

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ



1987/5

И. М. Коротков

ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ ВО ДВОРЕ



ЗНАНИЕ НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ

НОВОЕ В ЖИЗНИ,
НАУКЕ, ТЕХНИКЕ



ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

5/1987 Издается ежемесячно с 1979г

И. М. Коротков

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ВО ДВОРЕ

Издательство «Знание» Москва 1987

ББК 75.5
К 66

КОРОТКОВ Игорь Михайлович — кандидат педагогических наук, автор учебника, книг и статей в периодической печати по проблемам физического воспитания.

Рецензенты: Г. П. Богданов — ст. научный сотрудник НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, кандидат педагогических наук; В. А. Занкин — доцент кафедры теории и методики физической культуры Туркменского ГИФКа, кандидат педагогических наук; В. Н. Чернов — заслуженный учитель РСФСР.

Коротков И. М.

К 66 Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1987. — 96 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5).

15 к.

Подвижные игры — одно из самых любимых и полезных занятий детей, но чуждыми им и взрослые. Это не удивительно, ведь в играх воспитываются коллективизм, проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность и др. В книжке описаны игры с мячом, городки и т. д., которые можно проводить во дворах жилых домов.

Рассчитана на массового читателя.

420200000-107
К — 073(02)-87 49-87

ББК 75.5

© Издательство «Знание», 1987 г.



ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок? Прежде всего интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение. Да и не только у детей. Все больше взрослых людей выходят во двор, чтобы размяться, пообщаться.

Советская педагогика придает развитию детских игр большое значение. Игры входят в школьную программу, проводятся на уроках физкультуры, а также на переменах, в группах продленного дня. Миллионы пионеров и школьников играют в военно-спортивную игру «Зарница», участвуют в соревнованиях по подвижным играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты». Экран телевизора все чаще дарит нам фрагменты ребячьих сражений, где главное оружие — подвижные игры. Соревнуются школы, спортивные семьи, пионерские лагеря и

дворовые команды. По накалу борьбы на площадках, всплескам эмоций на трибунах, духу честного соперничества эти маленькие поединки едва ли уступают масштабным соревнованиям взрослых.

Убыстрение темпа современной жизни ставит перед нашей педагогикой задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в салки, перетяжки мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол через сетку, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию.

Футбол же — замечательная игра, но требующая специальной подготовки, хотя к ней нынче приобщились даже девочки. Во дворах, да и в пионерских лагерях, она часто превращается в беготню за мячом. Красиво играть, бить по мячу головой или левой ногой, мгновенно останавливать мяч могут лишь единицы. Очень большая и

разнообразная нагрузка в футболе делает эту игру опасной для здоровья ослабленных людей.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков. Всем известный «король футбола» бразилец Пеле как-то в интервью журналистам очень метко сказал: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего».

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребенок проводит значительную часть свободного времени, т. е. прежде всего во дворе своего дома.

Двор есть при каждом доме. Он может быть разным по размерам, ухоженным или неухоженным, пригодным для игр или совсем для этого не подходящим. К счастью, последнее встречается очень редко. Многие зависят от жильцов дома, от ЖЭКа, ДЭЗа. Иногда в погоне за озеленением, что само собой похвально, двор превращают в сад, где можно посидеть на скамеечке, прогуляться с собачкой, но нет места для детей, которым надо играть с мячом, бегать друг за другом. Даже для самых маленьких недостаточно песочницы. В таких «заповедниках» следует обязательно иметь прямоугольный кусок асфальта или хорошего грунтового покрытия 10×20 метров, куда

можно выбежать со скакалкой или обручем, поиграть с мячом, устроить чехарду или перетяжку каната.

На неблагоустроенных территориях жильцы дома вместе с детьми строят спортивные и игровые площадки, используя материалы, предоставленные шефствующими организациями и приобретенные на средства ЖЭКа, предназначенные специально для благоустройства дворов. Эта работа усилилась после принятия рядом городских Советов программ «Здоровье», предусматривающих строительство спортсооружений в микрорайонах.

Важное постановление принято Государственным комитетом по физической культуре и спорту (от 30 апреля 1986 г. № 5/6) «О детско-подростковом физкультурно-спортивном клубе по месту жительства». В пункте 5.2 типового положения этого документа говорится: «На проведение мероприятий по развитию физкультурно-спортивной работы по месту жительства населения могут быть направлены отчисления от доходов жилищно-эксплуатационных организаций в размере 3% для развития спортивной работы и строительства спортсооружений по месту жительства граждан на основании постановления Совета Министров СССР от 7 мая 1985 г. «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма, искоренению самогеноварения». Учет всей деятельности, в том числе и работы по организации игр во дворах, ведет педагог-организатор ФСК (физкультурно-спортивного клуба), являющийся фактически инструктором по физической культуре и спорту.

Во многих жилых микрорайонах строятся хоккейные коробки в расчете на несколько дворов. Зимой, когда темнеет рано, их освещают, чтобы продлить пребывание детей на воздухе. Однако нередко эти очень удобные игровые площадки захватывают подростки и юноши, и устраивая на них многочасовые и ежедневные футбольные, а зимой хоккейные баталии, не оставляют тем, кто помладше, никаких надежд поиграть на этом пятачке. Для ограничения монополии старших некоторые инструкторы-педагоги ЖЭКов составляют график использования площадки и дежурят на ней. Тогда здесь проходят тренировки и игры дворовых футбольных и хоккейных команд, не забывают и о тех, кто любит подвижные игры. Инструкторы или активисты из взрослых, собрав ребят,

проводят различные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, организуют соревнования, состоящие из комплекса игр типа «Веселые старты» или «Спортивная семья».

При такой постановке работы, когда площадка во дворе практически не пустует, вскоре выявляются свои вожаки, которым многое можно доверять. Хотя контроль со стороны взрослых все равно необходим, нужно их направляющее влияние, помощь в том, чтобы дети приучались играть самостоятельно, уважая при этом товарищей и соблюдая правила.



ВО ЧТО И КАК ИГРАТЬ

Всегда есть игры, которые особенно любимы ребятами. Они обычно не очень сложны, знакомы по школе или лагерю, играть в них можно без присмотра старших. Не требуют они сложного инвентаря или вовсе в нем не нуждаются. Это салки, прятки, игры со скакалкой, палкой, камешками, веревкой, мячом и т. п.

Ребята во дворе обычно хорошо знакомы между собой. Групповые игры с водящим сменяются играми, где действуют команды. Если в групповых играх при выборе водящего в силу вступает жребий (например, считалка), то команды для игр составляются обычно по желанию. В этом случае капитаны команд по очереди выбирают себе игроков из сговаривающихся пар. Иной раз желающие играть встают в шеренгу, и капитаны по очереди (через одного) набирают свои команды. А могут сфор-

мироваться команды просто по уже привычному разделению.

Названия игр, в которые часто играют ребята, нередко не совпадают с теми, что значатся в литературе или в школьной программе. Распространены, например, игры в «вышибалу» («Круговая лапта»), «собачки» («Не давай мяча водящему»), «картошку» («Круговой волейбол») и др.

Мальчики предпочитают игры, в которых можно проявить силу, ловкость, скорость, девочки предпочитают скакалки и небольшой мяч. Однако и мальчики не прочь поиграть в классы, резиночку, попрыгать через скакалку. Здесь ведь тоже можно показать свою ловкость. Девочки нередко приобщаются к играм с перебежками, метанием мяча в цель, перетяжками. Очень редко мы видим команды девочек, играющих против мальчиков, а ведь они не без успеха могут помериться силами в пионерболе или «Между двух огней». В таких играх они не проигрывают, так как мячом владеют не хуже ребят, потому что подружились с ним с раннего детства. Особенно часто создаются смешанные по составу команды, где мальчики и девочки знают друг друга по классу, школе.

Предложенное в этой книжке разделение игр «преимущественно для девочек» и «преимущественно для мальчиков» очень условно. Многие девочки любят принимать участие в играх, например, с силовым уклоном. И ничего опасного в этом нет, потому что в дворовых играх их участники сами регулируют свои физические нагрузки, а значит, перенапряжение организма исключается.

Наблюдая за играми детей во дворе или участвуя в судействе (что ребята очень любят), взрослые не должны быть назойливыми наставниками. Их задача сводится к наблюдению, чтобы правила соблюдались одинаково всеми и не унижалось достоинство отдельных игроков. Очень важно, чтобы не играли в антисанитарных условиях.

Взрослые могут предложить новую игру, которую ребята не знают. Но в этом случае надо умело рассказать о ней, соблюдая следующую последовательность: назвать игру, описать границы площадки и те роли, которые принимают на себя игроки. После этого сообщается ход иг-

ры (можно показать отдельный ее фрагмент). Затем надо сказать о том, кто будет считаться победителем, какие правила надо соблюдать.

Несколько слов о духе соревнования — непременно спутнике коллективной игры. В совместной игровой деятельности резко повышается жизненная энергия ее участников. Взаимодействие, желание помериться силой, сопереживание рождают увлеченность, азарт. И здесь нужна разумная помощь старших товарищей.

Замечено, что многие воспитатели видят свою задачу лишь в том, чтобы вызвать дух соревнования, а потом успокаивать страсти, не допускать конфликтов, и, наконец, если эмоции слишком накалены, даже прерывают игру. Здесь напомним, что многие социальные чувства и нормы поведения, такие, как товарищество, взаимопомощь, дисциплинированность, подавление эгоистических инстинктов, честность и справедливость, будут более надежно закреплены, если по окончании игры провести разбор конфликтов, обсудить поведение отдельных игроков. Поэтому, если игрой ребят руководит взрослый, его задача состоит не столько в том, чтобы сдерживать эмоции детей, сколько в управлении групповым мнением в ходе игры и после ее окончания. Взрослый не только сам оценивает проявившиеся ситуации, но и учит игроков оценивать свои действия с позиций целесообразности, морали и нравственности. И тогда игра станет мощным комплексным фактором воспитания, включающим в себя практически все основные методы, используемые советской педагогикой для организации коллективной деятельности в целях всестороннего развития личности.



ИГРЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Классы

На асфальте рисуют прямоугольник и делят его на классы. Они расчерчиваются по-разному (рис. 1), число классов от 6 до 10.

Каждая играющая имеет в руках битку (плоский камешек, черепок, жестяную коробочку). Первая (по жребию) бросает свою битку, находясь в метре от передней черты, в 1-й класс. Если попадет, то впрыгивает туда на одной ноге и выбивает этой же ногой битку наружу через переднюю линию прямоугольника, затем выпрыгивает сама. Затем снова бросает битку, но уже во 2-й класс. Если попадет, то прыгает на одной ноге в 1-й класс, перескакивает во 2-й и оттуда выбивает ногой битку в 1-й класс, затем наружу. И так до 5-го класса. Попад в 5-й класс, играющий имеет право стать на обе ноги и немного отдохнуть. Попад в 6-й класс, отдыхает, расставив ноги на 5-й и 6-й классы. Каждый раз возвращается, прыгая на одной ноге и подталкивая битку из одного класса в другой. Далее бросает ее в 7-й класс, по дороге отдыхая в 5-м и 6-м классах, затем в 8-й и так до 10-го класса. Каждый раз, бросая битку и прыгая за ней из класса в класс, девочка отдыхает в 5-м и 6-м классах и последовательно выталкивает камешек ногой, на которой прыгает, в 1-й класс и наружу.

Когда пройдено 10 классов, играющая получает новое задание (как бы экзамен): пройти с завязанными глазами по всем классам, не наступив на черту. После выполнения этого задания участница закончила игру.

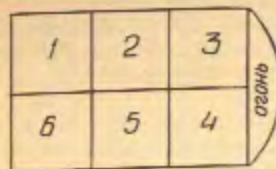


Рис. 1

В случае ошибки или промаха (камешек не попал в нужный класс, наступила ногой на черту или, потеряв равновесие, встала на обе ноги, выбила камешек не через основание, а через боковые фигуры) играющая уступает свою очередь следующему, запомнив, на каком месте остановилась, с тем чтобы при следующей своей попытке начать с этого этапа, т. е. с того класса, в котором произошла ошибка. Если играющая попадет ногой или камешком в полукруг у начала прямоугольника (в «огонь»), то все классы, которые она преодолела, «сгорают», и нужно начинать игру сначала. Если в игре использована фигура улитки, то отдыхать можно только в центральной кружке (7-й или 10-й класс — по желанию играющих).

Чешская прыгалка

Для игры нужна сантиметровая (или чуть пошире) резинка длиной 2—2,5 метра. Ее концы связывают — получается кольцо. Желающие играть делятся на группы по три человека в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют прямоугольник, т. е. параллельную прыгалку высотой выше ступни (8—10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Важно прыгнуть через одну, через другую резинку, через две сразу. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровня коленей, затем — пояса.

Если прыгающая совершит ошибку, то меняется мес-

том с игроком, который поддерживает резинку, а когда снова дойдет очередь, то прыгает с той позиции, на какой закончила прыжки. Победителем считается тот, кто сумеет выполнить комбинации с меньшим числом ошибок, т. е. быстрее остальных.

Школа мяча

В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности. Нужен небольшой резиновый мяч. Во дворе можно установить стенд, на котором изображена последовательность выполнения упражнений. Вот некоторые из них.

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

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

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

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

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

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

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

Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе.

Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр.

Одно из упражнений состоит в том, что игрок сильным броском ударяет мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ

Прыгалки в одиночку

Упражнения с короткой скакалкой выполняются по

очереди, при этом уславливаются, что все участницы выполняют одинаковые упражнения. Задача состоит в том, чтобы скорее закончить комбинацию. Вот упражнения, которые наряду с другими можно предложить для выполнения.

