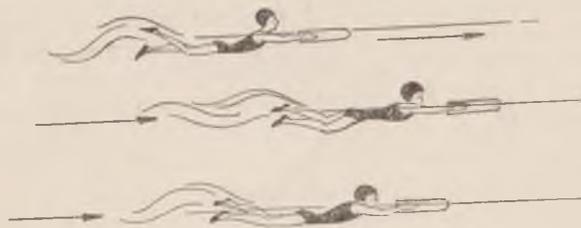


Рис. 51

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает команда, где мальчики и девочки первыми закончат гонку катеров, поменявшись между собой местами.

143. БОЙ НА ВОДЕ

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек.

Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема (бассейна) занимают на досках положение лежа или сидя.

По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако

в случае промаха нетрудно и самому потерять равновесие и оказаться в воде. Кого постигнет такая участь, — выбывает из борьбы.

Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить на время (5—8 мин) или до полной победы одной из команд.

144. ЗА МЯЧОМ В ВОДУ

Участвуют две команды, которые выстраиваются на берегу или на одном из коротких бортиков бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров — резиновые мячи средних размеров. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каждый направляется не к своему мячу, а к тому, что бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второму номеру. Сделавший это первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

145. МЯЧ ЗА ЧЕРТУ

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных (коротких) бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают.

Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна на его стороне. Можно бросить мяч в борт, но с расстояния не более двух метров.

На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за границу дома противника.

146. БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ

В отличие от обычного баскетбола в водный баскетбол играют обычно не с двумя, а с одной корзиной. Участники игры должны уметь плавать и владеть мячом. В

команде может быть 5—6 человек. У игроков — отличительные шапочки. Одна команда защищает корзину, другая — атакует. Сама корзина находится на середине водоема и представляет собой плавающую, хорошо надутую автомобильную камеру среднего размера. К ней на трех растяжках крепится груз, лежащий на дне, чтобы камера не могла свободно двигаться в процессе игры. Иногда к камере на трех-четырёх распорках прикрепляют настоящее баскетбольное кольцо с сеткой. Задача атакующей команды забросить в середину камеры (или в корзину) мяч. Через 10 минут команды меняются ролями. Играют 20 минут, после чего подводятся итоги. Победитель определяется по числу заброшенных мячей.

Можно приблизить игру к настоящему баскетболу, используя две камеры, в которые соревнующиеся пловцы должны забрасывать мяч.

ИГРЫ ЗИМОЙ

На снеговой площадке

Игры на утоптанной снеговой площадке наиболее многочисленны, разнообразны и широко распространены среди детей. Связанные с бегом, осаливанием, прыжками, метанием мяча и другими видами движений, они оказывают благоприятное воздействие на физическое развитие играющих.

Репертуар игры на снеговой площадке большой, поэтому не представляет труда подобрать их для любого возраста. Многие из игр носят командный характер и содействуют воспитанию коллективизма и взаимовыручки. Полезно напомнить, что следует избегать малоподвижных, статичных игр, во время которых участникам приходится подолгу стоять на месте, или игр чрезмерно подвижных, после которых может быстро наступить переохлаждение организма.

Для игр на площадке часто требуется разметка на снегу. Она делается разведенным в горячей воде и охлажденным на морозе раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового).

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.), хорошо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке.

Ниже приводятся игры с сопротивлением, бегом, прыжками, а также игры полуспортивные и спортивные, которые с успехом можно провести на заснеженном утоптанном поле.

147. ПАЛОЧКУ В СНЕГ

В игре участвуют 10—15 человек. Для игры нужны заостренные с одного конца палочки (по числу играющих).

Участники игры становятся в круг и кидают по очереди вверх свою палочку. Падая, она должна воткнуться заостренным концом в снег. Тот, кому это удастся, выходит из круга. И так до тех пор, пока не останется один игрок, он и становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга детей. Осаленные игроки становятся его помощниками.

Игра прекращается, когда один игрок останется непойманным. Он и объявляется победителем.

148. СНЕЖНЫЙ ТИР

На заборе или стене рисуют два круга диаметром 80 см. Внутри больших кругов закрашивают мелом малые в 30 см («яблочко»). Мишени можно прибить к деревянным столбикам, крепко воткнутому в снег. В 8—10 метрах выстраиваются две команды по 6—10 человек.

По сигналу руководителя участники соревнований начинают лепить снежки и бросать в щиты. Каждый делает по 5 бросков. За попадание в «яблочко» дается два очка, в остальную часть круга — одно. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Можно продолжать соревнование до тех пор, пока одной из команд полностью не удастся залепить малый круг снегом.

149. ПЕРЕБЕЖКИ ПОД ОБСТРЕЛОМ

Игра проводится на снеговой площадке размером 10×20 м. На одной короткой стороне отмечают линию города, а на другой — линию кона.

Играющие делятся на две команды: первая, перебегающая, располагается за лицевой линией, вторая, обстреливающая, вдоль боковой линии. Каждый игрок этой команды готовит по 3 снежка.

По сигналу руководителя игроки первой команды пытаются по одному перебежать за противоположную линию

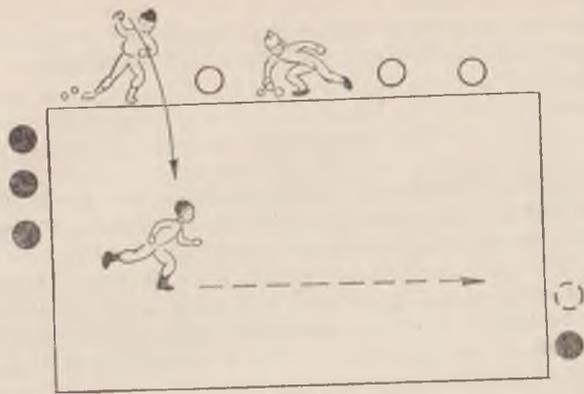


Рис. 52

площадки, а игроки второй команды, бросая снежки, пытаются попасть в них (рис. 52).

Играющий, в которого попали снежком, выходит за пределы площадки. После того как все участники закончили перебежку, подсчитывают число игроков, вышедших из игры, а оставшиеся перебегают по одному обратно, стараясь увернуться от снежков. Судья устанавливает, сколько человек вернулось обратно. После этого игроки меняются местами.

Выигрывает команда, в которой большее число игроков вернулось к себе за линию.

150. НА САНКАХ С ПЕРЕСАДКОЙ

Дистанция для игры может иметь вид петли и проходить по ровному или пересеченному участку местности. Ее протяженность в зависимости от количества игроков 100—400 м. Дистанция делится на этапы с общим стартом и финишем. Каждый этап отмечается флажком.

В игре участвуют две или три команды. Они расставляют своих игроков следующим образом. На старте находятся два участника от каждой команды с санями. В конце первого этапа и на всех последующих этапах возле флажков стоят по одному игроку от каждой команды. Конец последнего этапа является одновременно финишем.

Перед началом эстафеты ребята, по двое от каждой команды, выстраиваются на старте. Один садится на санки, а другой берется за веревочку. По сигналу: «Марш!» — игроки трогаются в путь.

Добежав до первого этапа, сани останавливаются. Игрок, который ехал в санях, встает и берется за веревочку, а тот, кто ожидал на этапе, садится в сани, чтобы ехать ко второму этапу. Здесь также происходит смена, и снова ехавший на санях становится впереди санок, а на них садится новый игрок. Сани направляются к третьему этапу, затем к четвертому и т. д.

Сани с меняющимся седоком и везущим, не снижая скорости, должны объехать весь круг и финишировать. В этой игре-эстафете выигрывает та команда, которая первой обойдет все этапы и первой явится к финишу.

151. БОБСЛЕЙ НА РАВНИНЕ

Соревнуются 2—3 команды.

Вариант 1 (одноместные сани). Игрок младшего возраста лежит в санях. Напарник из числа старших ребят везет сани за веревку вдоль трассы из флажков, огибая их по одному. По возвращении к линии старта пару сменяет другая из той же команды. Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время.

Вариант 2 (четырёхместные сани). Двое саней связываются веревкой. На них размещаются четыре седока. Везут сани также четверо ребят: двое — спереди, двое — сзади. Они преодолевают дистанцию до флажка и обратно. После этого игроки меняются ролями, и забег проводится еще раз. Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время.

152. ПОБЕЖДАЮТ ЛОВКИЕ

В игре, проводимой на ледяном поле или снеговой площадке (примерные размеры 30×15 м) участвуют две команды по 5 человек. По углам поля очерчивают крепости. Такую крепость размером 2×2 м можно выложить и из снега. Каждой команде принадлежит своя крепость, которые расположены друг против друга по диагонали.

К спицам ребят прикрепляют номера от 1 до 5. У одной команды номера, к примеру, голубого цвета, у другой — желтого.

Игра, напоминающая салки, начинается по сигналу судьи. Он выбирает себе помощника, который контролирует половину площадки. Игроки разбегаются по полю. Каждый из них может ловить лишь того игрока из команды противника, который имеет цифру меньшую, чем у

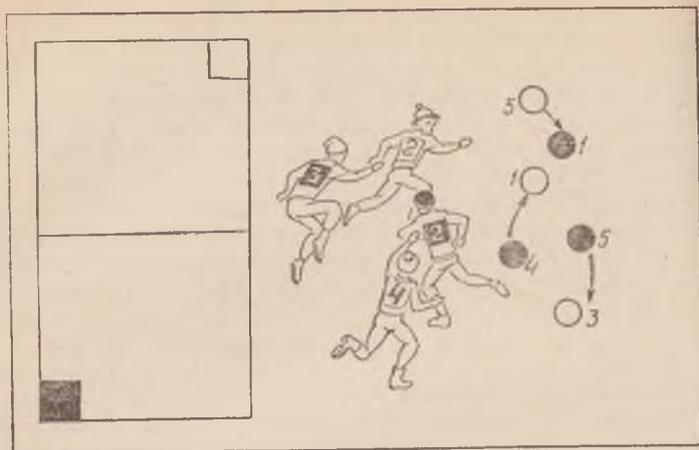


Рис. 53

него самого на спине (рис. 53). Осаленный идет в крепость пленившей его команды. Оттуда он может быть освобожден, если кто-либо из игроков его команды прорвется в крепость и коснется пленного рукой.

Каждый участник игры может отдыхать в своей крепости, но не более минуты и при условии, что там нет второго игрока из его команды.

Игра длится 30 минут. Побеждает команда, которая сохранит на поле больше игроков.

153. ОСАДА СНЕЖНОЙ КРЕПОСТИ

Играющие из снега делают стены высотой до 2 м. По углам крепости — башни, на них — щиты. Чтобы лучше видеть штурмующих из крепости, внутри, возле стен, делают снежный вал. На подступах к стенам крепости — препятствие: три ряда веревок на небольших кольях или обычные флажки. Первое заграждение находится в 10 м от крепости, второе — в 15 м, третье — в 25 м. Играющие делятся на две команды — штурмующие (15—20 человек), обороняющиеся (8—10 человек).