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

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

Прыгать на одной ноге (попеременно 2 раза на левой, 2 — на правой), другая вытянута вперед, назад или в сторону.

Перескакивать через скакалку на бегу.

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

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

Участница, совершившая ошибку, уступает очередь другой участнице, а та — следующей.

Повторяй за мной

Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.

Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Уславливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3

движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

Алфавит

Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву (животное, город — по договоренности заранее). Слово надо успеть произнести, прежде чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать сначала, если нет, очередь прыгать следующему.

Задача каждого участника игры «пройти» весь алфавит.

Забегалы

Составляются две команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 метра, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.

Можно провести и еще один вариант. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

В забегалы не обязательно играть командами. Можно

с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.



ИГРЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Сильная хватка

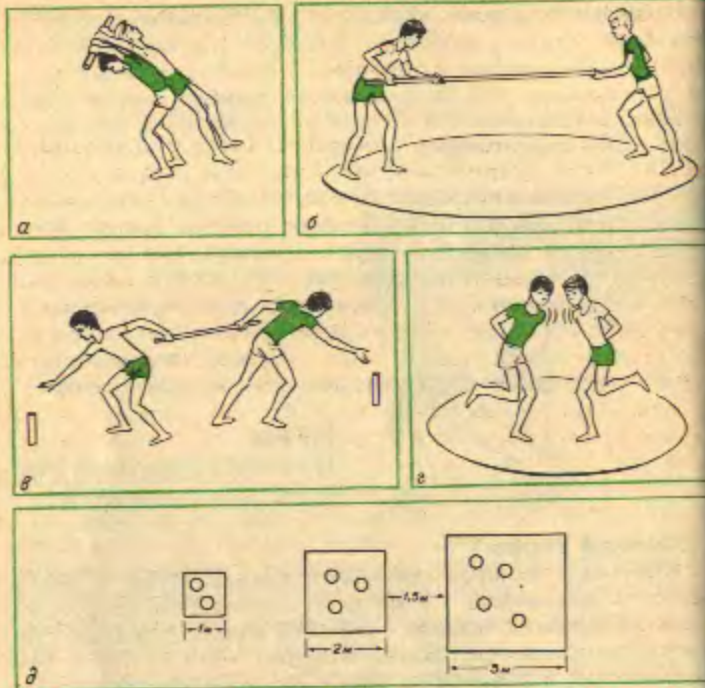
Играющие в парах становятся спинами друг к другу по кругу диаметром 1,5 метра и сцепляются согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число раз выиграет поединок.

Можно провести состязание иначе. Игроки, стоя спиной друг к другу, поднимают вверх палку, взявшись за нее руками (рис. 2, а). Задача — наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Еще вариант. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу оба начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

Поединок с шестом

На шесте длиной 2,5 метра делают в 70 сантиметрах от центра две отметки. Участники входят в круг диамет-



Р и с. 2

ром 3 метра и берутся за концы шеста так, что левая рука находится у отметки, а правая — ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча (рис. 2, б).

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.

Достань городок

Два участника становятся друг против друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух шагах от каждого ставится городок. Выигрывает тот, кто, перетянув соперника, достанет городок. Кто отпустит палку, проигрывает (рис. 2, в).

ника, достанет городок. Кто отпустит палку, проигрывает (рис. 2, в).

Боевые петухи

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины (рис. 2, г). Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается ничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Борьба в квадратах

Чертят три квадрата со сторонами 1, 2, 3 метра. Размер первого 3×3 метра, второго 2×2 метра, (рис. 2, д). В большом квадрате капитаны вызывают 4 игроков, которые по сигналу принимают такую же позу, как и в предшествующей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из квадрата. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и так же продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в самом малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, выбывший — 1 очко.

После этого в борьбу вступает новая четверка игроков, также определяется победитель.

Сильнейшие участники могут затем встретиться в финальном поединке.

Запрещаются грубые толчки, нельзя убирать руки из-за спины и вставать на обе ноги.

Если желающих играть много, можно чертить несколько серий квадратов. Тогда начинать борьбу смогут одновременно 8-12 человек.

Тяни в круг

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющие останутся мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования.

Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

Можно провести игру в ином варианте. На площадке в виде звездочки ставятся пять булав (городков, кеглей). Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. По сигналу они стараются затянуть соседа к середине так, чтобы ногой сбил булаву. Сделавший это так же, как и ранившие руки, выходит из игры, которая продолжается до тех пор, пока не выявится единоличный победитель.

По ходу игры по одной булаве снимается с площадки и последние двое ведут борьбу вокруг двух-трех була

Подвижный ринг

Толстую веревку или канат длиной 3—5 метров связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки распределяются по весовым категориям на четыре верки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и руками поднимает его, образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по мячу или городку.

По сигналу каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой (взять городок рукой). Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже по трем разным направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает 2-е место. То же разыгрывается 3-е место: двое игроков тянут канат в противоположные стороны. Предметы за спиной игроков каждый раз переставляются, для чего на площадке можно сделать метки.

Затем соревнуются вторая, третья, четвертая группы и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

Перетяжка парами

Площадка делится пополам. Еще две линии чертят справа и слева в 3 метрах от средней линии и параллельно ей. На них выстраиваются лицом друг к другу две равные по силам команды. По сигналу они подходят к средней линии и берут правой рукой друг друга за запястья, а левую кладут за спину. По сигналу игроки стремятся перетянуть соперника за черту, что находится за спиной. Попадавший игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть в свою сторону больше игроков.

Игру можно усложнить, перетягивая двумя руками, также ввести новое правило: тот, кто перетянул игрока, может взять товарища по команде за пояс и помочь ему в поединке с соперником.

Правилами игры не разрешается расцеплять (выдергивать из рук соперника) свои руки. Сделавший это дважды считается проигравшим.

Перетягивание каната

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечает цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины каната проводят две параллельные линии. Две команды выстраиваются вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее переносит цветная ленточка), игра останавливается. Игроки выстраиваются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают игрокам отпускать канат. Перед игрой капитан команды должен по своему усмотрению расставить участников каната справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, должны быть ближе чем на 50—60 сантиметров от центральной ленточки.

Второй вариант. Канат кладут посередине. Обе коман-

ды выстраиваются в 15—20 шагах параллельно канату, поворачиваются к нему спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков захватить канат (любым способом) и унести его к линии своего дома. В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам хватать канат за середину, за концы и другие части.

Команда победила, если весь канат оказался за линией ее дома (где первоначально стояла команда).

Прорыв цепи

Пять—семь игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков в круге. По команде ведущего находящиеся в центре начинают прорываться за круг, разъединяя руки участников другой команды. После того как последний игрок прорвет цепь, игроки меняют ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Парная чехарда

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом и финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них ставится на равном расстоянии отметка для поворота (камень, воткнутая в землю палка, городок). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу руководителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Так они продвигаются вперед до поворота и обратно. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой (рис. 3). Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

С ношей на спине

Играющие парами стоят за общей линией, один смотрит по направлению бега, другой поворачивается к нему спиной. Партнеры захватывают друг друга согнутыми локтями руками. По сигналу пары устремляются вперед. При этом один игрок, слегка согнувшись, несет на спине своего партнера до поворотной отметки, находящейся

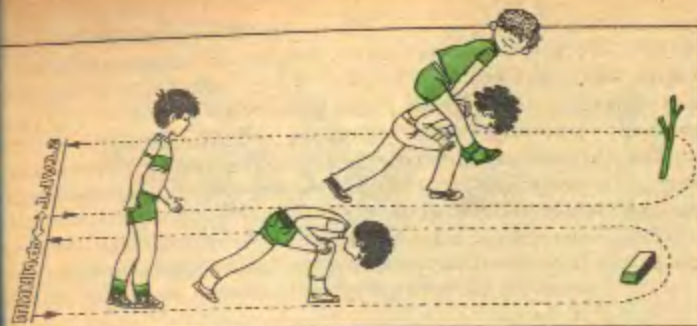


Рис. 3

на расстоянии 10 метров. Там они меняются ролями, и обратно к линии финиша (бывшего стартом) на спине своего товарища несет второй игрок. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, объявляется победительницей. Соответственно определяются 2-е и 3-е места. Если желающих соревноваться много, то победителей среди остальных можно определить, лишь проведя по несколько забегов.

Слон

Эта игра для ребят, возраст которых не менее 12—13 лет. Участвует 6—12 человек и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия разбега. Команда, которая образует живой снаряд («слона»), становится спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) упирается руками в свою выставленную вперед ногу и наклоняет голову (как в чехарде). Стоящий крепко хватывает его за пояс. За ним — третий и так далее (не более 6 человек). Удерживая друг друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Игроки другой команды по очереди, разбегаясь, напрыгивают на «слона». При этом первый старается сесть первым как можно дальше вперед, чтобы оставить место для следующих (рис. 4). Тому, кто вспрыгнул, важно удержаться на «слоне», не хватаясь руками за него. Это считается нарушением правил, так же, как и неудачный



Рис. 4

прыжок, т. е. падение со «слона». Если нарушений не и все игроки остались сидеть верхом на «слоне», последний из них кричит «Есть!». По этой команде игроки, что внизу, начинают продвигаться вперед к линии, которая находится в пяти шагах от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался и соскользнул вниз, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Ножной мяч в кругу

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч (футбольный, резиновый или какой-либо другой). Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих) то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток влево от себя.

Один из вариантов игры предусматривает более тесный контакт между играющими, т. е. стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча.

Борьба всадников

Ребята делятся на две команды, равные по силам, а затем в командах — на пары. В каждой паре «всадник» садится на плечи своему «коню». Команды выстраиваются возле средней линии, и по сигналу начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить его с «коня», оставаясь сам «в седле». «Кони» участия в борьбе не принимают, стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба «всадника» выбиты из «седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся земли первым. Затем игроки меняются ролями.

Ногой и головой через сетку

Играют на волейбольном поле две команды по 4 человека через сетку высотой 100—110 сантиметров. По свистку игрок одной из команд перебивает футбольный мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника.

Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, — переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. В ходе игры разрешается в борьбе за мяч переносить ногу через сетку, но не касаться ее.

Если одна из команд допустит ошибку (касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками при отбивании, касание сетки, удар за линию площадки), игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, проигрывает очко или подачу. Счет ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке. В ходе каждой партии разрешается делать замены игроков и брать команде один 30-секундный перерыв.

Играют три партии до 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.



ГРУППОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

Прятки

Играют 3—10 человек. Выбранный водящий становится в условленном месте с закрытыми глазами, прислонившись к дереву или другому предмету. Это место называют «коном». Водящий громко считает до 20—30 (по уговору) или произносит считалку. Тем временем остальные прячутся в разных местах.

Закончив счет, водящий открывает глаза и начинает искать ребят. Увидев кого-либо, называет его по имени и бежит на кон. Найденный бежит туда же, стараясь обогнать водящего и дотронуться до предмета, у которого тот стоял. Если он сделает это раньше водящего, то не считается пойманным и остается у кона, пока водящий ищет других. Когда все найдены, водящим становится первый игрок, не сумевший прибежать на кон раньше водящего.

Иногда на кону кладут палочку. Тогда каждый прибежавший раньше на кон должен постучать палочкой о предмет и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» После этих слов он считается выреченным.

Спрятавшиеся могут не дожидаться, когда их найдет водящий, и в удобный момент бежать на кон. Поэтому водящему надо следить и за этим.

Можно условиться и о таком правиле: если последнему игроку удастся прибежать на кон раньше водящего, он кричит, ударяя палочкой: «Палочка-выручалочка, выручи нас всех!» После этих слов все считаются выреченными и снова водит прежний игрок.

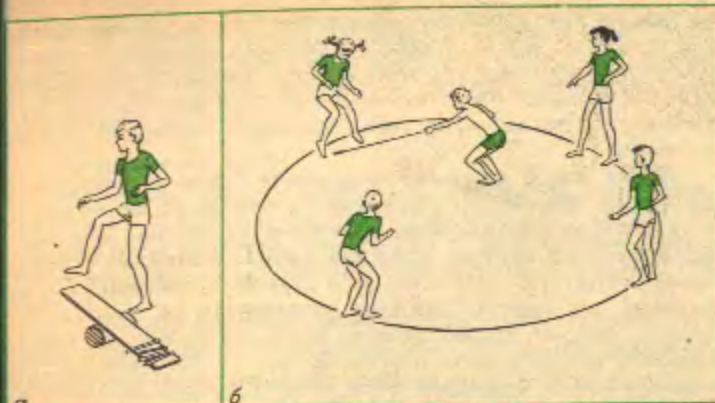


Рис. 5

Двенадцать палочек

Это усложненный вид прятков. На камень или сук кладется доска длиной 60—70 сантиметров, на один ее конец укладывают 12 палочек длиной 12—14 сантиметров (см. рис. 5, а). Кто-либо из игроков или водящий ударяет ногой по поднятому свободному концу доски. Палочки разлетаются в разные стороны, и водящий начинает их собирать. За это время все прячутся. Уложив все 12 палочек на конец доски, водящий отправляется на поиски. Каждый найденный выбывает из игры. Если кто-то из спрятавшихся сумел добежать до доски и со словами «Двенадцать палочек летят!» ударить по ней ногой, то водящий снова собирает их, а остальные участники игры (пойманные и непоиманные) прячутся. Игрок, найденный последним, становится водящим.

Быстро шагай

Водящий поворачивается лицом к стене или дереву, закрывает лицо руками или локтем и говорит: «Быстро — шагай, оглянись — замирай... раз, два, три, четыре... Стой!» Водящий может после любой цифры сказать слово «стой!» и быстро оглянуться. Остальные ребята, расположившиеся за чертой в 15—20 шагах от водящего,

во время счета быстро продвигаются по направлению к водящему. Когда водящий крикнул «Стой!» и поверачивается лицом к играющим, они замирают на местах. Игрока, который не успел вовремя остановиться или пошевелился после остановки, водящий посылает назад за черту.