По сигналу начинается штурм крепости, то есть обстрел снежками из дальней зоны. Если штурмующие попали по одному разу в каждый из двух щитов, то они переходят ко второй линии обороны. При повторном попада-

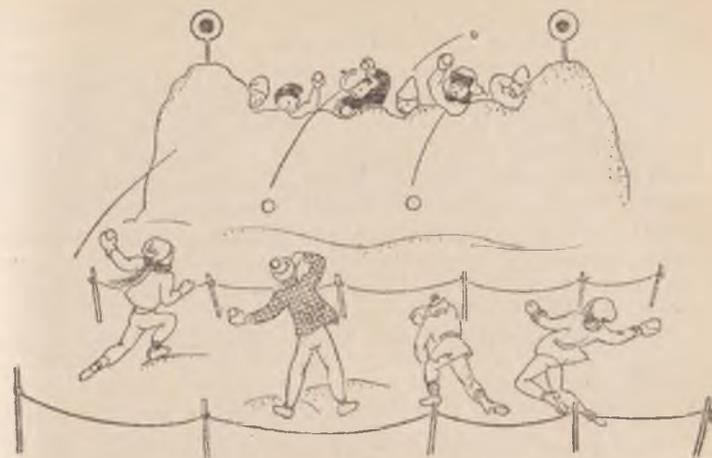


Рис. 54

нии они переходят на ближний огневой рубеж, но сделать это нелегко, так как обороняющиеся отвечают огнем из крепости (заранее заготовленными снежками). Тот, в кого попали, выбывает из игры. Перед последним препятствием штурмующие также должны попасть по одному разу в щит, и только после этого имеют право атаковать, то есть ворваться в крепость и завладеть флагом (рис. 54). В этом случае победа на стороне штурмующих. Если на пути к крепости все штурмующие поражены меткими попаданиями, победа достается защитникам крепости. Руководитель следит за тем, чтобы подстреленные игроки покидали поле боя, а штурмующие переходили на новые рубежи.

154. ОБМЕНИЯСЯ ФЛАЖКАМИ!

Соревнуются 2 команды с четным (не менее 10) числом игроков.

Для игры нужны флажки двух цветов (по количеству участников).

Игра проводится на площадке, имеющей форму квадрата. Каждый игрок одной из команд получает 2 флажка разного цвета. Разбившись на 2 группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки.

Игроки другой команды, также разбившись на 2 группы, занимают другие стороны квадрата.

По сигналу руководителя обе команды устремляются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось 2 флажка одного цвета. Задача второй команды (без флажков) — помешать этому. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры. В результате победительницей считается первая команда, если больше половины ее игроков сумели обменяться флажками. В противном случае побеждает вторая команда.

При повторении игры участники меняются ролями.

155. ВОДЯТ ПАРАМИ

Для игры выбирают двух водящих, которые выходят за границы прямоугольной площадки размером 10×20 м. Остальные разбегаются по ней.

По сигналу руководителя водящие, взявшись за руки, начинают ловить игроков. Пойманным считается тот, вокруг которого водящим удалось сомкнуть руки. Он отходит в сторону и ждет, когда будет пойман второй игрок. Эти двое составляют еще одну пару и сразу же включаются в игру (рис. 55). Третья пара состоит из двух игроков, пойманных любой из этих пар. Игра заканчивается, когда



Рис. 55

на площадке останутся два свободных игрока. Они как победители составляют пару новых водящих, и игра начинается снова.

По правилам водящим не разрешается грубо хватать за одежду убегающих игроков, а тем в свою очередь не разрешается сопротивляться после того, как вокруг них сомкнулись руки водящих. Игрок, выбежавший за границы площадки, считается пойманным.

156. КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

Соревнуются 2—3 команды по 7 человек.

Для игры нужны лыжи с палками, коньки и санки.

Эта игра хороша тем, что в ней могут принять участие лыжники, легкоатлеты, конькобежцы, любители санного спорта. Трасса эстафеты пролегает по пересеченной местности, на ней размечаются этапы и расставляются игроки от каждой команды. Хорошо, если старт и финиш будут в одном месте.

Первыми выступают в борьбу легкоатлеты. Они бегут с лыжами под мышкой, преодолевая расстояние 50—80 м, а затем передают лыжи игрокам своей команды, ожидающим на втором этапе. Те ставятся на лыжи и без палок устремляются к лагерному катку. Это третий этап, где их ожидают конькобежцы с лыжными палками в руках. Лыжник на втором этапе, поравнявшись с конькобежцем, касается его рукой, и тот бежит по катку, делая два полных круга. Затем передает палки игроку, сидящему возле катка на санках. Это четвертый этап. Игрок на санках берет палки и, отталкиваясь ими (не слезая с санок), продвигается к пятому этапу. Это расстояние должно быть невелико (20—30 м). На пятом этапе его ждут два лыжника без палок. Поравнявшись с ними, игрок на санках протягивает свои палки. Лыжники берутся каждый за палку и устремляются по последнему этапу, буксуя игрока на санках. Здесь игроков дожидается легкоатлет, который берет палки под мышки и с ними завершает эстафету.

В комбинированной эстафете могут принять участие мальчики и девочки. Важно лишь выбрать посильные для них участки пути. В эстафету можно включить также метание снежков в цель или спуск с горы на санках или лыжах, если местность позволяет это сделать.

В некоторые традиционно летние виды игр, особенно спортивные, дети любят играть, когда выпадет снег, на

утопанных снеговых площадках. Однако на снегу играть сложнее, поэтому продолжительность игры меньшая, нужна соответствующая одежда, да и правила игры часто упрощены.

Ниже описываются некоторые игры, которые часто можно встретить во дворах, на школьных спортплощадках, в зимних пионерских лагерях.

157. ФУТБОЛ НА СНЕГУ

Поле для игры может быть несколько меньшим, чем летом (длина 50—70 м, ширина 30—40 м). Ворота размером не более 2 м 10 см в высоту и 6 м 30 см в ширину. Условно ворота можно изобразить стойками для прыжков или другими предметами. Снег на поле утаптывается, если покров его не превышает 20 см. В противном случае снег сгребается и укладывается по краям поля. Если есть возможность посыпать поле для игры золой или песком, это надо сделать. Поле следует разметить линиями. Особенно важно обозначить штрафную площадку и среднюю линию. Снежный вал, окружающий поле, может заменить боковые границы. Несмотря на это, по углам следует поставить флажки, чтобы легче было ориентироваться судье и игрокам. Если нет черты, обозначающей середину, на продольных границах поля ставят флажки. Можно играть обычным футбольным или волейбольным мячом.

Если утоптанное снежное поле покроется ледяной коркой, его можно разрыхлить железными лопатами или граблями, а потом посыпать свежим снегом или песком.

Футбольная команда состоит, как обычно, из 11 человек. Играть можно и при наличии 8 человек, но не меньше.

Правила игры общепринятые. В помощь себе судья может выбрать одного или двух помощников, особенно в тех случаях, когда поле слабо размечено. Продолжительность игры для детей 11—12 лет — 30 минут (с перерывом в 10 мин после первых 15 мин игры), для ребят старшего возраста — 50 минут (с перерывом в 10 мин после первых 25 мин игры).

158. РУЧНОЙ МЯЧ НА СНЕГУ

Эту игру можно провести на заснеженном футбольном поле или на площадке меньших размеров.

В игре принимают участие 2 команды по 5—7 игроков. Поскольку игра проводится по упрощенным правилам, разметка поля чрезвычайно проста: средняя линия и

шестиметровые полукруги перед воротами. Размер ворот 2×3 м (можно использовать и обычные футбольные ворота). Если для игры нет специального мяча, можно играть футбольным.

Чтобы мяч на морозе не сделался очень твердым и упругим, его пропитывают специальной мазью для кожи, касторовым маслом или рыбьим жиром.

Игра начинается со средней линии. Участник команды, получивший по жребию право начать игру, бросает мяч своим партнерам, при этом игроки другой команды располагаются не ближе 3 м от средней линии. В ходе игры участники перебрасывают мяч друг другу любым способом. Их задача — приблизиться к воротам противника и, не заходя за шестиметровую линию площадки вратаря, бросить мяч в ворота. Мяч, оказавшийся в воротах, не засчитывается, если во время броска были нарушены правила игры: бросающий заступил за линию вратарской площадки, мяч был подправлен ногой или головой, перед броском была совершена пробежка (то есть игрок сделал с мячом более трех шагов, не ударив им ни разу о землю). За нарушение последнего правила в любой точке поля мяч передается противнику для введения в игру с места нарушения. Во время игры можно отнимать мяч у противника, действуя только открытой ладонью одной руки. Не разрешается толкать противника, ударить его мячом. За эти нарушения назначается семиметровый штрафной бросок в ворота, которые защищает вратарь.

Поскольку за линию вратарской площадки не имеют права заходить нападающие противоположной команды, вратарь не всегда должен ловить мяч, он может сильный удар сначала отбить, а затем взять мяч в руки. Вратарь сбрасывает мяч в игру только руками.

159. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС НА ВОЗДУХЕ

Игра в настольный теннис (описание которой мы не приводим) получила большое распространение среди детей. Ее можно проводить не только в помещении, но и на свежем воздухе в безветренную погоду. Активные движения, с которыми связана игра, не дают замерзнуть и оказывают полезное влияние на основные функции организма. Игрокам нужно лишь надеть лыжные костюмы и варежки. На ногах могут быть лыжные ботинки, а на голове — шапочка. Стол для игры, сетка и ракетки выно-

сятся на улицу перед началом игр, а остальное время хранятся в помещении. Можно организовать первенство среди мальчиков и девочек по настольному теннису.

С горки на санках и лыжах

Множество полезных и увлекательных игр можно организовать с санками и лыжами на горках. И тот, кто сначала был робок и неуверен, отважившись однажды спуститься вниз, преодолевает неуверенность, игры на горках становятся его любимым занятием.

Для таких игр и соревнований следует выбрать достаточно отлогую, без пеньков и деревьев горку, определить пути спуска двух или нескольких лыжников или ребят на санках (так, чтобы пути спуска не пересекались), указать ребятам, где подниматься, чтобы не мешать катающимся. Руководитель во время игр обычно занимает место у подножия горы: отсюда удобнее следить за игрой, делать замечания участникам, флажком давать отмашку тем, кто готов съехать вниз на санках.

Если горка развезжена полозьями санок и ее скат превратился в твердый ледяной наст, вместо санок хорошо использовать санки-ледянки, различного размера фанерки, на которых можно спускаться по одному, парами, группами. Хорошо использовать сани с рулевым управлением типа «Чук и Гек».

Не менее интересны спуски с горы на лыжах, некоторые виды которых (так же как и на санках) описываются ниже.

С горки на санках

160. ЛОВКИЕ НАЕЗДНИКИ

Соревнования по спуску с горы на санях могут быть проведены в порядке турнира между участниками. За каждое правильно выполненное задание засчитывается выигрышное очко. Кто больше наберет очков, тот является победителем турнира.

А вот как могут выглядеть эти игры-задания:

Сесть на санки, скрестив ноги, спиной прямой.

Спускаться на санках с горы в указанном положении, проделать 10 круговых движений руками.

Встать на санках на колени. Спускаться с горы в указ-

анном положении, проделать 10 глубоких наклопов. Обязательно дотрагиваться головой до санок.

Лечь на санки спиной, руки в стороны. Спускаться с горы в указанном положении, проделать 10 движений ногами, как при ходьбе большими шагами.

Спуститься с горы, стоя одной ногой на санках, разведя руки в стороны.

Стать на санках. Спускаться с горы, 2 раза прыжком повернуться кругом.

Лечь на санки лицом вниз. Спускаться с горы, 2—5 раз перейти в положение стоя и наоборот.

У подножия горы ставят в виде ломаной линии 5 городков с промежутками в 4—5 м. Участники игры, взяв в руки 2 короткие заостренные с одного конца палки, должны съехать на санках с горы, огибая городки «змейкой». Управлять санками разрешается только с помощью палок.

Лечь на санки лицом вниз. Развести руки в стороны и прогнуться (самолет). Под колени подкладываются два снежка. Получает очко тот, кто, спустившись с горы в указанном положении, не раздавил снежки.

Спускаться с горы в положении приседа, 5 раз соскочить с санок, держась за боковые стороны, и снова вернуться в исходное положение.

Вдоль склона горы устанавливаются вертикально 5 санок или щитов. Каждый заранее заготавливает себе по 6 снежков. Спускаться с горы, надо попасть снежками в санки. За каждое попадание начисляется очко.

10 санок привязывают одни к другим (как поезд). На первых санках сидит судья. Участник садится на последние санки. Спускаться с горы, надо успеть проползти по всем санкам. Очко получает тот, кто успеет это сделать до того, как санки остановятся.

161. МЕЖДУ ФЛАЖКАМИ И ПАЛКАМИ

На склоне делается коридор из флажков, в котором прокладывается лыжня. Ребята, разделившись на команды, поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флажков и не выезжать из коридора). За ошибки участники получают штрафные очки.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда закончил его предыдущий.

На пологом длинном склоне ставятся несколько ворот, расстояние между которыми — 10—15 м. Играющие поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить.

Выигрывает тот, кто сможет 2—3 раза спуститься с горы, не свалив ни одних ворот.

Если игроков много, их можно разделить на команды.

162. СПУСК ШЕРЕНГОЙ

Играющие выстраиваются в шеренги. Им даются задания: спуститься с горы цепью, взявшись за руки или под руки, в глубоком приседе, спуститься шеренгой, держа за вытянутые в стороны руки, с изменением стойки спуска (приседает не вся шеренга, а вторые номера, а по команде «Встать!» вторые номера встают, а первые приседают).

Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют все упражнения.

163. НА ГОРКУ И С ГОРКИ

Соревнуются 2—3 команды по 5—8 человек. Лыжники выстраиваются в колонны по одному на одной общей линии. Каждая колонна — отдельная команда.

По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном составе скорее других окажется на горе.

После этого можно провести состязание по спуску с горы на лыжах с командным зачетом. Для этого в 50—60 м от подножия флажками отмечается линия финиша. Спуск начинают одновременно первые игроки каждой команды. За ними следуют остальные, причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. Выигрывает команда, которая затратит на спуск меньше времени.

Способы подъема и спуска могут быть произвольными (с палками, без палок, елочкой, лесенкой, плугом и пр.) или заранее устанавливаются руководителем.

Эту игру следует использовать и для проведения индивидуального соревнования на быстроту подъема и спуска с горы.

Игры лыжников на площадке и в лесу

Игры на лыжах интересны и полезны потому, что закрепляют важные навыки в передвижении на лыжах, что важно в связи с прикладностью лыжного спорта, введению его в программу физкультурного комплекса ГТО для всех возрастных групп детей. Игры на лыжах полезны и потому, что проводятся на воздухе, что содействует оздоровлению и физической закалке их участников.

Организация игр на воздухе зимой накладывает на руководителя заботу о контроле за состоянием лыж и палок, одеждой детей, предварительным выбором и подготовкой места для проведения игр. Важен также постоянный контроль за численностью детей — участников игр при проведении сюжетных игр и эстафет на местности.

164. КТО ДАЛЬШЕ?

Все играющие делятся на три-четыре команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок.

По сигналу руководителя первые номера в колоннах делают на лыжах три-четыре шага от отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т. д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т. д.

Выигрывает команда, которая наберет меньше очков.

Можно условиться, что разбег производится с палками, а скольжение — без палок. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут брать старт с того места, где закончили скольжение первые, и т. д.

Второй вариант игры заключается в том, что соревнуются не команды, а игроки на лыжах, число которых составляет 6—8 человек.

На ровной площадке они выстраиваются в шеренгу и втыкают в снег палки. По сигналу каждый делает три-четыре шага до отметки и скользит до полной остановки. Тот, кто окажется дальше всех — побеждает.

Затем все встают в шеренгу с палками в руках. По сигналу все должны повернуться кругом переступанием (оставляя на снегу рисунок веера) и сделать один толчок палками, выехав немного вперед. Кто начнет продвижение после поворота на 360° первым, тот выигрывает, а кто последним — проигрывает.

165. СОРОКОНОЖКА НА ЛЫЖАХ

Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2—3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами — не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т. п. На расстоянии 60—100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто пакатать из снега большие комья.

По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут к финишной черте. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.

Правила игры таковы. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. Если игрок отпустил ее, он должен догнать свою колонну и ухватиться за бечевку. В противном случае команда получает штрафное очко. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.

166. ЛЫЖНИКИ, НА МЕСТА!

Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной поляне), размер которого зависит от количества участников. Один водящий стоит на лыжах без палок.

Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» — после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду: «Все по местам!» (или свистит). По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Правилами предусматривается, что за водящим идут только приглашенные лыжники. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. По сигналу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

167. КТО БЫСТРЕЙ?

Две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки (поляны). Игроки рассчитываются на первый-второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера — одна команда, вторые — другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу ведущего команды бегут к своим линиям финиша. Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию. После этого можно дать задание командам поменяться местами на площадке (за финишными линиями). Это делается также по общему сигналу. Игроки бегут к средней линии, пересекают ее (стараясь не столкнуться) и бегут дальше, стараясь быстрее пересечь отмеченную флажками линию. Условия присуждения победы такие же, как и в первом случае. Второй вариант лучше проводить без палок.

Можно проводить игру в несколько ином построении. Команды располагаются на расстоянии 4 м лицом друг к другу. По сигналу игроки поворачиваются кругом и бегут к своим финишным линиям.

168. ЗАВЛАДЕЙ ПАЛКОЙ!

Игру лучше проводить отдельно с мальчиками и девочками. Соревнуются две команды по 8—10 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от ведущего, другая — слева. Лыжные палки все участники игры втыкают в снег позади себя.

Ведущий берет одну из палок и кидает ее, словно конь, вперед. Палка, пролетев 15—20 м падает и втыкается в снег. В это время ведущий (или его помощник) называет любой номер, например 5.

Игроки обеих команд, имеющие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, получает для своей команды одно очко. Игроки стороной возвращаются на свои места, а руководитель берет вторую палку и снова бросает ее вперед, вызывая новый номер, и т. д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

При одновременном проведении игры на просторной поляне со смешанной группой мальчиков и девочек можно расположить их шеренгами спиной друг к другу (в 2—3 шагах) и метать палку в противоположные стороны.

169. ЭСТАФЕТА БЕЗ ПАЛОК

Игроки делятся на две-три команды. Четные и нечетные номера каждой команды встают друг против друга на расстоянии 60—80 м. Перед встречными колоннами флажками отмечают линии старта. По сигналу ведущего: «Марш!» — четные номера по порядку выбегают на лыжах вперед без палок, стараясь быстрее достичь противоположной колонны. Они пересекают линию нечетных номеров с левой стороны, после чего вперед устремляются к противоположной стороне их партнеры по команде. Прибежавшие встают в конец колонны.

Команда, в которой последний по порядку лыжник совершил перебежку, заканчивает эстафету. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее и без нарушения правил (преждевременный выход вперед).

Игру можно проводить и с одной парой палок на команду. Тогда прибежавший к противоположной колонне с палками, передает их стоящему впереди игроку, после чего тот устремляется к колонне, стоящей напротив, и т. д.

170. УСКОРЕННЫЙ ХОД

Эта игра поможет ребятам после прогулки быстрее добраться домой.

Лыжники строятся в две колонны и идут рядом. Дистанция между игроками — длина вытянутой палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров.

Руководитель занимает место сбоку. Он громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и как только последний лыжник поравняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны.

Через 1—2 минуты, когда лыжники выравнивают дистанцию и немного успокоятся, ведущий продолжает вызов номеров. Команды повторяют тот же маневр.

Чтобы игра проходила интересней, лучше вызывать игроков, идущих в передней части колонны. Номера за оставшимися лыжниками сохраняются.

Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны руководителем. Побеждает команда, набравшая больше очков.

171. ДЕНЬ И НОЧЬ

Участники игры, разделившись на две команды, равные по количеству игроков, выстраиваются на лыжах с палками в руках в две колонны по одному. Колонны стоят параллельно друг другу в 2 м от средней черты (обозначенной флажками). Дистанция между игроками — длина одной лыжи. Командам даются названия: «день» и «ночь». В 25 м от средней черты с каждой стороны площадки находится город обеих команд. Они ограничиваются условными линиями (проведенной синькой, разведенной анилиновой краской или флажками по углам площадки).

Руководитель в любом порядке произносит названия команды. Игроки команды, название которой произнесено, делают поворот в сторону своего города и бегут за его линию. Игроки другой команды поворачиваются к убегающим и стараются их догнать, коснувшись палкой лыжи убегающего. Настигнутые останавливаются. Руководитель подсчитывает число осаленных, после чего они присоединяются к своей команде. Затем обе команды вновь занимают свои места у средней черты. После нескольких перебежек игра заканчивается. Команда, сумевшая осалить больше игроков противоположной команды (за одинаковое количество перебежек), объявляется победительницей.

172. ДОГОНИ И КОСНИСЬ!

Команды становятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу на лыжах (с палками, без палок). Командам даются названия, после чего руководитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на месте, останется 5—6 м, ведущий игру дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город.

Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки лыжи впереди бегущего игрока. Подсчитывается количество

осаленных таким образом игроков, после чего команда вновь выстраивается за линиями. Наступает другая команда. Итог игры подводится после трех-четырех перебежек. Перевес получает команда, осалившая больше участников, чем ее соперник.

Можно провести пятнашки, описанные выше, с ленточками, которая закладывается сзади за воротник. Игра проводится без палок. Задача игроков, преследующих бегущих, — выдернуть ленточку, пока те не пересекли линию своего дома. Последнее правило одинаково для всех вариантов игры.

173. ШВЕДСКАЯ ЭСТАФЕТА

Лыжная трасса делится на участки разной протяженности, например 600, 500, 400, 300 и 200 м (кольцо длиной 2 км). Руководитель делит играющих на две-три команды и расставляет участников по этапам согласно их силам. У каждого этапа находится помощник (судья-контролер). Если участников много, то лыжники бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если играющих тридцать человек, из которых составляют три команды по десять человек, то на каждом этапе стоят по два участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эстафеты — второй игрок. Начинают шведскую эстафету с преодоления дистанции большей протяженности, а заканчивают пробеганием на лыжах спринтерской (короткой) дистанции. Судья на этапе следит, чтобы прибежавший коснулся лыжной палкой палки своего партнера, который продолжит эстафету.

Выигрывает команда, завершившая пробег за меньшее время.