После этого водящий закрывает глаза и повторяет речитатив. Все снова продвигаются вперед со своих мест в том числе начинающие движение от черты. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь подойдет к водящему вплотную, коснется его рукой и, повернувшись кругом, как можно быстрее устремится за черту. Все игроки делают то же самое. Водящий бежит за ними стараясь осалить кого-нибудь до черты. Осаленный становится новым водящим. Если догнать никого не удалось, водящий возвращается на прежнее место, игра продолжается с этим же водящим.

Пятнашки (салки)

Число участников до 10 человек разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать (осалить) в пределах обусловленных границ. Осаленный становится водящим.

В игру можно внести дополнительные правила. Вот некоторые из них:

1. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, выдергивает у него ленту, тогда убегающий поднимает руку и говорит: «Я — пятнашка!»

2. Играющий может спастись от пятнашки, если возьмется за руки с другим товарищем, встанет на одну ногу, примет позу «ласточки» и т. д.

3. Если пятнашка гонится за кем-либо, а ему пересек путь другой игрок, то он обязан погнаться за тем, кто преградил ему путь.

4. Водящий, преследуя убегающих, должен держаться одной рукой за то место своего тела, по которому он был осален.

5. Играющие продвигаются по площадке, прыгая через скакалку. Пятнашка догоняет их, прыгая на одной ноге.

6. На площадке очерчивают 1—2 круга диаметром 2 шага — «дома», где убегающие могут спастись от преследования. Однако больше 5 секунд в таком домике находиться нельзя.

Пятнашки по кругу

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих, один из которых становится пятнашкой, а другой — убегающим. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По сигналу пятнашка бежит вдоль круга, стараясь осалить убегающего. Последний же, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками в любое место. В тот же момент сосед, оказавшийся справа, становится новым убегающим, а пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось коснуться рукой убегающего, они меняются ролями.

Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило. Если убегающий встал в круг, то сосед, оказавшийся справа (или слева — по договоренности), делается пятнашкой, а бывший пятнашка, не теряя времени, должен от него убежать. Во время игры участникам не разрешается бегать через круг.

Аналогична игра «Второй лишний». Убегающий в любой момент может встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим.

Если игроков много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае («Третий лишний») убегающий становится впереди любой из пар, и оказавшийся третьим убегает.

Третий лишний на прогулке

От вышеописанных пятнашек игра отличается тем, что все ее участники постоянно в движении. Разбившись на пары, играющие встают по кругу и медленно идут в одном направлении, взявшись за руки или под руку. Свободная рука на поясе. Водящих двое. Один из них убегает, а другой догоняет его. Убегающий, когда ему грозит опасность, пристраивается к какой-либо паре, взяв под руку крайнего, и тогда его ловить нельзя. Ока-

завшийся третьим игрок с другой стороны пары должен убежать от водящего и тоже, спасаясь от преследования, присоединяется к любой паре справа или слева, схватив крайнего под руку.

Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняет ролью с водящим. В этой игре водящему и убегающему разрешается бегать через круг, однако запрещается без нужды касаться, пробегая мимо, игроков в парах.

Пустое место

Это своеобразные пятнашки с вызовом. Играющие образуют круг. Водящий бежит по внешней стороне круга, дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие останавливаются, подают друг другу обе руки, после чего приседают, а поднявшись, продолжают бег в ту же сторону. Каждый стремится занять свободное место в круге. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т. е. все время занимал место первым.

Успей занять место

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Золотые ворота

В игре участвуют от 6 до 20 человек. Выбирают двух игроков сильнее, те отходят в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто — «луной». Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие

берутся за руки и вереницей идут через «ворота». При этом они могут петь песню. Когда через «ворота» проходит последний, они «закрываются» — опускаются поднятые руки, и замыкающий оказывается между ними. Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и снова последний попадает в группу «луны» или «солнца». Когда все игроки распределены, то устраивается перетяжка между двумя группами. При этом используется веревка, палка или игроки берут друг друга за пояс.

Падающая палка

Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый номер становится в середину круга, держа в руках гимнастическую палку. Один ее конец он ставит на землю, а другой придерживает рукой сверху так, чтобы палка стояла вертикально. Затем он громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен успеть подхватить падающую палку. Водящий в это время отбегает назад. Если вызванный игрок успел схватить палку и она не упала на землю, то он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а тот, кто водил, идет в круг на свое место.

Играют установленное время, после чего станет видно, кто меньшее число раз был водящим. Он и считается победителем.

Если желающих играть больше 10 человек, то лучше организовать для игры два круга.

Компас

На земле рисуют круг диаметром 2—3 метра. На расстоянии примерно 3 метра от окружности пишут (отмечают) стороны света, сверяя с компасом: С (север), Ю (юг), З (запад) и В (восток). Играющие становятся в круг спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу, поворачи-

ваются на 180°, другим достаточно сделать пол-оборо-
направо или налево.

Подаются различные команды, и играющие принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко. Победителем оказывается набравший наименьшее число штрафных очков.

Счет в кругах

Участники (6—8 человек) встанут по кругу и по сигналу начинают считать от 1 до 70 (слева направо). При этом никто не пропускает своей очереди. Однако существует правило, что число, в состав которого входит цифра 7 или которое делится на 7, произносить нельзя, а надо сказать слово «мимо!». После этого счет (без задержки) продолжается. Назвавший запрещенную цифру выбывает, счет продолжает стоящий справа от него игрок. Постепенно круг становится все меньше.

Победителями считаются ребята, оставшиеся в круге после того, как последний произнесет цифру 70.

Можно упростить игру и условиться считать до 30. Тогда по правилам нельзя называть цифры, которые содержат тройку (например, 13) или делятся на 3 (например, 12).

Возьми городок

Для игры нужны городки (теннисные мячи, одинаковые по размеру камушки) в количестве на одну единицу меньше, чем число участников игры. Например, шесть городков ставят по кругу (в метре один от другого), а семеро играющих встанут с внешней стороны в шаге от них.

По сигналу все идут, затем бегут вокруг городков (вправо или влево) до свистка или команды «Взять!». Тогда каждый играющий стремится схватить городок. Кому предмета не досталось, выбывает. Игроков остается на одного меньше, поэтому снимают из круга и один городок. Когда на кону останется один городок и два участника, они разыгрывают между собой первое место.

Волки во рву

Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 сантиметров одна от другой.

Это коридор — «ров». Линии могут быть не параллельными, а сужаться с одной стороны до 70 сантиметров, с другой — доходить до 100—120 сантиметров, чтобы в ходе игры ребята сами выбирали место, где им легче перепрыгнуть «ров», не заступив в него ногой.

Двое водящих («волки») становятся во рву, остальные («козы») встанут шеренгой на одной стороне площадки за линией «дома» (в 10—15 шагах от коридора). На другой стороне площадки линией обозначается «пастбище». По сигналу «козы» бегут из «дому» на «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из «рва», стараются осалить как можно больше «коз», за что «волкам» начисляются очки.

После 3—4 перебежек выбирают новых «волков», и игра повторяется. Те ребята, которые ни разу не были осалены, считаются победителями. К ним причисляются и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Скакалка-подсекалка

Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами (рис. 5, б). Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

Другой вариант игры предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой. Он и сменяет водящего, который идет на его место.

Все должны научиться хорошо вращать скакалку (в приседе с перехватом спереди и сзади). Скакалку можно заменить веревочкой длиной 2,5 метра, к концу которой прикреплен мешочек с песком весом 150—200 граммов.

Колесо

Играющие делятся на три-четыре группы по 5—7 человек в каждой и выбирают водящего. На земле чертят

круг диаметром 1,5—2 метра. Каждая группа выстраивается в колонну по одному за направляющим, который подходит к кругу. Колонны стоят с разных сторон круга лучеобразно, как спицы в колесе. Водящий стоит в стороне.

По сигналу он бежит в любую сторону вокруг «колеса», становится в затылок последнему игроку в какой-либо «спице» и дотрагивается до него. Тот так же передает сигнал стоящему впереди, а тот — дальше, и так до первого игрока «спицы». После этого он кричит: «Есть!», выбегает за «колесо» и обегает его по кругу снаружи, возвращаясь на свое место. Все игроки этой колонны (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим. Им может оказаться и прежний водящий, который продолжает водить, вставая возле другой «спицы» и обегая «колесо» вместе с ней. Однако если водящий 3 раза подряд не сумел опередить бегущих и занять место «спицы», его заменяют новым игроком, а он встает в голову одной из колонн.

Ловля парами

Площадка (волейбольная или поменьше), ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки.

По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взвзавшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного бегущего по площадке. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется один непоиманный игрок.

Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырываться после того, когда ловцы сомкнули руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманный отпускается. Если пре-

вила нарушили бегущие игроки, они считаются пойманными.

Ловля цепочкой

Площадка для игры такая же, как для описанной выше игры. Однако правила иные.

Игру также начинает водящий, который преследует игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив (окружив) игрока, берет его за руку, и они вдвоем начинают преследовать остальных. Третий играющий присоединяется к ним (встает в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них становится все труднее. Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

Веселые ребята

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома на расстоянии 15—20 метров один от другого. Посередине площадки становится водящий. Стоя лицом к ребятам, которые располагаются за одной чертой, он громко считает: «Раз, два, три!» Все играющие хором говорят: «Мы веселые ребята, наше имя — октябрьята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» — и перебегают на противоположную сторону за линию другого дома. Водящий ловит бегущих. Пойманные отходят в сторону. После этого водящий снова считает до трех, октябрьята повторяют речитатив и перебегают обратно. После трех-четырех перебежек пойманных пересчитывают, и они возвращаются в общий строй. Выбирают нового водящего, игра повторяется.

Правилами запрещается салить перебегающих за границей дома. Спасаясь от преследования, нельзя забегать за боковые границы площадки.

Побеждают те, кто меньшее число раз был осален.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Стой!

Играющие становятся в круг и рассчитываются по по-

рядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают кому-либо сходить с места после команды «Стой!», но пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

Лови — не лови

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 шагах от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Уславливаются, что мяч ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «булка», «сахар», «сыр» и т. п. Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска. Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто ни разу не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывающие игроки возвращаются в строй. Они также могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но

не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

Другой вариант игры, называемый часто «Три стихии». В этом случае играющие образуют круг, а один из них встает посередине с мячом в руках. Он говорит одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух» — и бросает кому-либо мяч. Поймавший мяч возвращает его обратно, называя птицу, рыбу или животное в соответствии с заданным словом. Например, водящий сказал слово «вода». Играющий может назвать рыбу («щука», «карась», «каarp», «окунь» и т. п.). При слове «земля» играющий называет любое живущее на земле животное: «собака», «корова», «осел», «кошка» и т. п. По сигналу «воздух» поймавший мяч называет птиц: «воробей», «орел», «ворона», «чайка» и т. п.

Игрок, который нарушил условия игры (не поймал мяч, неправильно ответил, сказал слово, которое уже было), получает штрафное очко. После второго штрафного очка он выбывает из игры. Новый водящий назначается через 3—5 минут.

Можно ввести в игру правило «трех секунд», т. е., бросив мяч, руководитель считает до трех, и только после этого (не задерживаясь) игрок должен вернуть назад мяч и дать соответствующий ответ.

Чей отскок дальше

Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит), чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

Защита укрепления

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками чертится окружность. В середине круга ставится укрепление из трех палок, связанных сверху. Выбирают водящего, который стано-

вятся в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

По сигналу играющие перебрасывают мяч друг другу, а затем кто-либо из них метает мяч в центр, стараясь сбить треножник. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Тот, кому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечают лучшие защитники, которые дольше остальных защищали укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.

Правила запрещают, метая мяч, заходить за черту, а защитникам держать руками укрепление. Если в укрепление попал мяч и сдвинул его, но не свалил, игра продолжается. Если же защитник сам повалил укрепление, его место занимает другой водящий (у кого в руках в это время был мяч).

Живая цель

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Один из стоящих по кругу берет в руки волейбольный мяч. Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им в водящего, который, спасаясь от мяча, бежит, подпрыгивает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом.

По условиям игры попадание от земли, а также в голову водящего не засчитывается.

Один из вариантов игры называется «Защищай товарища». Построение играющих такое же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого, стоящего за спиной, от попадания мячом. Защищает руками, ногами и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут, то они оба меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники.

Мячом в цель

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках

стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

Бомбардир

Участники игры перебрасывают волейбольный мяч друг другу пасом по воздуху (двумя руками сверху или снизу). В игре действуют основные правила волейбола, т. е. игрок не должен дважды подряд касаться мяча в воздухе, ронять его на землю. Допустивший ошибку при приеме мяча или посланный мяч неточно выходит из числа играющих и приседает в центре круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, могут сильным ударом послать мяч в присевших. Мяч, отскочивший от игроков, снова вводится в игру. Если мяч не задел кого-либо из сидящих игроков, тот, кто послал этот неудачный мяч, занимает место рядом с сидящими.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, с чьей подачи мяч был пойман.

Тарелочка по кругу

Четыре-пять человек встают по кругу на расстоянии 5—8 метров один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бро-

сил ему тарелочку или последняя пролетела выше головы.

Играют 8—10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив две тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8—10 человек, следует ввести в игру три тарелочки.

Лапта-стукалка

Играют на площадке размером с баскетбольную. Размечают боковые границы. Одна лицевая линия является «городом». Здесь располагаются участники игры — 8—10 человек. В 15 метрах от «города» в землю (внутри площадки) втыкают флажок на древке высотой 50 сантиметров. Нужен мяч и лапта — круглая палка длиной 1—1,2 метра, диаметром 4 сантиметра. Ручка немного тоньше, чтобы было удобнее держать в руке.

Один игрок встает на линию подачи, остальные стоят друг за другом сзади него. Другой игрок («ловец») выходит в поле и становится за флажком.

Первый игрок берет мяч и лапту. Подбросив мяч, выбивает его лаптой в поле, а затем бежит к флажку и трижды стучит лаптой по нему. После этого бежит обратно в «город». Игрок, находящийся в поле, ловит мяч в воздухе или подбирает с земли и старается запятнать бегущего. Если это удалось, то сам бежит за линию «города», а осаленный игрок, подняв мяч, бросает его вдогонку убегающему, чтобы в случае попадания выручить себя и вернуться в «город». Если он не сможет осалить убегающего, то остается в поле водить. Если водящий, бросая мяч в перебегающего, промахнется, то последний возвращается в «город» и встает в конец колонны, ожидая своей очереди на новый удар.

Правилами устанавливается, что если водящий сразу поймал мяч с подачи, то бегущий игрок меняется с ним местом. Бьющий лаптой по мячу имеет право на второй удар, если промахнулся. При вторичном промахе он встает в конец колонны, уступая место для удара стоящему за ним игроку.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч (волейбольный или баскетбольный). Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока. Водящий, если предоставится момент, может осалить мяч в руках играющего, последний тогда становится водящим.

Правила разрешают водящему в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

Охотники и лисицы

Площадка размером до баскетбольной ограничивается линиями. Играющие выбирают водящего — «охотника», ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие — «лисицы».

«Охотник» выходит на середину площадки, а «лисы» собираются вокруг него. «Охотник» 2 раза подбрасывает мяч вверх и ловит его, после третьего броска «лисицы» разбегаются в разные стороны. «Охотник», поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц». Каждая осаленная «лисица» становится его помощником, значит, число «лисиц» будет сокращаться.

Как только у «охотника» появился первый помощник, «лисицы» могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать между собой так, чтобы «охотник» с помощником не завладели им. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить «лисы».

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной. Эта «лисица», проявившая себя самой ловкой, становится новым «охотником». Игра повторяется.

В процессе игры важно следить за тем, чтобы «лисицы» не забежали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником «охотника». Перед началом игры можно условиться, что салить нельзя, например, в голову, грудь и т. п.

Не промахнись

Играющие встают по кругу. Перед носками их ног проводят черту, а в середину круга идет водящий.

Стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой, ожидая удобный момент, чтобы запятнать водящего. Последний должен все время увертываться, чтобы его не осалили. Игрок, которому удалось запятнать водящего, идет в центр круга, а водящий встает на его место в кругу. Если игрок промахнулся, метая мяч в водящего, то он встает на одно колено и в такой позе продолжает ловить и бросать мяч. Прوماхнувшись второй раз, встает на оба колена и так продолжает игру. Если же игрок, метая мяч в водящего, в третий раз промахнулся, то он выходит из игры.

И наоборот, если игрок попал мячом, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он может продолжать игру стоя.

Игра длится 15—20 минут. Победителем считается тот мальчик или та девочка, которые дольше других продержатся внутри круга и которые проведут всю игру стоя.



КОМАНДНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

В командных играх особенно ярко проявляются и формируются коллективные начала и чувство товарищества. Здесь, как правило, появляются лидеры — капитаны команд, являющиеся обычно не только хорошими игроками, но главное, организаторами действий игроков в своих командах. Если групповые игры дети проводят обычно

без участия взрослых, то когда набираются две команды, необходимо присутствие нейтрального лица, способного объективно оценить действия участников. Такую роль лучше всего выполняют взрослые. Нередко в роли ведущего игру во дворе выступают и сами ребята, которые пользуются доверием и уважением остальных.

Самые быстрые

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд оббегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Игра проводится 3—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

Часовые и разведчики

Участники игры делятся на две равные команды: «часовых» и «разведчиков» — и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 метров одна от другой. Перед носками играющих чертятся линии, а посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Игроки команды «разведчиков» должны стараться унести мяч, а команда «часовых» должна его стеречь.

По сигналу 2 игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» делает различные движения, чтобы отвлечь внимание «часового» и унести мяч в свою команду. «Часовой» повторяет все движения «разведчика» и в то же время следит за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его догнать и осалить, чтобы взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до линии его «дома», то сам идет в плен на противоположную сторону и становится на левом фланге команды противника.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все «часовые» и «разведчики». В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают пленных. Побеждает команда, сумевшая в роли «разведчиков» и «часовых» захватить больше пленных.

Можно играть и один раз. В этом случае игроки в командах рассчитываются на первый и второй. Играющие под первым номером в одной команде — «разведчики», а в другой — «часовые», у играющих под вторым номером роли меняются.

По условиям игры «часовой», не повторивший всех движений «разведчика», проигрывает. Ловить убегающего можно только до черты его «дома». Если убегая от преследователя, игрок потерял мяч, он идет в плен.

Запятная последнего

Две команды по 5—7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой.

По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды-гусеницы, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется очко.

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

Сбей городок

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники в них рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки кладут мяч или городок.

Ведущий громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой

по мячу (или сбить городок). Кто сумеет это сделать, приносит своей команде очко.

Когда все игроки вызваны по одному разу, подводятся итоги. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Переправа

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.

Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна.

По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

Бег командами (поезда)

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15—20 метров ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, обгибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй и обегает вдвоем, затем — третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

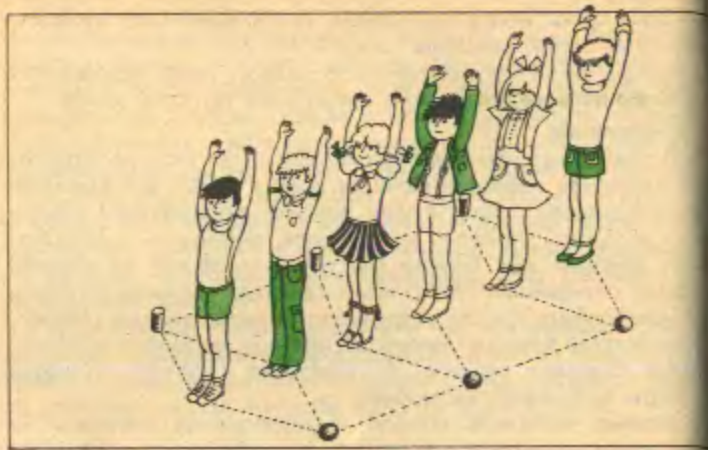


Рис. 6

Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут держась не за пояс друг друга, а за руки.

Круговые салки

Две равные команды располагаются кругами: один наружный, другой внутренний, лицом к центру.

По сигналу ребята продвигаются легкими прыжками (приставным шагом) по кругу. Один круг — влево, другой — вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки.

По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего — быстро обернуться (расцепив руки) и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями. По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более чем на один шаг (иначе салить трудно).

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

Вороны и воробьи

Участники игры выстраиваются в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: справа городки («вороны»), слева теннисные мячи («воробьи»). Предметов вдвое меньше, чем участников игры (рис. 6).

Играющие по указанию ведущего выполняют различные несложные движения на месте (руки в стороны, вверх, присесть, встать, на месте шагом марш и др.). Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Если это слово «во-ро-ны», то на слог «ны» все игроки устремятся к городкам, если же «во-ро-бьи», то при произнесении последнего слога все игроки бегут к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Поскольку предметов меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляются выигрышные очки. Игра проводится 7—9 раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и соответственно объявляется счет.

День и ночь

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10—12 метрах есть «дом».

Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.

Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков в той и другой команде за равное количество перебежек.

Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре. В ходе игры перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Можно назвать команды (как и в предшествующей игре) «вороны» и «воробьи». Тогда игру также следует назвать «вороны-воробьи».

Сумей догнать

На площадке очерчивают или размечают предметами (камешками, городками, флажками и пр.) круг диаметром 9—12 метров. 6—8 человек располагаются по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая.

По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг вместе с тем, кто их осалил, остальные продолжают бег по кругу. Когда последний игрок осален, игра прекращается. Проигравшей считается команда, у которой больше запятнанных игроков.

Можно не разбивать участников по парам. Тогда каждый бегущий, запятнав игрока, находящегося впереди, продолжает бег по кругу, пытаясь осалить следующего, а осаленные покидают круг (идут в его середину). Выявляются 2—3 лучших бегуна, которые остаются последними.

Наступление

Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и выбирают себе название (например, «Космос» и «Земля»).

Игроки одной из команд берутся за руки и по сигналу начинают маршировать в сторону другой команды. Когда

игроки подходят на расстояние 3—4 шагов, руководитель дает свисток. Игроки наступающей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем по указанию ведущего наступают игроки другой команды, а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется 4—8 раз. Выигрывает команда, на счету которой больше осаленных игроков.

Важно соблюдать главное правило: без свистка не прекращать движение и не выбегать в поле. Если это случилось, то команде нарушителя начисляется 3 штрафных очка (пойманных игрока). Один игрок может догнать и осалить до черты несколько человек.

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

Скакуны и бегуны

Очерчивается площадка 9×9 метров. Участвуют команды по 7—8 человек в каждой. На одной стороне площадки «дом» «скакунов». Игроки другой команды — «бегуны» свободно располагаются внутри квадрата. Один из «скакунов» по вызову своего капитана на одной ноге прыгивает в пределы площадки и, перемещаясь таким образом, старается салить игроков другой команды. По истечении 15 секунд сигналом «Домой!» капитан возвращает «скакуна» за площадку и посылает нового игрока.

Когда все игроки в поле переловлены, объявляется время, за которое «скакуны» осалили всех «бегунов». После этого команды меняются ролями, и игра повторяется. 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» выходит в поле после того, как предыдущий вернется домой. Любой игрок, оказавшийся в ходе игры

за пределами площадки, выходит из игры. Выходит из игры и тот «скакун», который оступился на вторую ногу. За 15 секунд «скакун» может осалить любое число «бегунов», не нарушая правил. Капитан также участвует в ловле «бегунов». Пока все игроки не побывали в роли «скакунов», нельзя повторно высылать игроков в поле.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Гонка мяча в колоннах

Две-три команды по 6—8 человек становятся в колонны по одному на расстоянии четырех шагов одна от другой. У стоящих впереди в руках по волейбольному или баскетбольному мячу. По сигналу начинается передача мячей стоящему сзади двумя руками за головой. Когда мяч дойдет до последнего, он бежит с мячом вперед (все делают шаг назад), становится первым и снова передает мяч назад сверху и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

Важно следить за тем, чтобы мяч передавался прямыми руками с наклоном назад, а дистанция между игроками в колоннах была не менее 50 сантиметров.

Другой вариант игры предусматривает передачу мяча назад под расставленными ногами (по коридору). Условия игры те же.

Гонка мяча по кругу

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу (рис. 7, а).

После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сиг-



Рис. 7

налу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды делать передачи быстрее, чтобы один мяч догонял другой.

Передал — садись

Две колонны игроков встают на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. Расстояние между игроками — длина вытянутых рук, положенных на плечи впереди стоящих. В 5—6 шагах перед колонной проводят черту, за которую входят по одному представителю от команды — капитаны.

По сигналу капитаны передают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же принимая положения упор присев (рис. 7, б). Капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда раньше закончившая передачи без нарушения правил.

Можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае последний в колонне игрок, получив мяч, бежит с ним, ударяя о землю, за черту и становится на место капитана, а тот — во главе колонны (все делают полшага назад).

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

Важно, чтобы между капитаном и колонной в обеих командах было одинаковое расстояние, для чего на земле проводится линия.

Мяч среднему

Две команды по 4—6 человек становятся в круг неподалеку одна от другой. Игроки берутся за руки и делают 2 шага назад, чтобы круги получились равными. Затем игроки рассчитываются по порядку номеров, и первый номер выходит в центр с мячом в руках. Каждый игрок проводит перед носками своих ног черту.

По сигналу игроки, стоящие в кругах, передают мяч вторым номерам, получают от них обратно, передают третьим, те посылают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего по счету участника игры, он передает мяч второму номеру и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и продолжает передачи мяча, начиная с третьего номера и кончая третьим номером, который сменяет его в центре продолжая передачи мяча по кругу.

Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Тот, кто начинал игру, получив мяч от последнего по счету игрока своей команды, выбегает с ним в середину круга и поднимает мяч вверх. Побеждает команда, игрок которой сделал это первым. Во время игры мяч передается в кругах в одну и ту же сторону, запрещается пропускать кого-либо из игроков, упавший мяч поднимают и продолжают игру.

При повторении игры мяч можно передавать не по воздуху, а ударами о землю.

25 передач

Проводят две черты на расстоянии 8—10 шагов одна от другой. Четыре пары игроков становятся за линиями напротив друг друга (первые против вторых, третьи против четвертых).

По сигналу первые номера передают мяч стоящим напротив вторым номерам, те — третьим, третьи — четвертым. Получившие мяч возвращают его обратно третьим номерам, те — вторым и т. д. Упавший мяч вводит в игру тот игрок, который не поймал его с отведенной

для передачи места. Заранее условливаются, каким способом игроки в четверках передают между собой мяч (от груди, из-за головы, ударом о землю).

Выигрывает четверка, сделавшая раньше 25 передач.

Гонка мяча по квадрату

Четыре команды располагаются по сторонам квадратной площадки размером в половину волейбольной. Игроки выстраиваются в колонны, у первых в руках мячи.