174. ГОНКА С ФОРОЙ

Играющие делятся на 2 команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя — 250 м, внутренняя — 200 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обгоняя друг друга. По команде: «Марш!» — первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади

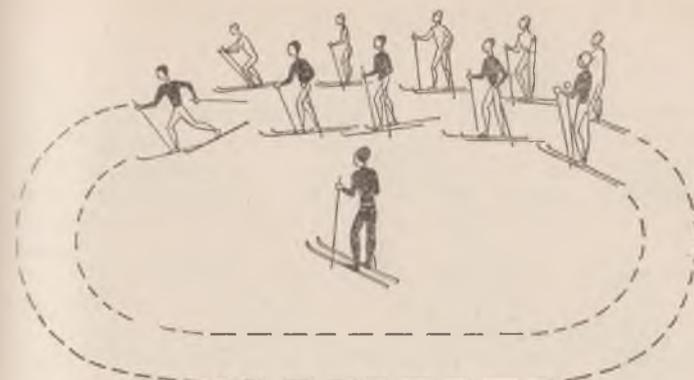


Рис. 56

команды (рис. 56). По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идушие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т. д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Побеждает команда, набравшая больше очков, которые начисляются команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

Игру можно проводить и в виде непрерывной эстафеты. Тогда прибежавший в конец колонны передает идущему впереди ленту (зажатую между рукой и палкой), а тот в свою очередь передает ее дальше по колонне, пока она не окажется в руке идущего впереди игрока. Это сигнал ему к началу бега по кругу. Таким образом, каждый игрок должен в ходе эстафеты пробежать один круг.

Если фора (50 м), даваемая сильными лыжниками своим товарищам по тренировке, велика (или мала), то перераспределить силы можно за счет одного лыжника, который увеличит численность одной или уменьшит число игроков другой команды.

175. ЭСТАФЕТА В ЛЕСУ

Руководитель вместе с двумя-тремя лыжниками, возглавляющими соревнующиеся команды (6—8 человек), выбирает в лесу дистанцию длиной 2—3 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Заранее надо подготовить ленточки-эстафеты по числу команд. Выбранная

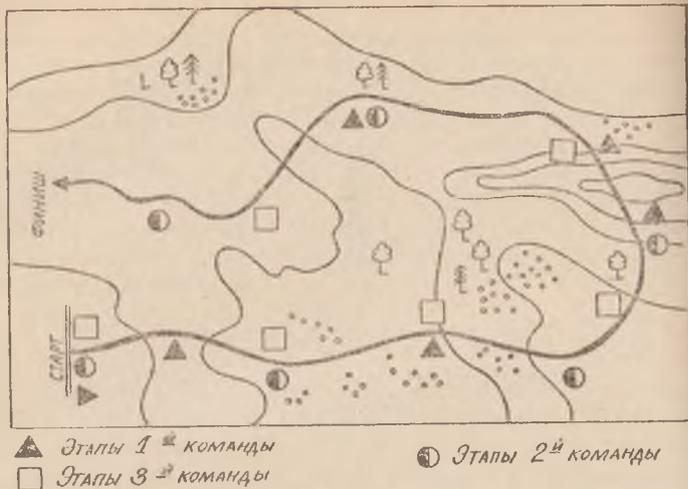


Рис. 57

дистанция в форме петли или восьмерки размечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участникам.

Перед стартом капитаны команд по своему усмотрению расставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил в лесу на лыжах не более 150—400 м.

На наиболее трудных участках дистанции (подъем в гору, повороты) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть меньше остальных (рис. 57).

Через 15—20 минут после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков на дистанции, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый участник эстафеты старается как можно быстрее преодолеть свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

Выигрывает команда лыжников, которая быстрее перенесет эстафету от старта к финишу. Это зависит от подготовленности ребят и правильной расстановки игроков на дистанции.

Эстафета-ленточка повязывается на пояс. Потеря ее в пути равносильна поражению команды.

Следует условиться, что сразу же после игры все участники собираются в одном месте. Здесь и подводятся итоги игры.

176. ПО ЗВЕРИНЫМ СЛЕДАМ

Соревнуются три команды по 8—10 человек.

Для игры нужны лыжи с палками (по количеству участников) и вырезанные из фанеры следы животных.

Игра проводится в лесу. Первые 2 команды должны иметь вырезанные из фанеры и надевающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц.

Первая команда уходит в лес, остальные катаются с горок или тренируются на круговой лыжне.

Войдя в лес, игроки (2—3 человека, в зависимости от количества следов-меток) оставляют на снегу следы одного из зверей, например лисицы, через 100—200 м след лисицы сменяется следом лося, затем другого животного и т. д. Сделав в лесу кольцо протяженностью в 2—3 км, ребята возвращаются.

Через 15 минут после первой команды выходит вторая. Ее задача — повторить тот же путь и вернуться назад, но не более чем на 30 минут позже первой. Однако игроки второй команды не просто идут по следам своих товарищей. Они тоже оставляют следы на снегу, но не произвольно, а в зависимости от того, чей след оставлен предшествующей группой. Если, например, оставлен след лисицы, то ребята ставят сзади след волка или медведя. След зайца они ставить не могут, так как заяц преследовать лису не победит. Таким образом, за лосем не может бежать лиса, а за волком заяц и т. д.

Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 минут после второй, — идти по следам ушедших в лес товарищей, проверяя, верно ли вторая команда оставляла свои следы, продвигаясь за первой. Третья команда также должна вернуться к месту сбора, но не позже чем через 20 минут после второй.

Победитель в этой игре определяется следующим образом:

первая команда выигрывает в том случае, если вторая и третья команды не уложились во время; вторая команда считается победительницей, если она опередила график. А если случится, что обе команды (вторая и третья) придут досрочно, то победительницей считается команда, показавшая лучшее время.

В ходе соревнования с игроками идут посредники, которые проверяют правильность оставляемых ими следов. По возвращении вторая команда докладывает, в каком

порядке и какие следы оставляла первая команда, а ребята из третьей группы дают оценку действиям своих предшественников.

Если какая-либо команда перепутала следы, то она считается проигравшей, независимо от времени, которое затратила на продвижение по лесу.

177. ПИОНЕРСКИЙ БИАТЛОН

Биатлон — вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба по цели. В пионерском биатлоне стрельбу можно заменить метанием снежков в цель. На дистанции 500—600 м в трех разных местах ставят три переносных щита размером 50×50 см. Лыжня проходит в 8—10 м от них. Возле каждого щита находится судья.

Участвуют в игре две команды. Первые номера команд берут старт одновременно (или через 30 с). Пройдя первый этап, лыжник делает остановку, лепит снежок и бросает в цель. Если ему удалось попасть в щит, он продолжает путь, а второй номер его команды получает право взять старт (судья дает отмашку). Если цель поразить не удалось, то лыжник бросает снежки до тех пор, пока не попадет. Выигрывает команда, которая раньше других соберется на финише.

Важно, чтобы вся дистанция просматривалась судьей на старте, поэтому лыжня может иметь форму полукруга или круга. Снежки можно заменить шишками или тряпочными мячами. Соревнования между двумя-четырьмя командами проводятся как более простая эстафета с продвижением на лыжах по прямой (30—40 м), метанием снежков в цель и возвращением обратно к своей команде.

Для ребят старшего возраста интереснее пройдет биатлон, если снежки заменить духовой винтовкой. Мишенью будут служить надувные шары, расположенные в 15 м от трассы. Участник делает 5 выстрелов. За каждый промах команде начисляется 5 штрафных секунд.

Эту игру на лыжах с метанием снежков можно провести в парке или в зимнем пионерском лагере, так как необходима соответствующая подготовка. В ней проверяют свое умение участники военно-спортивной пионерской игры «Зарница».

Штабы этой игры есть почти во всех школах и лагерях.

178. ШТУРМ СНЕЖНОГО БАСТИОНА

В разных концах пересеченного участка местности батальоны юнармейцев строят свою снежную крепость. Активируют снежные комья, делают кирпичи-блоки с помощью ящичков без дна, возводят стены, высота которых достигает двух метров. В стенах прорубают бойницы. Хорошо, если с одной стороны крепость имеет вид горки, обледелыми скатами. По углам сооружаются четыре башни. На одной из них укрепляют флаг, на двух других ставят по макету пулемета, а на третьей — макет орудия. Внутри крепости возле стен делают снежный вал, чтобы, остав на него, защитники могли свободно обстреливать противника (бросать снежки).

Крепость становится неприступным бастионом после того, когда подступы к ней опоясывают тремя рядами колючей проволоки (веревка на колышках, воткнутых в снег, или разметка флажками через каждый метр). Первое заграждение находится в 10 м от стен, второе — в 16—18, а третье — в 25—30 м (рис. 58).

Обе стороны выделяют две группы юнармейцев. Одна — большая часть — штурмует бастион противника, а другая (примерно одна треть) — защищает свой бастион.

Задача штурмующих, основная часть которых состоит из разведчиков, саперов и стрелков, — атаковать бастион противника и захватить флаг. Задача защитников — отстоять рубежи крепости.

Путь к бастиону не прост. Участники штурма — на лыжах. Им надо преодолеть ловушки, расставленные противником. На пути встречается минное поле (черные флажки, воткнутые в снег). Их нельзя ни задеть, ни сбить, а надо быстро и умело обойти. Кому это не удастся, возвращается и повторяет маневр, а тот, кто еще раз нарвется на мину, выбывает из игры). По пути к цели разведчики ищут в лесу скрытое бензохранилище (выложенные костры), склады боеприпасов (снежков), которые отмечены синим флагом. Разведчики сообщают координаты связистам, а те саперам. Последние взрывают хранилища (поджигая костры). Боеприпасы лыжники забирают с собой. Часть разведчиков, выйдя к цели, уже ведет наблюдение за противником, делает пробную пристрелку. Защитники бастиона ожидают штурма. Боеприпасы (снежки, тряпичные мячи) заготовлены в достаточном количестве.

Маршруты лыжников-юнармейцев, наступающих на

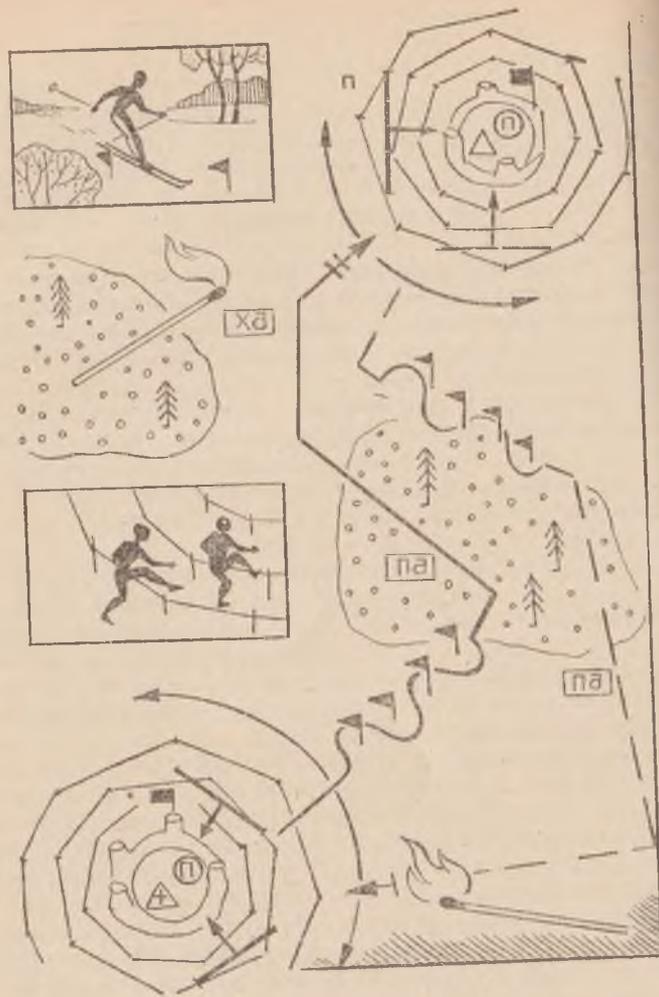


Рис. 58

бастионы друг друга, не сталкиваются в лесу. Группам даны разные азимуты и ориентиры.