По сигналу игроки ударами о землю ведут мяч вправо, стараясь при этом на протяжении круга догнать находящегося впереди и коснуться его спины рукой (взяв свой мяч в руки). За это команда получает 1 очко. Если игрокам не удалось догнать друг друга, они ведут мяч второй круг до тех пор, пока удача придет к одной из команд. Игрок, потерявший мяч, поднимает его и продолжает ведение. Чтобы играющие не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах флажки или стойки, положить заметные предметы (цветные пластмассовые кубики, кегли, набивные мячи). После первых номеров в борьбу вступают вторые, затем третьи и т. д.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Между двух огней («Охотники и утки»)

Играют две команды. Одна из них располагается в квадрате со сторонами примерно 7—9 метров. Игроки другой команды, поделившись на две равные группы, занимают места с двух противоположных сторон площадки. Один из игроков берет в руки волейбольный мяч.

По сигналу игроки, находящиеся за пределами площадки, начинают выбивать мячом из игры тех, кто находится в середине. Если игрок осален в любую часть тела, кроме головы, или выронил мяч из рук, пытаются поймать его с лета, он покидает квадрат. Метящие мяч могут перебрасывать его через площадку игрокам своей команды, если те находятся ближе к сопернику, бегающему по площадке.

Игра заканчивается, когда последний игрок будет выбит из квадрата. После этого игроки меняются ролями,

и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая вывести из игры всех игроков за меньшее время.

В игре может действовать следующее правило: тот, кто поймал мяч, не только сам остается на поле, но и возвращает в игру выбывшего товарища. Если такого игрока нет, то команда получает запасное очко, которое позволит не выходить из игры тому игроку, который будет осален позднее. При таком варианте правилами устанавливается время игры, например 5 минут. Тогда итог подводится по количеству игроков, выбитых за это время одной и другой стороной. Не засчитывается попадание в игрока от земли, в голову, не разрешается при метании заступать за черту.

Часто для игры чертят большой круг, в середину которого входит одна команда, а другая располагается по внешней стороне окружности. Правила игры остаются прежними или упрощаются, например, игрокам центра не разрешается ловить мяч руками. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не покинут круг.

Охраняй капитана

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, три-четыре нападающих и столько же защитников. Хорошо, если игроки одной из команд наденут на голову бумажные или матерчатые шапочки, а другая — играет без них. Тогда в игре будет меньше ошибок при передаче мяча.

Площадку делят линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на поле противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на поле противника своим нападающим.

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

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападаю-

щим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 10—15 минут.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Своему ловцу

Игра напоминает баскетбол. Участники распределяются на две команды и играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Каждая команда старается овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике), начерченном на земле. Ловцы располагаются на противоположных концах площадки. Чтобы поймать мяч, ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоясывает круг (ширина 70—90 см). В эту зону не разрешается входить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок будет бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки или сделав предварительно между своими игроками не менее 3 передач. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей очко командой броском из-за лицевой (короткой) линии своей площадки.

Играют две половины по 8—10 минут.

Больше передач

Играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Игра напоминает баскетбол или ручной мяч, но без бросков по цели. Мяч вводится в игру одной из команд по жребию. Игроки команды, владеющей мячом, стараются (умело маневрируя, избегая помех со стороны соперника) сделать между своими игроками 10 передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко), и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 минут. Выигрывает команда, набравшая за это время больше очков.

В игре важно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Руководитель игры ведет счет передач вслух и достаточно громко.

Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, при нарушении правила теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

НА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Ляпта через сетку

Две команды по 10 человек располагаются с разных сторон сетки в произвольном порядке. Один из игроков по сигналу передает ударом ладони мяч через сетку, который должен приземлиться в пределах площадки соперника. В отличие от волейбола, если игрок не сумел принять мяч с лета, разрешается касание земли с последующим подбиванием мяча игроком своему партнеру для второго паса или непосредственно удара через сетку. По правилам игры мяч не должен больше 2 раз касаться земли (или рук партнера без удара о землю). Третьим ударом он перебрасывается через сетку.

В игре действуют правила волейбола. Это касается начисления выигрышного очка, перехода игроков для новой подачи, касания сетки руками. Команда лишается подачи, если при ее выполнении или в ходе игры мяч выбит за пределы волейбольной площадки.

Пионербол

В эту игру можно играть одним или двумя волейбольными (старшие ребята баскетбольными) мячами. Команды по 6—7 человек располагаются по разные стороны от сетки.

Пионербол с одним мячом

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки,

перебрасывает волейбольный мяч через сетку как можно дальше. Один из игроков соперника должен поймать мяч и, сделав с ним не более трех шагов (обычно по направлению к сетке), перебросить его обратно на сторону противника в то место, которое наиболее слабо защищено. Игрок, поймавший мяч с воздуха, таким же образом переправляет его обратно. Перекидка продолжается до тех пор, пока мяч не коснется земли. Команда, допустившая это или бросившая мяч за пределы площадки соперника, проигрывает очко. Игра продолжается до 10 очков, после чего игроки меняются сторонами площадки.

В игре с одним мячом можно включить правило «трех передач». В этом случае мяч, который перелетел через сетку, должен быть разыгран между двумя или тремя игроками так, чтобы третьим броском он был обязательно переправлен на сторону соперника. В ходе игры ее участники также перемещаются по площадке и делают начальную подачу на сторону противника по очереди.

Пионербол с двумя мячами

Команды из 6—8 игроков располагаются по разные стороны сетки, а игроки, стоящие ближе к углам площадки, получают по мячу. По сигналу они перебрасывают свои мячи на сторону соперника. Задача каждой команды поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно так, чтобы на стороне противника оказались одновременно два мяча. При этом мячи должны коснуться одновременно земли или рук игроков. В этом случае игра останавливается свистком, и команда, на площадке которой два мяча, проигрывает очко. Подачу начинают новые игроки. Партия длится до 10 очков, которые должна набрать одна из команд, после чего игроки меняются сторонами площадки, и проводится вторая партия. В случае ничьей для выявления победителя назначается третья партия.

Судья следит за выполнением следующих правил. Если мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко; мячи, столкнувшиеся в воздухе, возвращаются для новой подачи. Мяч не должен

пролетать под сеткой или приземляться (при начальной подаче или в ходе игры) за границами площадки противника. В этом случае команда проигрывает очко. Однако можно играть мячом, отскочившим от сетки в ходе розыгрыша мяча на площадке. Если мяч отскочил от сетки после подачи, игра останавливается и команда теряет очко.

Хорошо, если помимо судьи имеется еще счетчик очков, не участвующий в игре.

Лепта волейболистов

Играют две команды, одна из которых подающая, другая — принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри своей площадки.

По сигналу первый игрок подает мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место.

Игроки противоположной команды принимают мяч, разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, игра повторяется.

За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку за пределы площадки) команде соперника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок зашел в пределы площадки, коснулся руками стойки, сетки, противоположной команде присуждается 5 очков. Наказываются и игроки, передающие между собой мяч. Им нельзя ронять мяч на землю (вычитается из общего числа 3 передачи) и делать повторные передачи между собой и теми же партнерами. За такое нарушение судья вычитает 3 передачи. Для игры лучше иметь двух судей, каждый из которых следит за одной командой.

Перестрелбол

По 6—10 человек располагаются на разных половинах площадки. В метре от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Игра начинается с подачи одной из команд, другая принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам игры в волейбол, переправляя третьим ударом на сторону противника, который старается принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку (отбил мяч за границы площадки), дважды подряд коснулся мяча или задержал его в руках), отправляется на противоположную сторону за линией плена, команда теряет подачу. Игра возобновляется.

Чтобы выручить попавшего в плен, игроки его команды, разыгрывая мяч на своей половине, стараются затем сделать пас через сетку к нему на площадку. Пленный ловит мяч в руки, но выручается в том случае, если сумеет сделать правильную подачу на свою сторону. В этом случае он возвращается в свою команду. Если его подача неудачна, то он остается в плену, а мяч подает команда противника. Правилами предусматривается право пленного ловить мяч от противников, если они его неудачно разыграли. Он также выручается после удачной подачи на свою сторону.

Игра длится 10—15 минут. За это время команда может лишиться всех своих игроков (попадают в плен), либо игроки подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Перестрелка

Разметка площадки такая же, как и в предыдущей игре. Сетка снимается, а игроки располагаются справа и слева от средней линии. В зону коридора заходить запрещается.

Два капитана стоят в центре. Между ними подбрасывают мяч, и каждый старается отбить его своим игрокам. Задача каждой команды, получив мяч, осалить противника (не заходя за среднюю линию). Противник увертывается от мяча и в свою очередь пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные игроки идут за линию плена, на противоположную сторону (в коридор) и находятся там до тех пор, пока их не выручат

свои игроки (перебросив мяч по воздуху). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам продолжает бежать из коридора на свое поле.

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. Салочком можно в любую часть туловища, кроме головы. Если игрок, поймав руками мяч, выронил его, он считается осаленным и идет в плен. Мяч можно передавать между игроками, но нельзя бегать с ним в руках, хотя можно вести ударами о землю. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде из-за линии, куда он укатился. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

Пионерская лапта

Сетка натягивается на высоте 180 сантиметров. Вместо нее можно натянута веревку с прикрепленными через каждые 20 сантиметров флажками или ленточками. Для игры требуется один теннисный мяч, у каждого участника игры в руках ракетка для настольного тенниса.

Играют две команды по 6 человек. По жребию одна команда выбирает площадку, а другая начинает подавать. Игроки располагаются так же, как в волейболе: трое ближе к середине, трое возле задней линии.

Игрок, стоящий у задней линии справа, начинает подавать. Он подбрасывает мяч вверх, затем ударом ракетки отбивает его через сетку (веревку) на сторону противоположной команды. Игроки этой команды могут сразу же послать мяч обратно, но могут также перебросить его 1—2 раза между собой, чтобы вторым или третьим ударом перекинуть на сторону противника. Те снова разыгрывают мяч, чтобы перекинуть его на противоположную сторону, и т. д.

Если подающая команда допустит ошибку: перебросит мяч за границы площадки или сделает больше трех ударов по мячу, она теряет право подачи. При следующей подаче игроки этой команды меняются местами, перемещаясь на площадке против хода часовой стрелки.

как в волейболе). Если же команда допустила ошибку при мужской подаче, то она проигрывает 1 очко.

Игра состоит из трех партий, в ходе которых одна из команд набирает по 10 очков. Игроки той команды, которая выиграла две партии из трех, побеждают. После каждой партии команды меняются площадками. Команда, проигрывающая подачу или очко, если ее игрок дважды подряд ударит ракеткой по мячу, пошлет мяч за границы площадки или под сеткой или же выронит ракетку.

Волейбол с выбыванием

Две команды по 6—8 человек располагаются каждая на своей половине площадки произвольно.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, допустивший ее игрок выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т. д.

Когда обе стороны понесли потери, игра продолжается, но команда, совершившая очередную третью ошибку, решает (исходя из учета силы своей команды), удалять ли с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды.

Встреча состоит из трех или пяти партий. Каждая партия заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12—15 минут) и определять победителя в каждой из них по числу оставшихся игроков.

Как и в волейболе, игроки в командах подают мяч по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т. д.).



ЭСТАФЕТНЫЕ ИГРЫ

Игровые эстафеты любят дети всех возрастов за эмоциональность, соревновательный характер, возможность проявить свои способности: быстроту, ловкость, находчивость, умение преодолевать препятствия и т. п. Важно и то, что эстафеты содействуют воспитанию коллективизма и дружбы среди ребят.

Для проведения игровых эстафет не требуется особых условий, достаточно небольшой дворовой площадки. Поскольку задания в эстафете участники выполняют по очереди, целесообразно составлять команды не более чем из 6—8 человек, чтобы дети меньше сидели, а больше двигались. Если желающих много, можно вместо 2 команд организовать 3, 4, хотя это осложняет судейство. Возможен и другой путь: сначала соревнуются 2 команды, а затем еще 2. После этого победители соревнуются за 1-е и 2-е места, а остальные две — за 3-е.

Важно иметь в виду следующие правила. Игру всегда заканчивает тот, кто ее начал. Не обязательно побеждает команда, которая первой закончила эстафету, потому что ее игроки могли допустить много ошибок. Поэтому при определении победителя применяют объективную и несложную очковую систему. Для этого надо заранее условиться, что команда, закончившая эстафету первой, получает, к примеру, 10 очков, закончившая второй — 9 очков, третьей — еще на 1 очко меньше и т. д. Так поощряется скорость. Однако за неточности, нарушения правил высчитываются штрафные очки. Например, команда закончила первой, но получает всего 5 очков

потому что 5 ее игроков допустили нарушения (преждевременно выбежали, неверно обошли препятствие, выронили мяч и т. п.). Такие оценки побуждают выполнять задание не только быстро, но и правильно, что дисциплинирует, содействует закреплению правильных двигательных навыков.

При проведении эстафет надо стремиться, чтобы за действиями каждой команды следил судья из самих ребят. Один из них (если нет взрослого) является старшим и определяет победителя после каждого старта. Он говорит о количестве ошибок в каждой команде, вычитая за это очки из 10, 9, 8 и т. д., начисленных только за скорость.

Ниже приводятся 10 разнообразных игровых эстафет, начиная с простых и кончая более сложными.

Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются две-три команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12—18 метрах от линии напротив каждой колонны — набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встает в конец своей колонны.

Победа, как правило, достается более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

Посадка картошки

Команды выстраиваются перед стартовой линией, как и в предшествующей игре. На расстоянии 10—20 шагов (зависит от размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4—6 кружков в полтора шага один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).

По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед,

кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение.

Команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля, считается победительницей. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.

Игра «Посадка картошки» напоминает соревнование в челночном беге, который входит в программу комплекса БГТО для младших ребят.

Бег пингвинов

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Вызов номеров

Игроки стоят перед стойками (флажками, булавами...), расположенными в 15—20 шагах, и рассчитываются по порядку номеров. Построение может быть в колоннах или шеренгами, как показано на рис. 8.

Ведущий игру громко называет номер, например «пять». Пятые номера команд бегут вперед, оббегают препятствие и возвращаются на свои места. Кто первым пересечет



Рис. 8

чет финишную линию, которая проведена в четырех шагах перед колоннами (шеренгами), получает очко. Если играют три команды, первый в забеге получает 2 очка, второй — 1 очко. Финишировавший последним не получает зачетных очков. Финишировавшим одновременно начисляют по очку.

Игроков вызывают в любом порядке, при этом паузы для подведения итогов после каждого вызова не делают. Новый вызов следует сразу после того, как последний игрок пересечет линию финиша. Игра прекращается после того, как каждый стартует по 1—2 раза.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Если играют дети младшего возраста, то вместо номеров можно называть игроков зверушками: «львы», «тигры», «лисы», «зайцы» — или цветами. Тогда это будет не «Вызов номеров», а «Эстафета зверят» и др.

Прыжками через палку

Игроки становятся шеренгой или колоннами на расстоянии шага друг от друга. Расстояние между колоннами (командами) 4—5 шагов. В 10—12 метрах перед командами ставят флажки (другие предметы). Первые номера держат в руках гимнастическую палку длиной 90—100 сантиметров.

По команде «Внимание, марш!» игрок с палкой устремляется вперед, огибает флажок и, возвратившись к своей колонне, протягивает один из концов палки второму номеру (обычно в правую руку). Затем оба игрока, опустив

палку, проносят ее в конец колонны под ногами всех играющих. Те внимательно следят за продвижением палки и подпрыгивают, когда нужно пропустить палку.

Первый номер остается в конце колонны, а второй игрок бежит с палкой к флажку, огибает его и, вернувшись обратно, так же проносит палку (вместе с третьим номером) под ногами всех игроков и т. д.

Игра заканчивается, когда все участники команды выполняют упражнение и палка снова будет в руках у капитана команды.

Если игрок не перепрыгнул, а перешагнул через палку или при проносе палки игроки отпустили один конец или уронили ее, за каждое такое нарушение начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и допустившая меньше нарушений.

Прыжок за прыжком

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3—4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50—60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю, и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

Бег в обруче

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей

игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами — предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны.

Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

Эстафета чехардой

Игроки строятся в колонны, в 10 шагах перед каждой из них чертится квадрат со сторонами 1 метр или такого же диаметра круг. В них встают первые игроки каждой команды. Они упираются руками на одну ногу, наклоняются вперед и прячут голову.

По сигналу игроки, стоящие впереди колонны, бегут вперед, прыгают, отталкиваясь руками о спины (чехардой) игроков в квадратах, и становятся на их места. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего становятся позади своих команд.

Игроки, получившие эстафету (в данном случае прикосновение), бегут вперед, так же перепрыгивают чехардой через стоящих в квадрате и занимают их место, а те возвращаются в колонну и т. д.

Эстафета заканчивается, когда игрок, первоначально стоявший в квадрате, совершит прыжок (оставаясь затем в квадрате), а тот, кто перепрыгнул (последний в колонне), пересечет линию старта.

Городошники

Перед началом игры ребята договариваются о построении нескольких фигур из городков. Затем игроки распределяются по командам и выстраиваются в колонны возле черты, перед которой в 10—15 шагах чертят квадраты со сторонами 1 метр.

По сигналу первые игроки в командах берут лежа-

щие перед чертой 5 городков, бегут к своим квадратам и ставят обусловленную заранее фигуру. Затем возвращаются к своим командам, касаясь второго игрока, который, добежав до квадрата, разрушает прежнюю и складывает новую фигуру и т. д. Важно, чтобы фигура стояла, пока построивший ее не вернется к своей команде. В противном случае он возвращается и снова ставит городошную фигуру.

Игра заканчивается, когда последний игрок одной из команд закончит построение обусловленной фигуры и вернется к своей команде.

Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Футбол и волейбол

Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой, в 10 шагах от которой ставятся поворотные флажки (стойки, булавы и пр.). У направляющих в командах по два мяча: футбольный у ног, волейбольный в руках.

По сигналу первые номера начинают продвижение вперед, подбивая волейбольный мяч над головой и одновременно катя перед собой футбольный мяч ногами. Они обходят флажки и так же возвращаются обратно, обязательно пересекая стартовую линию. После этого мячи без промедления берут вторые номера и повторяют задание эстафеты. Мяч, укатившийся в сторону (выпавший из рук), следует продолжать вести, возвратившись к месту падения (между флажком и командой).

Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не набравшая штрафных очков за нарушение правил.

Если волейбольный пас над собой с продвижением вперед не удастся, можно условиться, что игроки, продвигаясь вперед с футбольным мячом, подбрасывают и ловят мяч в руки или вместо волейбольного ведут ударами о землю баскетбольный мяч.

Навстречу друг другу

Для игры требуется не менее 16 человек. В этом случае создаются две команды по 8 человек, каждая из которых делится пополам. Игроки выстраиваются друг против друга, как показано на рис. 9, а. Участнику игры, возглавляющему свою команду на одной стороне площадки,

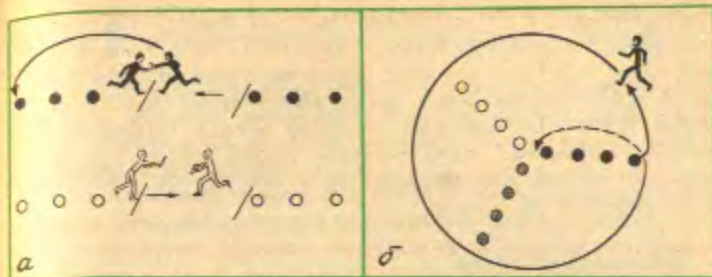


Рис. 9

дается по эстафетной палочке (теннисному мячу, пластмассовой булаве, городку). По команде «Марш!» он начинает бег.

Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих колонн, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т. д. Эстафета заканчивается, когда колонны, составляющие команду, поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Часто проводят игру с двойными перебежками, т. е. игра не останавливается, когда ребята поменяются местами на площадке. В этом случае игрок, оказавшийся первым на противоположной половине, после передачи ему эстафеты снова бежит вперед. Передав эстафету, он встает в конец колонны, а когда окажется снова впереди и ему принесут эстафету, игра заканчивается. Игрок дает знать об этом, поднимая вверх руку с эстафетной палочкой.

Если в командах нечетное количество игроков, например 9, то в одной колонне будет 4 игрока, а в другой — 5. В этом случае бег начинают с той стороны, где количество участников в команде на одного больше. Если сделать наоборот, то один из игроков останется без перебежки.

Игру можно проводить с мячами, например баскетбольными. Тогда участники продвигаются вперед, ведя мяч ударами о землю.

В упрощенной эстафете с мячами игроки в колоннах

не перебегают на противоположную сторону, а, сделав передачу по воздуху игроку, стоящему напротив, отбегают назад и встают в конец своей колонны. В таком варианте игра заканчивается, когда начинавший броски игрок снова окажется впереди, получит мяч и поднимет его вверх. Передачи мяча можно также делать ударами мяча о землю или перекатывать его на противоположную сторону по земле.

Круговая эстафета

Все играющие делятся на три — пять команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру (рис. 9,б). Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там.

Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

Эстафету по кругу так же, как и встречную, можно проводить с ведением баскетбольного мяча. Можно менять направление движения, т. е., повторяя игру, давать задание участникам бежать по кругу в другую сторону.

С мячом и без мяча

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания:

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три волейбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжать эстафету;

2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой);

3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение;

4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок;

5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины (в зоне шириной 2 м), они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки;

6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и также ведет его спиной вперед;

7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку;

8. Участники эстафеты ведут футбольный мяч ногой, огибая стоящих игроков или флажки (булавы), участники эстафеты поочередно гимнастической палкой (или клюшкой) перекатывают (ведут) малый мяч до поворотного флажка и обратно;

9. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. В ходе эстафеты игроки продвигаются вперед бегом, перепрыгивая через вращающуюся скакалку. В другой эстафете игрок складывает скакалку вдвое и бежит, вращая ее под ногами горизонтально. Можно, продвигаясь, вращать обруч и перепрыгивать через него, как через скакалку;

10. Участники игры продвигаются вперед с ракеткой в руке, на которой лежит мяч для тенниса (большого или настольного). В ходе перебежки в обе стороны стараются не уронить мяч на землю;

11. Игроки продвигаются вперед, держа на ладони гимнастическую палку, стараясь, чтобы она не упала; игроки бегут вперед, подбивая рукой надутый воздушный шарик, не давая ему опуститься на землю; игроки бегут с одной или двумя кружками воды, стараясь не расплескать ее;

12. Первые игроки в колоннах переносят вторых от линии старта до противоположной линии (10—12 м) и остаются там, а вторые бегут обратно и переносят третьих и т. д. Переноска вдвоем одного. В этом варианте первый остается за линией, а двое бегут за очередным игроком, затем остается второй и т. д.



АТТРАКЦИОНЫ

Слово «аттракцион» в переводе с французского означает зрелищный, эффектный. И действительно, этот вид игр всегда привлекает много игроков и зрителей, потому что они помогают эффектно продемонстрировать ловкость, глазомер, координацию движений, а также хладнокровие и выдержку. Упражнения, составляющие аттракционы, доступны ребятам любого возраста, в них охотно играют и взрослые.

Достань городок

Участник стоит, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой). Приседая, он должен, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку или другой предмет), находящийся у ноги.

Через палку

Игрок берет гимнастическую палку так, чтобы ладони были на расстоянии 0,5 метра. Сначала надо перешагнуть через палку одной ногой, затем другой. Движение выполняется вперед и назад.

Ловкий перемах

Поставив палку на пол перед собой и придерживая рукой за верхний конец, игрок переносит прямую ногу через палку, не задев ее. В момент перемаха палка отпускается, а затем игрок снова ее придерживает. Перемах можно производить правой и левой ногой.

С помощью стула

Для игры нужен стул, на который садится играющий. Опираясь правой рукой о спинку, а левой о сиденье, он старается приподняться на руках и повиснуть на стуле в сидячем положении. Следующая задача игрока — перенести ноги назад между руками и, не зацепив стул, встать возле него на землю.

Жонглеры

Игрок берет в руки два теннисных мяча и проходит с ними 10 шагов, перебрасывая одновременно из одной руки в другую.

Стоя на месте, игрок жонглирует тремя мячами в течение 10 секунд.

Игрок берет мяч в правую руку и отводит ее за спину, затем подбрасывает так, чтобы мяч перелетел через левое плечо. Ловит мяч левой рукой и повторяет упражнение, начиная с левой руки.

Игрок с волейбольным мячом в руках наклоняется вперед и бросает мяч вверх между расставленными ногами. Затем разгибается, быстро поворачивается и ловит мяч в руки.

Игрок с мячом в руках выполняет прыжок вверх, одновременно подбрасывая вверх волейбольный мяч. Повернувшись в воздухе на 360°, он должен поймать мяч и приземлиться, не выронив его из рук.

Трудный прыжок

Игрок подходит к черте, проведенной на земле.

Наклоняясь вперед, берется руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, он пытается перепрыгнуть через черту. Удачную попытку повторить в обратную сторону.

Сквозь обруч

Играючи держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой — гимнастический обруч. Задача играющего — надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч.

С мешочком на голове

Небольшой мешочек набивают песком (горохом) и завязывают или зашивают. Вес мешочка (размером с небольшой ладошкой) 150—200 граммов. Задача играющего — пройти с мешочком на голове 5 шагов, присесть, выпрямиться, повернуться кругом и вернуться обратно.

Сумей построить

Перед игроком кладут 5 городков и предлагают с завязанными глазами за 40 секунд построить какую-либо фигуру, например «колодец» или «пушку». Если игрок выполняет упражнение досрочно, он получает право снять повязку и через полминуты сделать попытку построить вторую фигуру.

Канатоходцы

На земле проводят черту или кладут белый шнур (ленту). Игрок берет в руки бинокль и подносит к глазам обратной стороной так, чтобы предметы казались не приближенными, а удаленными. Глядя в бинокль, нужно пройти по шнурку 5 метров.

В другом варианте играющий берет в руки детский зонтик и старается пройти по веревке от начала до конца, держа зонтик над головой.

Скользкая цель

В 6 шагах от прочерченной на земле линии ставят табуретку или стул с гладкой поверхностью. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых песком или горохом (120—150 г). Задача игрока — бросить ме-

шочки на табурет так, чтобы они не соскользнули с поверхности.

Меткий глаз

Табуретку кладут ножками кверху так, чтобы игроки могли набрасывать на ножки резиновые или пластмассовые (фанерные) кольца с расстояния 5—6 шагов.

В другом варианте на таком же расстоянии от метателя ставят корзину или ведро. В руках у игрока теннисные мячи (4—5 шт.). Он старается так бросить мяч, чтобы после удара о землю он оказался в корзине. Кто наберет больше очков?

В горизонтальную мишень

Такой мишенью может быть начерченный на земле круг диаметром 30 сантиметров. Играющий становится в 5 шагах от круга и старается забросить в него шайбу (попадание на черту не засчитывается). Каждому предоставляется 3—5 бросков.

По мишени метают также шайбами. Чем дальше находится полукругность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель.

Меткий футболист

В начерченный на земле круг ставят мяч, в 6 шагах от него за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза или надевают на голову бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. Редко кому удается выполнить упражнение с первого раза.