Наконец, выполнив задания по пути к цели, штурмующие выходят на ударную позицию. Начинается обстрел бастиона из-за дальнего заграждения. Для продвижения вперед нужно точно поразить цель снежками — граната-

ми: попасть дважды в орудие и хотя бы по одному разу в каждую из пулеметных точек. Когда успех достигнут, штурмующие переходят на второй огневой рубеж. Тут же обороняющиеся открывают огонь по противнику. Те из участников наступления, в которых попали снежком, не могут продолжать сражение. Они должны побывать в медсанбате, что в 200 м от передовой. Там им повязывают желтую ленточку (свидетельство о ранении), после чего стрелки возвращаются в строй. Вторичное попадание в раненого выводит его из боя.

Когда отмечено по два попадания в каждую из трех целей на башнях крепости, штурмующие минуют вторую полосу заграждения и подходят совсем близко к бастиону. Саперы, участвующие в перестрелке, каждый раз при продвижении своих вперед убирают обозначения огневых рубежей, который остался позади.

Штурмующие близки к цели. Теперь, чтобы пойти в решительную атаку и штурмом овладеть бастионом, нужно еще по два раза поразить каждую мишень. Казалось бы, сделать это в 10 м нетрудно, но обороняющиеся получают возможность с близкого расстояния обрушить град снежков на живые цели.

Если в крепости кончились снежки, обороняющиеся могут выбегать из укрытия, чтобы заготовить новые, но они рискуют быть подстреленными. В бастионе также имеется медпункт. Раненый снежком должен пробыть там две минуты (не принимая участия в обстреле), после чего возвращается в строй защитников. При вторичном попадании в него снежком он покидает крепость по указанию находящегося в ней посредника.

После последнего поражения огневых точек на бастионе командир штурмующих дает команду к решительному штурму. С криками «ура!» юнармейцы устремляются к бастиону, чтобы преодолеть стену и завладеть флагом. Обороняющиеся не имеют права убирать его с башни. Во время последнего штурма осажденные в упор расстреливают противника, который отвечает им тем же. Роль посредников-регистраторов здесь особенно важна.

Игра заканчивается победой штурмующих, если им удалось завладеть флагом. Если же они все выведены из строя на пути метким огнем противника — побеждают защитники бастиона.

Можно условиться проводить игру на время. Если в указанный срок (например, через 30 мин после начала штурма) крепость не взята — побеждают обороняющиеся.

О результатах обороны своей крепости связисты по ходу боевых действий сообщают своим штурмующим, осуществляя зрительную связь или передавая донесения по цепи (от лыжника к лыжнику). Встретившись в лесу, противники, не участвующие в непосредственных атаках на бастион (связные), не предпринимают попытки пленить или уничтожить друг друга.

Окончательные итоги игры с учетом выполнения всех боевых задач, связанных с продвижением к бастиону, его осадой и штурмом, подводятся после игры в помещении в присутствии всех юнармейцев, участвовавших в сражении.

ИГРЫ НА ЛЬДУ

Точите коньки, заливайте каток!

Игра начинается — первый свисток!

Каток или ледяная площадка при школе, во дворе или в зимнем лагере могут служить хорошим местом для организации интересных состязаний, игр и эстафет. Естественно, в них могут принять участие лишь дети, умеющие кататься на коньках.

Нельзя проводить игры, где одновременно проходит массовое катание: возможны столкновения, опасные падения на лед. На небольшом катке или площадке во время проведения игр лучше прекратить общее катание, а на большом катке следует отгородить для игр специальное место.

Разметка ледяной площадки линиями проводится так же, как и на снегу, то есть с помощью кисти и анилинового красителя или разведенных чернил. Можно использовать для разметки обычные флажки на деревянных подставках.

Мальчики особенно любят игры с клюшками и шайбой. Такие игры также проводятся, когда каток или хоккейная коробка (которая также часто служит общим катком или отводится для занятий с юными фигуристами) не занята любителями массового катания.

Ниже приводятся несколько сравнительно простых и более сложных игр, которые можно организовать с любителями коньков.

179. ДОГОНИ КОЛОКОЛЬЧИК!

В игре участвуют 10—15 человек. Всем участникам нужны коньки и колокольчики.

Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, и его веселый звон раздается по всему катку. Однако если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка, где передать колокольчик кому-либо трудно (а выходить за пределы катка не разрешается), они сумеют завладеть колокольчиком.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих (по указанию руководителя). Колокольчик вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается.

180. ЛЕДЯНАЯ ДОРОЖКА

На ледяной площадке флажками отмечают линию старта, а в нескольких метрах от нее — контрольную линию.

Одновременно берут старт два-три игрока. Добежав до второй линии, они выполняют упражнения, включенные в программу состязания, при этом необходимо проехать как можно дальше:

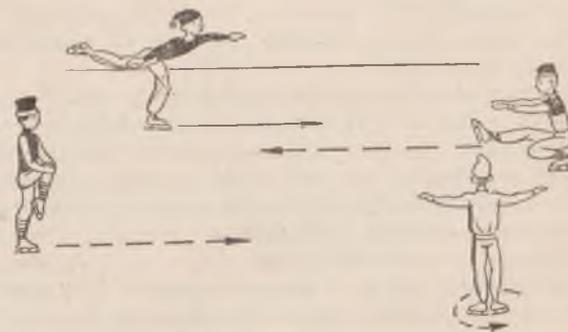


Рис. 59

на одном коныке, подняв свободную ногу назад-вверх, руки при этом разведены в стороны («ласточка»); подняв согнутую в колене свободную ногу перед грудью и обхватив ее руками («цапля»); присев на одной ноге, а другую вытянув вперед («пистолетик»); сделать в движении поворот на 360° (на двух ногах); после поворота на 360° присесть и обхватить руками колени (рис. 59).

Можно усложнить игру: собрать во время движения разложенные на льду ленточки.

Правила запрещают отталкиваться одной или двумя ногами после прохождения второй линии.

181. ВПЕРЕД — НАЗАД

Участники игры становятся парами друг против друга. Каждый упирается своему партнеру в плечи.

Дистанция пробега от 30 до 100 м.

По сигналу судьи пары начинают бег: один скользит задним ходом, другой — передним. Как только соревнующиеся достигнут линии, отмеченной флажками (середины дистанции), они должны, не меняясь местами, скользить обратно к старту-финишу. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним ходом, а его партнер — передним. Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта-финиша.

182. ПОЕЗД

Соревнуются 2—3 команды по 6—10 человек.

Для игры нужны коньки (по числу участников) и несколько флажков.

Игроки каждой команды становятся у старта в колонну по одному и берут друг друга за талию (образуют поезд). На расстоянии 20—30 м от линии старта устанавливаются флажки (по числу команд). По сигналу руководителя каждая команда устремляется вперед. Задача игроков, — не разрывая цепочки, добежать до флажка, обогнуть его и вернуться на прежнее место.

Выигрывает поезд, вагоны которого первыми пересекли линию старта-финиша (считается по последнему вагону) и не расцеплялись в пути. Для этой игры хорошо использовать толстую веревку или шест, за которые берутся игроки.

Можно провести на катке и бег с шестом. В этом случае несколько пятерок соревнуются в беге, держась за шест длиной 2 м. Игроки должны пробежать 400—500 м, не потеряв шест и не отстав от своей команды.

183. НА САНКАХ ПО ЛЬДУ

Соревнования проводятся между двумя командами. В каждой паре один из играющих ложится на санки и сгибает ноги в коленях так, чтобы, держась за его коньки, партнер, стоящий сзади, мог не только толкать санки перед собой, но и управлять ими (рис. 60). Добежав до флажка, обозначающего конец дистанции, они меняются ролями и возвращаются назад, передавая санки следующей паре.

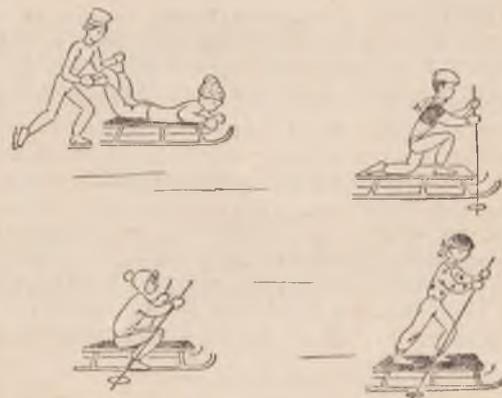


Рис. 60

Можно проводить соревнования так, чтобы участник, сидя на санях и отталкиваясь лыжными палками, продвигался вперед. Это так называемые «карельские гонки».

В другом случае на санки кладется подушка или сложенный вдвое поролоновый коврик. Игрок встает на колени, и, отталкиваясь одной палкой справа или слева, продвигается вперед.

Еще сложнее отталкиваться палкой, стоя на санках. При этом надо суметь сохранить равновесие.

Соревнования на льду с санями можно проводить в виде эстафеты, лично-командного первенства. Участники могут находиться как на коньках, так и без них.

184. ГОНКА С ВЫБЫВАНИЕМ

Соревнуются 6—8 человек.

Для игры нужны коньки (по количеству участников), 8 флажков на подставках или 8 кеглей.

На катке устраивают беговую дорожку, имеющую вид замкнутого круга или овала. Для этого ставят по кругу на лед 8 флажков на подставках или 8 кеглей (городков, гранат). Диаметр круга 20—30 м. Участники состязания выстраиваются на внешней стороне круга в одну шеренгу и по сигналу руководителя одновременно начинают бег. Задача каждого из них — не оказаться последним в тот момент, когда все участники, обжав круг, пересекут линию старта-финиша. Последний игрок выбывает из соревнований. И так после каждого круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один конькобежец, он и объявляется победителем.

Может случиться, что во время забегов два или три игрока одновременно пересекут контрольную линию. В этом случае никто не выбывает и все продолжают соревнование.

185. КАРУСЕЛЬ-МЕЛЬНИЦА

В игре участвуют 12—16 человек.

В центре катка становится руководитель. Справа и слева от него, взявшись под руки, выстраиваются в шеренгу игроки на коньках. Причем игроки справа стоят лицом в одну сторону, а игроки слева — в противоположную.



Рис. 61

Руководитель берет за руки стоящих рядом с ним детей и начинает сначала медленно, а потом все быстрее поворачиваться на месте против часовой стрелки. Обе шеренги, не расцепляя рук, следуют за ним. При этом игрокам, стоящим дальше от руководителя, приходится бежать все быстрее и быстрее. Скорость движения крыльев мельницы все увеличивается. Когда она будет достаточно большой, руководитель подаст сигнал. От каждой шеренги отделяются крайние игроки и продолжают свободно катиться в разные стороны (рис. 61). По второму сигналу то же самое проделывают два других крайних игрока.

Эта интересная карусель-мельница продолжается до тех пор, пока руководитель не останется один.