Извилистой тропой

Пять городков или кеглей расставляют по прямой в 80 сантиметрах одну от другой. В 2 шагах от крайнего городка (за чертой) становится игрок, которому завязывают глаза. Он должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Поваливший хотя бы один предмет считается не выполнившим задание.

Точный расчет

На земле чертят круг диаметром 40—60 сантимет-

ров. В него с завязанными глазами становится играющий. Его задача, выйдя из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг. Если нога на черте, то упражнение не считается выполненным.

Хлопни по шару

К вбитой в земле палке или к табуретке привязывают хорошо надутый шарик. В 8—10 шагах от него становится играющий с закрытыми глазами. В руках у него гимнастическая (или любая другая) палка. Игрок без чьей-либо помощи делает поворот кругом на 360°, затем идет вперед. Его задача остановиться перед шаром и хлопнуть по нему палкой.



ПОЕДИНКИ

В отличие от аттракционов в поединках идет противоборство не с самим собой, а с реальным противником. В таких играх свои способности, умения и двигательные навыки надо проявить в открытом состязании с соперником. Нередко победители соревнуются затем друг с другом, чтобы среди наиболее подготовленных и сильных определить сильнейшего.

Хотя, как правило, мальчики соревнуются друг с другом, а девочки — со своими сверстницами, в некоторых (не силовых) поединках девочка может оказаться более хладнокровной, ловкой и сообразительной, что и обеспечивает ей победу. Это важно помнить при организации игр во дворах, составляя пары для участия в играх-поединках и команды для эстафет.

Мишень-бутылка

На землю ставят две бутылки из-под молока, каждый играющий держит в руке по 10 горошин (рука на уровне груди). Стоя над бутылкой, игроки по сигналу начинают соревнование. Выигрывает тот, кто за 1 минуту опустил сверху в бутылку больше горошин. В бутылки с узким горлом положить горошины труднее.

Другой вариант игры. Участники игры — «рыбаки», держа в руках «удочку» (гимнастическую палку с привязанной к концу ниткой и кольцом), стараются в течение 1 минуты надеть кольцо на горлышко бутылки. При этом «рыболовы» стоят (или сидят) в метре от бутылки. Длина веревки 60—70 сантиметров.

Проворные мотальщики

К середине 3—5-метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к эстафетным палочкам. Игроки берут в руки палочки и расходятся в разные стороны, натягивая бечевку. По команде каждый быстро наматывает бечевку на палочку, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья палочка раньше коснется финишной ленты. Вращать палочку можно на себя и от себя, как условились заранее.

Циркачи

Нелегко передвигаться, перебирая ногами по большому вращающемуся шару или круглому без сучков полюну. Если добыть шар практически невозможно, то отпилить 2 кругляка от полена или добыть 2 куска (длиной 50—60 см) трубы диаметром 20—30 сантиметров в условиях двора вполне возможно. Применить их можно в соревновании на скорость и равновесие, как показано на рис. 10, а. Если в беге, переступая по вращающемуся предмету, оба участника оступились, им дается вторая попытка, после которой (в случае неудачи) они выбывают из соревнования.

Поединок метких

Судя по рис. 10, б, эту игру можно назвать «Подвижные кольцебросы». Метровой длины гимнастические палки прикрепляются к спинам соперников с помощью бе-



Рис. 10

ченок, а лучше — резиновых растягивающихся колец. Свободный конец палки выступает на 40—50 сантиметров. В руках у каждого по 8—10 колец (пластмассовых, резиновых, фанерных), перед ногами — черта, которую нельзя переступить.

По сигналу начинается «бой», в ходе которого каждый старается набросить на «антенну», торчащую за спиной соперника, как можно больше колец за 5 минут установленного для игры времени. Каждый имеет право подбирать кольца, брошенные противником (не попавшие в цель), и метать их на противоположную сторону.

Выбей шайбу

На земле чертят два круга диаметром 80 сантиметров. Расстояние между кругами 1 метр. В центре каждого круга лежит шайба или городок. Два соперника с клюшками (гимнастическими палками) в руках стараются выбить шайбу из кружка противника и защитить свою, не заходя при этом ни в тот ни в другой круг. На поединок дается 2 минуты. Если игроки не добились успеха, прибавляется еще 1 минута.

Землемеры

Если нет ограниченной линиями площадки, то проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12—15 метров. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние

палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

Веселые обручи

У обоих игроков в руках гимнастический обруч. Наиболее простой вариант соревнования — вращение обруча, поставив его на землю. По сигналу участники начинают вращать обруч движением пальцев одной руки. Чей обруч дольше прокрутится, не упав на землю?

Во втором поединке участники держат обруч двумя руками на уровне пояса, продев его через голову. По сигналу они начинают вращать обруч, работая животом и бедрами (хула-хуп). Кто дольше проделает это полезное упражнение?

Ловкости требует и третье упражнение. Участники одновременно одной рукой посылают обруч вперед по прямой. Пока он катится, каждый игрок старается несколько раз пробежать сквозь обруч туда и обратно (змейкой). Побеждает тот, кто проскочил сквозь обруч большее число раз.

Поединок с ракетками

Каждый из двух соревнующихся берет в руки ракетку от настольного тенниса и кладет на нее кубик или шайбу. Оба отводят руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь по площадке, стараются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3—5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выиграет поединок.

По кирпичикам

Для игры можно использовать обычные кирпичи, но лучше сделать их из дерева (бруски) или взять для игры кругляши не очень толстого полена.

Каждый игрок встает на два кирпича, еще два держит в руках. По сигналу он наклоняется, кладет кирпичи перед собой и ступая на них, продолжает движение. Цель игры — пройти как можно быстрее 10 метров, не сойдя на землю.

Аналогично соревнование с использованием двух

табуреток. Игрок стоит на одной из них, а другую переставляет вперед, затем перебирается на нее и т. д.

Грибники

Каждому игроку дают в руки корзинку или детское ведро, затем завязывают глаза. После этого на площадку в шахматном порядке кладут шайбы, теннисные мячи, кубики и пр. — всего 10—15 штук. Это «грибы», которые по сигналу начинают искать соревнующиеся игроки. Тот, кому удалось нащупать «гриб», кладет его в свою корзинку. На сбор «грибникам» дается 3 минуты. Побеждает тот, кто собрал больше предметов, чем его соперник.

Сойди с пенька

На земле чертят два круга диаметром 40—50 сантиметров. Расстояние между ними 4—5 шагов, что зависит от длины веревки, которая нужна для игры. Участники становятся на свои «пеньки» (круги).

По сигналу каждый тянет за конец веревки, стараясь стащить соперника с «пенька», т. е. чтобы он вышел из круга хотя бы одной ногой. Перетяжка повторяется 2—3 раза. Побеждает, выигравший большее число поединков.

Палка-рычаг

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

Другой вариант. 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 смог приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

Силачи

Это условное название целого ряда поединков на силу и ловкость. К ним относятся два описанных в разделе «Игры преимущественно для мальчиков», а так-



Рис. 11

же изображенные на рис. 11. При организации «конкурсов сильных» используются канатные веревки (для перетяжек), гимнастические деревянные и эстафетные палочки, резиновые жгуты, перекладины для подтягивания, скамейки для отжимания. Некоторые конкурсы проводятся без использования инвентаря.



ЗИМОЙ ВО ДВОРЕ

Разная погода бывает зимой. В оттепель снег становится пластичным и хорошо лепится. В такие дни ребята сооружают снежные крепости, горки, лепят баб и

снеговиков. Когда снег покрывается коркой льда, можно не только кататься на санках, коньках, лыжах, но и проводить многие игры, которые освоили летом. Это, к примеру, такие игры, как «Пустое место», «Ловля парами», «Салка и мяч», «День и ночь», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Больше передач», «Пионербол», и многие другие.

Весело проходят на снеговой площадке игры с элементами силовой борьбы, например, «Перетягивание каната», «Перетяжка парами», «Подвижной ринг», «Прорыв цепи», «Борьба всадников» и другие, включая аттракционы и поединки.

Чтобы не мерзнуть на морозе, дети должны постоянно быть в движении, быстро включаться в игру. Одежда должна быть теплой, легкой, не стеснять движений: свитер под горлышко или шарф, шапочка, закрывающая уши, варежки, теплая обувь.

Снеговая площадка должна быть защищена от ветра, и если на ней есть обледенелые места, их нужно посыпать песком или золой. Что касается разметки площадки, то можно прибегнуть к самому простому способу — использованию детских флажков. Они легко втыкаются в снег и хорошо видны играющим. Ими можно обозначить углы и контуры площадки при проведении игр с мячом, во время перебежек. Флажками отмечают линии старта, места поворотов и пр. Конечно, лучше всего иметь во дворе площадку со стационарной разметкой. Сделать это несложно. Вдоль натянутого шнура наносят краску на лед или снег, за 15—20 минут она замрзает. Затем линии шириной 4—5 сантиметров поливают тонким слоем воды, когда она замрзает, разметка останется под сравнительно прочным слоем льда. Время от времени разметку на снегу (льду) обновляют.

Наиболее благоприятна для проведения подвижных игр на воздухе температура до минус 10 градусов, без ветра. При температуре ниже 16 градусов или при сильном ветре проводить игры на воздухе, особенно с младшими школьниками, не рекомендуется.

В основном используются знакомые игры, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря. Содержание игры надо объяснить кратко, понятно, показы-

вая наиболее важные игровые моменты. Приводим описание наиболее распространенных подвижных игр, которые несложно организовать во дворе.

ИГРЫ НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

Палочку в снег

Каждый играющий должен иметь заостренную с одного конца палочку. Участники игры становятся в круг и кидают по очереди вверх свою палочку так, чтобы падая она воткнулась заостренным концом в снег. У кого это получилось, выходит из круга. И так до тех пор, пока останется один игрок, он и становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга игроков. Кого запятнали, становятся его помощниками. Последний игрок, оставшийся не пойманным, объявляется победителем.

Не ходи на гору

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком — гору. Сначала они медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору, т. е. дотронуться до кома. Кому поневоле придется взобраться на снежный ком, выходит из игры.

Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

Быстрые и меткие

Играющие распределяются на группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание в течение установленного времени (5—8 мин) скатать снежный ком. Выигрывает группа, чей ком самый большой.

Затем комья ставят один на другой: внизу самый большой, наверху самый маленький. Каждый играющий заготавливает себе снежки. По очереди с расстояния 6—8 шагов бросают их в голову фигуры, стараясь ее сбить. Побеждает тот, кому удалось это сделать.

Игра может быть и командной. Тогда делают две снежные фигуры. Выигрывает команда, игроки которой быстрее собьют голову фигуры противника.

Снежками в круг

Соревнуются в меткости две команды по 6—8 человек. Они располагаются за общей чертой на расстоянии 5—8 метров от глухой стены, забора или деревянного щита, где напротив каждой команды чертится круг диаметром полметра. Команды группируются произвольно. Несколько минут отводится игрокам для подготовки снежков.

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

Живые мишени

Две команды строятся шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 10—12 шагов. Каждый участник предстоящей перестрелки очерчивает себя радиусом 0,5 метра. Руководитель игры становится сбоку между шеренгами. По его сигналу «Первый, начинай!» первый номер одной из команд делает снежок и бросает его в игрока, стоящего напротив. При этом бросающий не имеет права выходить из круга. Тот, в кого бросают, может увертываться любым способом (приседать, подпрыгивать), но не выходить из круга. Затем подается новая команда: «Первый, отвечай!» Теперь уже игрок другой команды бросает ответный снежок.

Когда все игроки бросят по одному разу снежки друг в друга, судья подсчитывает число попаданий. За каждое попадание команде засчитывается 1 очко. После трех туров подсчитывается общее число очков, набранное командами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Можно проводить игру с выбыванием после попадания снежком. Тогда игра заканчивается сравнительно быстро, т. е. когда все игроки, кроме последнего, выбиты из кружков. Этот игрок и приносит победу своей команде.

Под обстрелом

Игра проводится на прямоугольной площадке размером с волейбольную (баскетбольную), которая ограни-

чена линиями (флажками). Одна команда располагается за поперечной линией: ей предстоит совершать перебежки. Игроки второй команды встают за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

По сигналу капитан команды посылает одного за другим своих игроков на противоположную (дальнюю) сторону площадки. В это время игроки за боковыми линиями стараются осалить снежком перебегающего. В кого попали, тот выходит из игры. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Правила разрешают перебегать из города в город только по одному. Бросать снежки можно только из-за линии, не переступая ее.

Эту игру можно провести, используя санки, на которые садится один из игроков, а другой везет его через снеговую площадку под обстрелом. Попадание в везущего оценивается в 1 очко, а в седека — двумя. Затем санки следуют обратно, но игроки меняются ролями. После этого перебежку под обстрелом совершает другая пара и т. п. Игра также носит командный характер, и ее итоги подводятся по количеству попаданий за одинаковое количество перевозок на санях.

На санках с пересадкой

Команды (7—8 человек) строятся в колонну по одному за общей линией старта. Перед каждой из них — отмеченная цветной бумагой или флажками дорожка шириной 3—4 метра. В конце дорожки стоит поворотный знак: флажок, ком снега. Направляющие держат за веревку санки, на которых сидит очередной игрок команды.

По сигналу санный экипаж отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются назад. Затем они объезжают свою команду (против часовой стрелки) и тот, кто вез санки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной (стоящий впереди) игрок его команды.

Выигрывает команда, чьи игроки раньше побывали как в роли «ездового», так и «седока».

Крепость

На снеговой площадке рисуют крепость размером 10×10 метров с небольшим квадратом (кругом) в центре для пленных из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих.

Одна команда идет в крепость защищать ее, а другая — в лагерь. Из лагеря начинается наступление на крепость. Атаку можно вести по плану, продуманному нападающими. Задача нападающих — проникнуть в крепость. Соперник стремится уничтожить осаждающих.

Заканчивается бой, когда все игроки одной из команд будут взяты в плен или кто-нибудь из непойманных нападающих сумеет проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!»

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

Действовать можно одному и двоим против одного противника. Если вмешается третий в борьбу против одного, он выбывает из игры. Пленный не имеет права вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его осалит свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к пленному.

Горка и вираж

Горка сооружается из специально заготовленных снежных комьев. Хорошо сделать две горки напротив друг друга. Тогда, скатываясь с одной горки, сани подвозят седока прямо к подножию другой, по ступенькам которой можно подняться на ее вершину. Можно соорудить и одну горку, но с виражом, санная колея которой имеет форму петли или восьмерки. В последнем случае колея в одном месте (на пересечении) прохо-

дит через тоннель, сооруженный из снега. Высота горки 3—4 метра. Раскат делают крутой, чтобы быстрее набрать скорость! На поворотах один борт (внешний) делают выше, чтобы санки не вылетели за пределы дорожки.

На виражных горках можно проводить соревнования, расставив для этого через каждые 2 метра вдоль трассы флажки.

Кто дальше проедет?

ИГРЫ НА КАТКЕ

Ледяная дорожка

Флажками отмечают линию разгона и линию старта. Соревнуются как на хоккейных, так и на фигурных коньках. Одновременно берут старт два-три игрока. Добежав от первой линии (бортика) до линии старта (4—6 м), они выполняют обусловленные упражнения, стремясь проехать как можно дальше в одной из поз:

обхватив руками согнутую в колене ногу («цапля»); также на одном коньке, подняв ногу назад-вверх, руки разведены в стороны («ласточка»); присев на одной ноге, а другую вытянуть вперед («пистолетик»);

сделать в движении поворот на 360° (на двух ногах) затем присесть и обхватить руками колени;

собрать разложенные на пути 5—6 ленточек.

При выполнении всех этих упражнений правила запрещают отталкиваться после прохождения линии старта.

Догони колокольчик

Все играющие — на коньках. Одному из них вручают колокольчик (погремушку). Выбирают две пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четверка).

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 разносится по всему катку. Одна-

ко, если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они завладевают колокольчиком, который вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

Вперед — назад

Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой — вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер — передним.

Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта — финиша.

Гонки с шайбой

Недалеко от линии старта перед каждой командой на коньках ставят в 2 метрах одну от другой 6—8 кеглей или флажков на крестовинах. Это полоса препятствий. Игра проводится как эстафета.

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

Игра проходит интереснее, если из каждой команды одновременно выбегают двое игроков, которые передают друг другу шайбу в промежуточных расстояниях между кеглями. Сбитый флажок или кеглю ставят на место, после этого можно продолжать движение.

Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся на линию старта — финиша.

Можно не ставить перед командами несколько флажков, а ограничиться одним, установленным в 12—15 метрах от команд. В этом случае игроки ведут шайбу до флажка и возвращаются, продвигаясь спиной вперед.

Шайба-салка

Играющие становятся в круг. Водящий выходит на середину. Задача игроков, стоя на коньках, передавать шайбу друг другу ударом ноги, стараясь, чтобы она не попала водящему. Если он перехватил шайбу, то все играющие разбегаются по площадке, а водящий старается осалить одного из игроков. Если шайба коснулась ноги игрока, он становится водящим.

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.

Салки с обручем

Одна команда располагается произвольно внутри всей площадки (на половине хоккейной коробки). Две пары другой команды имеют в руках по гимнастическому обручу.

По сигналу каждая пара конькобежцев с обручами стремится догнать кого-либо из противников и надеть на него обруч. Пойманный выбывает из игры. Время игры 4—5 минут, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, водящие которой сумели поймать за установленное время больше конькобежцев соперника.

Догони шайбу

Четыре игрока с клюшками встают по углам прямоугольника, имеющего стороны 5×8 метров. Они размещаются в кругах с диаметром 1,5 метра. Два игрока, стоящие в диаметрально противоположных углах, помимо клюшек, имеют еще по одной шайбе (рис. 12).

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 окажутся одновременно две шайбы. Он проигрывает 1 очко, и передачи начинаются сначала. Очко проигрывает и тот хоккеист, который послал шайбу мимо кружка соседа или не смог остановить в своем кружке посылаемую туда шайбу. Через 8—10 минут вы-



Рис. 12

яснится: кто более внимателен и техничен, у него меньше, чем у других, штрафных очков.

Можно условиться, что по сигналу судьи игроки меняют направление передач (т. е. шайба начинает двигаться по квадрату в другую сторону, например влево). Это усложняет задачу игроков, приучает к сообразительности.

Бросок — рывок

Выбирается судья, который может быть не на коньках. Остальные ребята с клюшками в руках (на коньках) встают шеренгами справа и слева от руководителя. Каждая шеренга — команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам.

Судья рукой бросает шайбу вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за шайбой. Задача каждого — первым настигнуть шайбу и пробросить ее в пустые ворота. В борьбе за шайбу разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника.

Игрок, первым коснувшийся шайбы, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять шайбу и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а руководитель называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

Через среднюю зону

Игра проводится в хоккейной коробке. Участвуют 4—6 человек с каждой стороны. Команды располагаются на хоккейной площадке справа и слева за синими линиями. Средняя зона — нейтральная. Ворота убираются с площадки. У игроков каждой команды по три шайбы.

По сигналу игроки посылают свои шайбы через среднюю зону на сторону противника, а шайбы, посланные в их зону, надо поскорее отправить обратно. Задача состоит в том, чтобы все шайбы оказались в зоне соперника. Команда, которой удалось перебросить все шайбы, получает очко, и игра продолжается.

Команды меняются местами, когда одна из них наберет 10 очков. Игра состоит из трех периодов (партий).

Правила игры запрещают входить в среднюю зону. Если шайба попала в среднюю зону, то остается там, пока одна из команд не заработает очко (т. е. все остальные шайбы будут переброшены в зону соперника). Если игрок пошлет шайбу через борт, его команда проигрывает очко.

Пять против десяти

Десять игроков (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. У каждого клюшка и шайба. Все играющие на коньках. 5 игроков с клюшками — защитники — стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них каждый свою шайбу. Задача защитников — перехватить шайбы и перебросить их (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, подобрать ее и снова атаковать ворота. Игра длится 2 минуты. Подсчитывается количест-

во шайб, заброшенных за это время в ворота, и происходит смена игроков.

Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие.

Правилами игры взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока. Защитники могут перехватывать шайбы и взаимодействовать между собой. Защитникам не разрешается прижимать шайбы. Допускаются некоторые приемы силовой борьбы: толчки бедром, плечом, грудью.

Хоккей с кольцом

Этот вид хоккея часто называют «Ринетт», что означает «колечко». Игра особенно распространена в Канаде, где в нее играют женщины, так как правила исключают силовые приемы.

Разметка площадки такая же, как принята в хоккее. В игре участвуют 6 человек: вратарь, 2 защитника и 3 нападающих. У каждого в руках клюшка с овальным крюком. Такой клюшкой, чуть скошенной у основания, легче, чем обычной, осуществлять обводку, передачи и броски по воротам. Для девочек клюшки по размерам меньше, чем для мальчиков. Можно играть и обычными деревянными гимнастическими палками. Шайбу заменяет резиновое кольцо диаметром 15—16 сантиметров и толщиной 3 сантиметра. Можно вырезать кольцо из толстой слоеной резины (старой шины от грузовика) или использовать кольцо, которое метают в цель в аттракционах.

Задача каждой команды — забросить кольцо в ворота соперника. Правила составлены с таким расчетом, чтобы заставить игроков больше принимать передачи и меньше полагаться на единоборства и индивидуальные действия, которые часто ведут к столкновениям. Поэтому защитникам запрещается пересекать синюю линию, обозначающую зону обороны соперника.

Судят игру один или два судьи. Для облегчения действия защитники играют палками (отпиленными клюшками), окрашенными в красный цвет. Нападающие

(крайний правый и крайний левый) играют синими клюшками, а средний нападающий — белой. Крайние нападающие ни при каких обстоятельствах не должны находиться в зоне своей защиты. Таким образом, защитники вправе перемещаться в своей и средней зонах, а крайние нападающие — в средней зоне и зоне соперника. Единственный игрок, на продвижение которого по полю не накладывается никаких ограничений, — центр нападения.

Игроку, владеющему кольцом, запрещается пересекать с ним синюю линию. Правила требуют, чтобы это делалось за счет передачи.

Игрокам той и другой команды не разрешается также въезжать в площадку ворот или касаться палками находящегося там кольца. Площадку ворот может быть обозначена закругленной линией. Кольцо, вышедшее из игры за борт (или после нарушения правил), вбрасывает клюшкой в поле игрок противоположной команды. При этом соперник располагается не ближе, чем в 2 метрах от места вбрасывания.

Если игрок (кроме центрального нападающего) нарушил границы запрещенной для него зоны, то кольцо передается другой команде, а нарушителю делается предупреждение. При вторичном нарушении (так же, как за грубость: подножка, толчок руками, задержка палкой) он удаляется на 2 минуты без права замены. Во время любой остановки команда может заменить одного или нескольких игроков.

Игра длится два периода по 15 минут чистого времени. Победитель определяется по большему числу заброшенных шайб.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Так же, как дети, любят игру и взрослые. По существу, все болельщики, сидящие на трибунах стадионов или смотрящие игровые поединки по телевизору, являются участниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они взволнованы забитым голом или метко брошенной в цель городошной битой. У сидящих перед телевизором специалисты отмечают повышенный расход энергии во время острых ситуаций на стадионе.

Люди среднего и пожилого возраста увлеченно играют на дворовых площадках и в группах здоровья, на отдыхе. Этот вид физической активности удовлетворяет естественную потребность человека в игровой деятельности, восстанавливает физические и духовные силы. Вот почему большой популярностью пользуются не только пионерские соревнования по подвижным играм и эстафетам «Веселые старты», но и прочно вошедшие в жизнь состязания спортивных семей.

Во дворах можно проводить первенства по командным играм, аттракционам и играм-поединкам. Можно

принять за основу систему с выбыванием проигравших или устроить игры по круговой системе, когда каждая команда встречается с каждой. Команды могут быть смешанными по возрасту и полу, но должны быть равными по силам.

Справедлива народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок — в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются психические и физические усилия. Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов. В практике отбора людей для большого спорта часто используют специальные игры-тесты.

Наблюдения за поведением детей в игре полезны не только для тренеров, но и для тех взрослых, которым необходимо лучше знать детей: педагогам, инструкторам ЖЭКов, общественникам. Для фиксации своих наблюдений предлагаем примерную схему, которая используется во многих школах.

Подвижные игры укрепляют здоровье, воспитывают людей, содействуют гармоничному развитию личности.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ИГРОЙ,
ГРУППОЙ, ОТДЕЛЬНЫМ УЧАСТНИКОМ**

Содержание наблюдений	Результаты наблюдений (написать, подчеркнуть)
Название игры	(групповая, командная)
Основная педагогическая задача игры	
Состав группы	(колич., возраст, пол)
Фамилия, имя игрока, взятого под наблюдение	
Подготовленность играющих (игрока)	(возраст, спорт, разряд, часто играет, редко)
Пульс перед началом игры	(у наблюдаемого участника)
Какую роль выполнял в игре	Лидер (капитан, водящий, рядовой участник)
Какие качества проявил (прояви- ли)	(инициативу, дисциплини- рованность, настойчи- вость, честность, трусость)
Взаимоотношение игроков в команде (группе)	(взаимовыручка, терпимо- сть, недовольство и пр.)
Владеют ли участники (наблюда- емый игрок) основным приемом игры	(да, слабо, не владеет)
Отношение к победе в игре, к по- ражению	(радость, заметное огорче- ние, безразличие, спорил и пр.)
Пульс после окончания игры	(у наблюдаемого участника)
Отношение группы (наблюдаемо- го) к проводимой игре	(не понравилось, доволь- ны игрой, предложили сыграть повторно)
Возможные варианты игры, до- полнения	

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
 Во что и как играть 7
 Игры преимущественно для девочек 10
 Игры со скакалкой 12
 Игры преимущественно для мальчиков 15
 Групповые игры для мальчиков и девочек 24
 Игры с мячом 33
 Командные игры для мальчиков и девочек 40
 Игры с мячом 48
 На волейбольной площадке 54
 Эстафетные игры 60
 Атракционы 70
 Поединки 74
 Зимой во дворе 79
 Игры на снеговой площадке 81
 Игры на катке 85
 Заключение 92
 Примерная схема наблюдений за игрой, группой,
 отдельным участником 94

Игорь Михайлович Коротков
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ДВОРЕ

Главный отраслевой редактор В. П. Аушев
Редактор Н. Н. Огородникова
Младший редактор З. В. Сенкевич
Художественный редактор П. Л. Храмцов
Технический редактор И. Е. Жаворонкова
Корректор Е. К. Шарикова

ИБ № 8505

Сдано в набор 11.02.87. Подписано к печати 27.03.87. А-09877. Формат бумаги 70×100^{1/32}. Бумага кн. журнальная. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 4,45. Тираж 539 049 экз. Заказ 914. Цена 15 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 879105. Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Книжки серии "Физкультура и спорт" издательства "Знание" адресованы тем, кто желает самостоятельно укреплять свое здоровье с помощью навыков физической культуры.

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении на протяжении всего года.

Подписной индекс 70072.

Стоимость подписки на год 1 р. 80 к., на квартал — 45 к.