Карусель можно устроить с помощью каната, толстой веревки. Тогда играющие не берутся под руки или за руки, а держатся за канат. Причем игроки не отцепляются от каната. Они начинают и заканчивают игру все вместе по общему сигналу.

Соединив пять концов прочных веревок в середине можно устроить звезду-карусель. Если длина каждой из 5 веревок будет 4—5 м, то покружиться на такой карусели смогут одновременно 50—60 человек.

Проводя эти игры, руководитель должен правильно расставить участников. Ребятам, которые слабо катаются на коньках, надо размещать ближе к центру, а хороших конькобежцев — по краям.

186. ШАЙБА-САЛКА

Перед началом игры участники становятся широким кругом на площадке, а водящий выходит на середину. Их задача, стоя на коньках или без них, передавать шайбу друг другу ударом ноги, стараясь, чтобы она не попала водящему. Если же он перехватил шайбу, то все играющие разбегаются по площадке, а водящий старается, чтобы шайба коснулась ноги одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим (рис. 62).

Можно проводить игру с клюшками. В этом случае осаленный игрок помогает водящему. Игра заканчивается, когда на площадке останется не более трех игроков, ног которых ни разу не коснулась шайба-салка.

Правила игры запрещают убежать игрокам за пределы ледяной или снеговой площадки.



Рис. 62

Эту игру раньше называли «Юла» и проводили на снеговой площадке, гоняя ногой чурку или кусок льда. Сейчас чаще всего используют обычную шайбу для детского хоккея.

187. ФУТБОЛ ХОККЕИСТОВ

Играют 5—8 человек. Ребята на коньках подгоняют ногой шайбу, передавая ее в любом направлении. Один из игроков — водящий. Он старается перехватить шайбу и взять ее в руки. После этого водит тот, кто бросил шайбу неточно и она стала добычей водящего.

188. ДОГОНИ ШАЙБУ!

Четыре игрока встают по углам квадрата, имеющего стороны 5—8 метров. Они размещаются в кружках диаметром полтора метра. У каждого в руках клюшка, а у двух игроков, стоящих в противоположных по диаметру кружках — шайба (рис. 63).

По сигналу начинается передача обеих шайб вправо — от игрока к игроку (в его кружок). Задача каждого, получив шайбу слева, не задерживая тотчас передать ее соседу справа. Кто замешкался, у того в кружке окажется одновременно две шайбы. Он проигрывает очко, и передачи начинаются сначала. Очко проигрывает и тот хоккеист, кто послал шайбу мимо кружка соседа или не смог остановить в своем кружке посылаемую туда шайбу. Через 8—10 минут выяснится, кто более внимателен и техничен. У него меньше, чем у других штрафных очков.

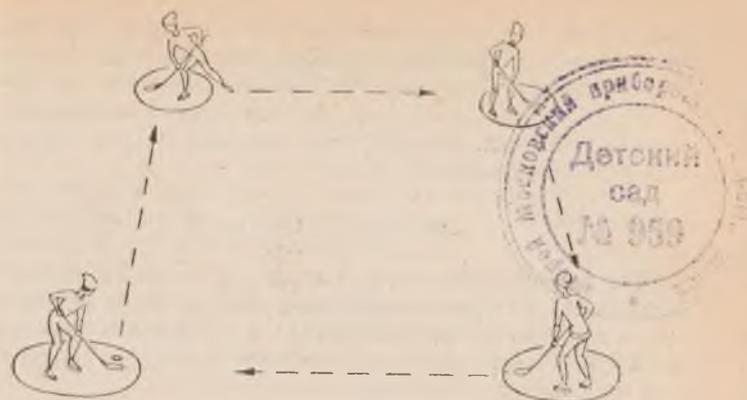


Рис. 63

Можно условиться, что по сигналу судьи игроки быстро меняют направление передач (то есть шайба начинает двигаться по квадрату влево). Это усложняет игру, придает к сообразительности.

189. ЭСТАФЕТА ПАРАМИ

На ледяной площадке соревнуются две команды по 8—10 человек. Все играющие — на коньках. Для проведения игры нужны две скакалки или веревки длиной 2 м.

Каждая команда делится на равное количество игроков, которые располагаются парами на противоположных сторонах площадки. Первые пары, находящиеся на одной из сторон, держат за оба конца скакалку или веревку. На другой стоят пары, взявшись за руки.

По сигналу руководителя эти пары начинают движение навстречу друг другу. Когда они встретятся, пара со скакалкой опускает ее как можно ниже, а другая перепрыгивает или перешагивает через нее. Затем обе пары продолжают движение к противоположным сторонам площадки. Там они встают в конец своих колонн. При этом скакалка передается стоящей впереди паре. Следующие пары устремляются навстречу друг другу и т. д. В ходе игры пары, вставшие в конец, снова оказываются первыми и движутся к той стороне площадки, где они стояли в начале игры. Однако роли у игроков меняются: те, кто раньше были со скакалкой, теперь будут перепрыгивать через нее. Игра заканчивается, когда каждая пара, сделав по

две перебежки (с веревкой и без нее), снова окажется на своем месте. Эстафету выигрывает команда, выполнившая это задание первой.

Игру можно проводить и на снеговой площадке без коньков. Вместо веревки или скакалки можно проносить под ногами гимнастическую палку.

190. ГОНКИ С ШАЙБОЙ

На ледяной площадке в 2 м друг от друга ставят 6—8 флажков на крестовинах или кеглей. Игра проводится как эстафета. От линии старта до крайнего флажка — 2—2,5 м. Такая полоса препятствий находится перед каждой из двух-трех команд-участниц.

По сигналу руководителя одновременно начинают вести шайбу первые игроки команд, обводя кегли и стараясь не сбить их. Вернуться назад нужно тем же способом и передать клюшку с шайбой следующему игроку.

Игра проходит интереснее, если одновременно выбегают двое игроков из каждой команды, которые передают друг другу шайбу в промежуточных расстояниях между кеглями (рис. 64). Сбитый в ходе игры флажок или кеглю ставят на место и только после этого можно продолжать движение. Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся на линию старта-финиша.

Можно не ставить перед командами несколько флаж-

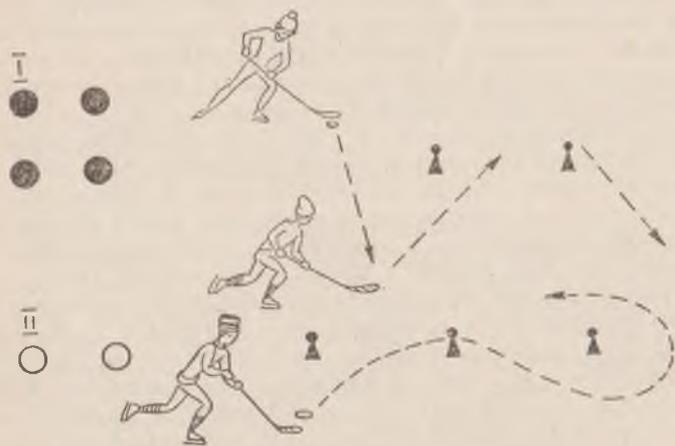


Рис. 64

ков, а ограничиться одним, установленным в 12—15 м от команд. В этом случае игроки ведут шайбу до флажка и возвращаются назад, но продвигаясь спиной вперед.

191. ЧЕТЫРЕ ШАЙБЫ

Соревнуются 2 команды по 8—10 человек.

Для игры нужны коньки и клюшки (по количеству участников) и 4 хоккейные шайбы.

Место, предназначенное для игры, имеет форму прямоугольника, разделенного пополам, и по размерам соответствует волейбольной или баскетбольной площадке.

Каждая команда располагается на своей половине поля, все игроки с клюшками.

По сигналу руководителя 2 игрока задней линии каждой команды посылают 2 свои шайбы на сторону противника. Задача игроков — как можно быстрее перебросить шайбы за среднюю линию с таким расчетом, чтобы на половине противника оказались одновременно 4 шайбы. Команда, которой удалось этого добиться, выигрывает очко. Первая партия заканчивается, когда одна из команд наберет 10 очков. Игра состоит из трех партий и прекращается, если две партии подряд выиграны одной командой. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки (в последней партии делают это после 5 очков).

В начале игры шайбы на сторону противника посылают игроки, которых назначают капитаны. В ходе игры бьют те, к кому шайба окажется ближе.

Если шайба перелетит через борт (или снежный вал), ограничивающий площадку, команда, бросившая ее, называется штрафным очком.

Игру можно проводить и с хоккейными мячами.

192. ЗАЩИТА ГОРОДКОВ

На ледяной площадке соревнуются две команды по 6—10 человек. Для игры нужны клюшки (по числу участников), 6 городков и хоккейная шайба. На льду чертят два concentрических круга диаметром 1,5 и 4,5 м. В малый круг ставят 6 городков на равном расстоянии друг от друга. Одна команда — защитники городков — располагается между кругами, другая — нападающие — за пределами большого круга.

Судья вбрасывает шайбу в любом месте на линии большого круга между двумя игроками (нападающим и защит-

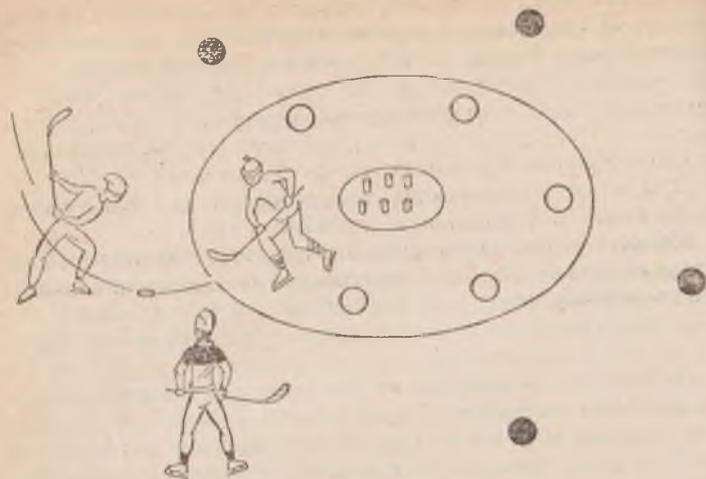


Рис. 65

ником). Задача нападающих: разыграть шайбу и, улучив момент, послать ее во внутренний круг, стараясь сбить городки. Защитники пытаются помешать этому: подставляют клюшки, останавливают шайбу ногой, а затем перебрасывают ее в своей зоне (рис. 65). Нападающие, не переходя линию большого круга, могут отнимать шайбу клюшками. За каждый сбитый городок команда нападающих получает одно очко. Затем городки ставят на место, и судья снова вбрасывает шайбу между нападающим и защитником.

После 10 минут состязания команды меняются ролями, и игра продолжается еще 10 минут. Выигрывает команда, набравшая за это время больше очков.

Правила запрещают покидать защитникам свою зону и входить в нее нападающим. За такое нарушение шайба передается команде противника. Городок, сбитый самим защитником (ногой или клюшкой), приносит противнику очко.

Если игра проводится на коньках, нужно несколько увеличить размеры кругов.

193. КЕГЕЛЬБОЛ

Для игры нужна площадка размером 12×24 м. Все участники на коньках. Команды состоят из 5—7 человек. Для игры нужно 10 булав. Пять из них ставят на полу-

круге радиусом 1 м на одной стороне, а остальные пять — на другой стороне площадки. Цветной полосой отмечают границы полукругов и площадки.

Команды имеют отличную друг от друга форму — это могут быть ленты, жилеты, шапочки. Игроки одной из команд передают друг другу мяч, стараясь приблизиться к кеглям противника и сбить их (рис. 66). За каждую сбитую кеглю команда получает одно очко. После этого игрок пострадавшей команды вбрасывает мяч из-за лицевой линии. Игра продолжается 2 тайма по 10 минут с перерывом 5 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

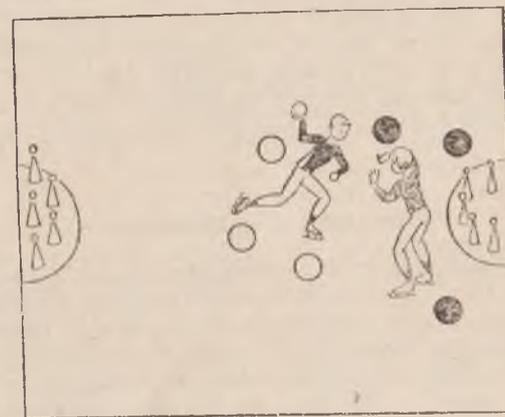


Рис. 66

Правила запрещают входить в полукруг кому-либо из игроков. Нельзя ездить на коньках с мячом в руках более 3 м. За это нарушение, а также за грубую игру и потерю мяча, ушедшего за пределы площадки, мяч передается команде соперника.

Разрешается вести мяч ударами о лед (снег), передавать мяч партнерам по команде неограниченное количество раз.

На утоптанной снеговой площадке можно играть без коньков.

194. ХОККЕЙ БЕЗ ВОРОТ

Две команды играют на ледяной площадке в хоккей. Однако хоккейные ворота для игры не нужны. Задача игроков каждой команды состоит лишь в том, чтобы как можно дольше владеть шайбой, не отдавая ее противнику. Для этого надо быстрее выходить на свободное место и передавать шайбу своим игрокам. Команда, сделавшая между своими игроками 6 передач подряд, выигрывает очко, после чего игра начинается с центра. Чья команда наберет за 15 минут больше очков, та и считается победителем.

Если противник перехватил шайбу, то счет ведется заново, но уже в пользу команды, овладевшей шайбой. При грубой игре шайба передается противоположной команде, а если пострадала команда, владевшая шайбой, то ей к уже имеющемуся счету прибавляются еще 2 передачи. Эта команда после свистка продолжает разыгрывать шайбу.

195. ХОККЕЙ С КОЛЬЦОМ

Любителей этой игры можно нередко видеть в спортивном зале. Вместо клюшек они используют обычные гимнастические палки. Резиновое же кольцо загоняют в небольшие ворота шириной 120—130 и высотой 60—70 см. Летом в хоккей с кольцом ребята нередко играют на асфальте, а зимой — на льду, на коньках. Как особый вид хоккея, эта игра распространена в Канаде, где ее называют «рингет», что означает «колечко».

Хоккей с кольцом исключает присущую хоккею с шайбой силовую борьбу и жесткость. По своей манере эта игра больше тяготеет к хоккею с мячом. Поэтому ее можно рекомендовать как для девочек, так и для мальчиков.

Площадка для хоккея ограничена бортами. Если же игра проводится на катке, где нет бортов, то ледяной прямоугольник для игры надо огородить снежным валом, сделать обычную для хоккея разметку и поставить хоккейные ворота. Если нет хоккейных, можно использовать гандбольные, положив их на лед плашмя.

В игре участвуют 6 человек: вратарь, 2 защитника и 3 нападающих. У каждого в руках клюшка с отпиленным крюком. Такой клюшкой, чуть скошенной у основания, легче, чем обычной, осуществлять обводку, передачи и броски по воротам. Шайбу, как уже говорилось, заме-

няет резиновое кольцо из толстой слоеной резины толщиной 3 см. Диаметр кольца 15—16 см. Такое кольцо можно вырезать из покрышки от старого грузовика или использовать кольцо, которое метают в цель в широко распространенном аттракционе.

Задача каждой команды — забросить кольцо в ворота соперника. Правила составлены с таким расчетом, чтобы заставить игроков больше применять передачи и меньше полагаться на единоборство и индивидуальные действия. Поэтому защитникам запрещается пересекать синюю линию, обозначающую в хоккее зону обороны соперника.

Судят игру один или два судьи. Для облегчения судейства защитники играют клюшками-палками, окрашенными в красный цвет. Нападающие делятся на крайних (левого, правого) и среднего. Крайние ни при каких обстоятельствах не должны находиться в зоне своей защиты. Они играют синими клюшками. Таким образом, защитники вправе свободно перемещаться в своей и средней зонах, а крайние нападающие — в средней зоне соперника. Единственный игрок, на передвижение которого не накладывается никаких ограничений, — центр нападения. Они играют белой клюшкой.

Игроку, владеющему кольцом, запрещается пересекать с ним синюю линию. Правила требуют, чтобы это делалось за счет передачи.

Игрокам той и другой команды, кроме того, не разрешается въезжать в площадь ворот или касаться палками находящегося там кольца. Площадь ворот может быть обозначена закругленной линией.

Если кольцо вышло за пределы площадки от одного из игроков, то его вбрасывает в поле игрок противоположной команды. При этом игрок команды соперника располагается не ближе чем в 2 м от места вбрасывания.

Если защитник заехал с кольцом в зону нападения, игра останавливается и кольцо передается вратарю или защитнику противоположной команды. То же происходит, если защитник заехал в зону нападения без кольца, в то время как кольцом владел игрок его команды.

Если крайний нападающий оказался с кольцом в зоне своей защиты, игра останавливается, и кольцо передается в среднюю зону нападающему команды соперника.

Если игрок, кроме центрального нападающего, нарушил границы запрещенной для него зоны, ему дается предупреждение. При вторичном нарушении (так же как и за грубость: поджога, толчок руками, задержка палкой)

он удаляется на 2 минуты без права замены. Во время любой остановки игры тренер или капитан может заменить одного или нескольких игроков.

Игра длится два периода по 15 минут чистого времени. Можно условиться играть 20 минут без учета чистого времени. Победитель определяется по большему числу заброшенных колец.

Для хоккея с кольцом подходят обычные хоккейные коньки (для девочек следует предусмотреть соответствующие размеры — 35—38). То же относится и к клюшкам: для девочек они должны быть меньше, чем для мальчиков.

По правилам канадского рингета игроки-девушки одеты в обычные хоккейные доспехи, включая шлемы, отличительные рубашки и пр. При организации соревнований следует в основном придерживаться этих правил. Если нет возможности сделать нужное число клюшек с отпиленным крюком, можно играть окрашенными в разный цвет гимнастическими палками.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

Это короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию. Для их проведения не требуется много места и сложного инвентаря. Во время организации аттракционов участники выполняют упражнения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями.

Игр-аттракционов очень много. Ниже приводятся лишь некоторые из них.

196. НЕУЛОВИМЫЙ ШНУР

На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

197. ВОКРУГ СТУЛЬЕВ

Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся. По сигналу

игроки бегут вправо или влево (согласно условию), оббегают стул соперника (не касаясь стула), снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из под него шнур, стараясь опередить соперника.

198. ВЕРНИСЬ В КРУГ!

На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы шнура (3—5 м) находятся в кругах. Соревнующиеся тоже располагаются в кругах спиной друг к другу. Игра проводится так же, как в предшествующем варианте. Выдергивать шнур можно лишь тогда, когда игрок, пробежав около круга соперника, снова встанет над шнуром спиной к нему.

Во всех трех описанных вариантах перед сигналом к началу бега занимающимся можно давать задание выполнить три или четыре несложных упражнения.

199. ПРОВОРНЫЕ МОТАЛЬЩИКИ

К середине 3—4-метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечевки. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

200. РАНИРИСТЫ

В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечной коробке (или чурке такой же величины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми ранирами) в руках встают с разных сторон от кругов. Задача игроков — выбить ранирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбить его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

201. БЫСТРЫЕ ПАЛЬЦЫ

К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по 10 узких лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это.

На соревнование, — кто быстрее — можно также вязать различного типа узлы.

202. ИЗВИЛИСТОЙ ТРОПОЙ

Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза (надевают бумажный светонепроницаемый колпак). Он должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается невыполнившим задание.

203. СУМЕЙ ПОСТРОИТЬ!

Перед каждым игроком кладут пять городков. Игрокам завязывают глаза и предлагают вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например колодец или пушку. Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Можно также давать задание в течение 40 секунд построить две фигуры из 10 городков.

204. ПО КИРПИЧКАМ

Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обычных кирпичей. Можно использовать также кругляши не очень толстого полена или обычные кирпичи. Игрок встает на два кирпича, а два других держит в руках. По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и переступает на них ногами, берет два других кирпича, переступает на них и т. д. Цель игры — пройти как можно быстрее 10 м, не сойдя на землю. Можно провести соревнование одновременно между двумя игроками.

Аналогичным является соревнование с использованием двух табуреток. Игрок стоит на одной из них, а другую переставляет вперед, затем перебирается на нее и т. д.

205. С МЯЧАМИ В РУКАХ

За одной линией лежат 8 — 10 набивных или каких-либо других мячей. Задача игрока — взять и перенести за другую линию (в десяти шагах) как можно больше мячей, удерживая их в руках, зажимая между ног, у подбородка и т. д. Никакими подсобными средствами пользоваться нельзя. Запрещается оказывать играющему и любую помощь.

206. БЕГ С РАКЕТКАМИ

Игрок в обеих руках держит по деревянной или струнной ракетке, на ракетках находятся по два теннисных мяча или по два спичечных коробка, поставленных друг на друга. Задача играющего — забежать за ограниченную линию и вернуться обратно, не уронив с ракеток поставленных предметов. Вначале можно проводить игру с одной ракеткой.

207. МЕТКИЙ ФУТБОЛИСТ

В начерченный на земле круг кладется мяч, в 6 шагах от него за ограничительной линией становится игрок. Ему завязывают глаза. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь снова оказаться лицом к мячу. Он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

208. СКОЛЬЗКАЯ ЦЕЛЬ

В шести шагах от ограничительной линии ставят табуретку. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых несом или горохом (вес 120—150 г). Задача игроков — бросать мешочки так, чтобы они остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на землю.

209. КОЛЬЦЕБРОСЫ

Кольца диаметром 20 см (из ивовых сырых прутьев, резины или полиэтилена) набрасывают на ножки перевернутого стула, вбитые в землю колышки или на руку игрока, стоящего в 5—7 шагах от бросающего. Выигрывает тот, кто сумеет послать в цель большее число колец.

210. МИШЕНЬ — БУТЫЛКА

Бутылку из-под молока ставят на табуретку или стол. На толстый прут (удочку длиной 1,5 м) или гимнастическую палку привязывают металлическое или пластмассовое кольцо (длина веревочки 60—70 см). Задача игрока, стоящего в одном шаге от бутылки, — попытаться

в течение минуты надеть кольцо на горлышко бутылки. Сделать это нелегко, так как кольцо соскальзывает с горлышка бутылки.

211. ВОЛАНЫ

На утяжеленных воланах для игры в бадминтон укрепляют толстую иглу, выступающую на поверхности на 2 см. Изготавливают также и специальную мишень, на которой делают цифровую разметку. По сигналу играющие один за другим бросают нить воланов в прикрепленную к забору или дереву мишень. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

212. МНОГОБОРЦЫ

Игроки должны во время личного или командного соревнования:

а) не слезая со стула собрать 10 различных предметов, положенных в радиусе 1 м от стула;

б) пронести, держа в руке, 3 спичечные коробки, поставленные ребром одна на другую;

в) пролезть с ракеткой в руках, на которой лежит теннисный мяч, в обруч;

г) действуя гимнастической палкой, словно клюшкой (по не удария), провести деревянную будаву или городок в ворота (между ножек стульев) и вернуться обратно.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

По подвижным играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Пионербол», «Русская лапта», «Пионерская лапта». Соревнования по подвижным играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт.

Не умаляя значения соревнований по отдельным играм, важно отметить, что наиболее ценны в педагогическом отношении соревнования по комплексу подвижных игр, типа «Веселые старты», «Спортландия», «Сделай с нами!», «Спортивная семья» и т. п.

В комплексе подбираются подвижные игры с разнообразными двигательными действиями, различными техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. Такие соревнования (где наряду с детьми, нередко участвуют и взрослые: родители, вожатые) требуют от участников всесторонней подготовленности и в свою очередь содействуют их физическому развитию.

Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста.

Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6—10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек (что педагогически более ценно), но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки ударяя рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды.

Соревнования проводятся по круговой системе, где каждая, к примеру, из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести утешительные игры.

За победу в каждой игре команда получает установленное положение количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1—1,5 часа. Заблаговременно до соревнований нужно составить соответствующее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входящих в комплекс, чтобы дети могли заранее познакомиться с этими играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему.

К команде прикрепляются двое взрослых из числа вожа-
тых, учителей, активистов ЖЭКа и т. п. К соревнованиям
допускаются команды, представившие справки, заверен-
ные врачом. Важно подобрать жюри (судейскую кол-
легию), красочно оформить место соревнований, пригото-
вить грамоты, призы для победителей.

Соревнования по подвижным играм можно прово-
дить круглый год: в спортзале, на площадке, на катке,
на снеговой площадке. От времени года и условий зависит
и подбор подвижных игр.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Сюжетные игры для малышей	7
1. Угадай, чей голосок	7
2. У медведя на бору	7
3. Птица без гнезда	8
4. Гуси-лебеди	8
5. Мы — веселые ребята	9
6. Два мороза	9
7. Космонавты	11
8. Птицы и клетка	12
9. К своим флажкам!	13
10. Совушка	13
Играя, подружись с бегом	14
11. Перебежки в парах	14
12. Салки	14
13. Шишки, желуди, орехи	15
14. Третий лишний на прогулке	16
15. Последний выбывает	17
16. Караси и щука	17
17. Пустое место	18
18. Бездомный заяц	18
19. Белые медведи	20
20. Невод	20
21. Разведчики и часовые	21
22. Вызов	22
23. Наступление	22
24. Вызов померов	23
25. Вороны и воробы	24
26. Колесо	24
27. Салки по кругу	26
28. Убегай — догоняй	26
29. Борьба за флажки	26
30. Двенадцать палочек	27
Игры-эстафеты	28
31. Эстафета с передачей мяча	29
32. Посадка картошки	29
33. Команда быстроногих	30
34. Эстафеты-поезда	31

35. Встречная эстафета	32
36. Эстафета по кругу	33
37. Большая круговая эстафета	34
Игры с прыжками	35
38. Кружилка	35
39. Скакалка-подсекалка	36
40. Придумай и покажи!	37
41. Успей пробежать!	37
42. Под скакалкой на месте	38
43. Бегом со скакалкой (эстафета)	38
44. Со скакалкой парами	38
45. Прыжок за прыжком	39
46. Резиночка	40
47. Волк во рву	41
48. Зайцы в огороде	42
49. Цепочка	42
50. Эстафета кузнечиков	42
51. Поймай лягушку!	43
52. Вперед — назад	43
53. Эстафета с палками и прыжками	44
54. Прыгуны и ползуны	45
55. Перемена мест	46
56. Эстафета с чехардой	46
57. Скакуны и бегуны	47
58. Прыгуны и пятнашки	48
Кто сильнее?	49
59. Бой петухов	49
60. Поединок с шестом	50
61. Сильная хватка	50
62. Борьба за палку	51
63. Выталкивание в приседе	51
64. Выталкивание спиной	51
65. Пятиборцы	52
66. Тяги в круг!	52
67. Борьба в квадратах	53
68. Сильные и ловкие	54
69. Вытолкни из круга!	54
70. Слон	55
71. Круглая сила	56
72. Соревнование тачек	57
73. Перетягивание через черту	57
74. Подвижный ринг	58
75. Перетягивание каната	58
76. Третий лишний с сопротивлением	59
77. Скачки	60
78. Борьба всадников	60
Мой веселый звонкий мяч!	60
79. Стой!	61
80. Мяч — соседу	61
81. Лови — не лови	62
82. Школа мяча	62
83. Гонка мячей по кругу	63
84. Мяч — в центр	64
85. Передал — садись!	65

86. Не давай мяча водлящему!	66
87. Старт за мячом	66
88. С двумя мячами навстречу	67
89. Шагай вперед!	67
90. Пушбол	68
91. Охраняй капитана!	68
92. Пионербол	69
93. Мяч ловцу	71
94. Борьба за мяч	72
95. Всадники с мячом	73

Игры с пластмассовой тарелочкой	74
96. Кто дальше?	74
97. Треугольник	75
98. По кругу	75
99. Точные броски	76
100. Поймай тарелочку!	76
101. Попади в мяч!	77
102. Салка и мяч	77
103. Защита укрепления	77
104. Подвижная цель	78
105. Охота с мячом	79
106. Охотники и утки (круговая лапта)	80
107. Ловкие и меткие	81
108. Залетный мяч	82
109. Перестрелка	82
110. Дальние броски	83
111. Погоня	84
112. Свечи	85
113. Лапта с препятствиями	86
114. Город за городом	87
115. Русская лапта	89
116. Пионерская лапта	91

Игры на воде	92
117. Поплавки	93
118. Тритоны	93
119. Стрелы	93
120. Качели	93
121. Медуза	93
122. Крест	94
123. Бегом по воде	94
124. Водолазы	94
125. Салки в воде	94
126. Пятнашки с поплавками	95
127. Торпеды	95
128. Морской бой	95
129. Кто дальше проскользит	96
130. Волейбол по кругу	96
131. Рыбка в сетку	96
132. Перетяжки	97
133. Караси на прогулке	97
134. Рыбаки и рыбки	98
135. Морские витязи	98
136. Эстафета в воде	98
137. Чехарда с подныриванием	99

138. Гонки мячей в воде	99
139. Успей нырнуть!	100
140. С допесением вплавь	101
141. Дельфины	101
142. Гонка катеров	102
143. Бой на воде	102
144. За мячом в воду	103
145. Мяч за черту	103
146. Баскетбол на воде	103

Игры зимой

147. Палочку в снег	104
148. Снежный тир	105
149. Перебежки под обстрелом	105
150. На санках с пересадкой	106
151. Бобслей на равнине	107
152. Побеждают ловкие	107
153. Осада снежной крепости	108
154. Обменяйся флажками!	109
155. Водят парами	110
156. Комбинированная эстафета	111
157. Футбол на снегу	112
158. Ручной мяч на снегу	112
159. Настольный теннис на воздухе	113
160. Ловкие наездники	114
161. Между флажками и палками	115
162. Спуск шеренгой	116
163. На горку и с горки	116
164. Кто дальше?	117
165. Сороконожка на лыжах	118
166. Лыжники, на места!	118
167. Кто быстрее?	119
168. Завладей палкой!	119
169. Эстафета без балок	120
170. Ускоренный ход	120
171. День и ночь	121
172. Догони и коспись!	121
173. Шведская эстафета	122
174. Гонка с форой	122
175. Эстафета в лесу	123
176. По звериным следам	125
177. Пионерский биатлон	126
178. Штурм снежного бастиона	127

Игры на льду

179. Догони колокольчик!	131
180. Ледяная дорожка	131
181. Вперед — назад	132
182. Поезд	132
183. На санках по льду	133
184. Гонка с выбыванием	134
185. Карусель-мельница	134
186. Шайба-салка	135
187. Футбол хоккеистов	136
188. Догони шайбу!	136
189. Эстафета парами	137

190. Гонки с шайбой	138
191. Четыре шайбы	139
192. Защита городков	139
193. Кегельбол	140
194. Хоккей без ворот	142
195. Хоккей с кольцом	142

Игры-аттракционы

196. Неуловимый шпур	144
197. Вокруг стульев	144
198. Вернись в круг!	145
199. Проворные мотальщики	145
200. Рапиристы	145
201. Быстрые пальцы	145
202. Извилистой тропой	146
203. Сумей построить!	146
204. По кирпичикам	146
205. С мячами в руках	146
206. Бег с ракетками	147
207. Меткий футболист	147
208. Скользящая цель	147
209. Кольцебросы	147
210. Мишень — бутылка	147
211. Воланы	148
212. Многоборцы	148

Соревнования по подвижным играм

148

Игорь Михайлович Коротков
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ

Редактор Л. П. Орлова
Художественный редактор А. С. Кулемина
Технический редактор И. И. Павлова
Корректор Л. М. Логунова

Коротков И. М.
К68 Подвижные игры детей.— М.: Сов. Россия,
1987.— 160 с.: ил.

Книга содержит описание разнообразных подвижных игр, являющихся важным средством физического воспитания и оздоровления детей, организации их досуга. Она рассчитана как на использование самими детьми, так и взрослыми во время занятий во дворах, на пришкольных площадках, в пионерских лагерях.

К 4202000000-061 КБ-16-66-1987
М-105(03)87

379.51

К ЧИТАТЕЛЯМ

Издательство просит отзывы об этой книге и пожелания присылать по адресу: 103012, Москва, проезд Сапунова, 13/15, издательство «Советская Россия».

ИБ № 4222

Сдано в набор 08.05.86. Подп. в печать 10.07.87. А02987.
Формат 84×108/32. Бумага типогр. № 2. Гарнитура
обыкновенная новая. Печать высокая. Усл. п. л. 8,40.
Усл. кр.-отт. 8,72. Уч.-изд. л. 8,07. Тираж 100 000 экз.
Заказ 1182. Цена 65 к. Изд. вид. ОИ-43

Ордена «Знак Почета» издательство «Советская Россия»
Государственного комитета РСФСР по делам издательства,
полиграфии и книжной торговли. 103012, Москва, проезд
Сапунова, 13/15.

Книжная фабрика № 1 Росглаволиграфпрома Государ-
ственного комитета РСФСР по делам издательства, поли-
графии и книжной торговли. 144003, г. Электросталь
Московской области, ул. им. Тевосяна, 25.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«СОВЕТСКАЯ РОССИЯ»

ГОТОВИТСЯ К ПЕЧАТИ КНИГА:
С и м а к о в В. А. Семья идет в поход.

О своем многолетнем опыте самостоятельного туризма, в котором участвует вся семья — жена и двое детей, о приключениях в пути, об умении выбрать интересный маршрут рассказывает автор книги, ставя целью ответить на вопросы, возникающие у начинающего туриста, и предостеречь от опасностей, с которыми он может столкнуться.