

515.6

8184

Г. А. Васильков
В. Г. Васильков

ОТ ИГРЫ — — К СПОРТУ



Г. А. Васильков
В. Г. Васильков

ОТ ИГРЫ — — К СПОРТУ

(Сборник эстафет и игровых заданий)



МОСКВА
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
1985

4575
ББК 75.5
В191

Васильков Г. А., Васильков В. Г.

В19 От игры — к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 80 с., ил.

Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности.

В предлагаемом сборнике сделана попытка систематизировать эстафеты по их содержанию и методике проведения и тем самым облегчить подбор нужного материала.

Книга адресуется широкому кругу читателей.

В $\frac{420100000-027}{009(01)-85}$ 42-85

ББК 75.5
7А8

ВСТР. 1985

*Гелий Антонович Васильков
Виталий Гельевич Васильков*

ОТ ИГРЫ — К СПОРТУ

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор А. К. Кветная. Художник С. В. Салганов. Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор О. А. Куликова. Корректор Г. Б. Пятышева.

ИБ № 1919. Сдано в набор 21.08.84. Подписано к печати 12.12.84. А 03062. Формат 84×108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Таймс». Высокая печать. Усл. п. л. 420. Усл. кр.-отт. 4,52. Уч.-изд. л. 4,45. Тираж 100 000 экз. Издат № 7518. Зак. 698. Цена 30 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

БИБЛИОТЕКА

© Издательство «Физкультура и спорт», 1985 г.

Дисциплина физкультуры

ВВЕДЕНИЕ

Спортивно-игровой метод физического воспитания нашел широкое применение в практике работы по физической культуре и спорту с учащимися общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ, со студентами техникумов и вузов, с призывниками и воинами Советской Армии, со взрослым населением, занимающимся в группах здоровья.

Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен благодаря телевидению. Украинские детские телесоревнования «Будь ловким, будь сильным», белорусская «Спортландия», «Веселые старты» Центрального телевидения, увлекательные телепередачи из ГДР «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас» и многие другие наглядно убеждают в ценности и доступности этих форм и методов занятий.

Эстафеты включены в программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях страны. Издано значительное число пособий по подвижным играм (авторы: В. Г. Яковлев, Л. В. Былеева, М. В. Лейкина, И. М. Коротков, С. В. Глязер и др.), в которых описаны эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Но до сего времени нет пособий, обобщающих содержание и методику проведения подобных игровых состязаний.

Преподаватели, тренеры, воспитатели, инструктора, методисты — все они нуждаются в практических руководствах, позволяющих не только шире применять игровые эстафеты, но и правильно их организовывать. По нашим наблюдениям, например, очень часто эстафета теряет свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения.

В предлагаемом сборнике сделана попытка систематизировать эстафеты по их содержанию и методике проведения и тем самым облегчить подбор нужного материала. Книга состоит из двух частей: методических указа-

ний и практического материала. Предлагаемые варианты эстафет условны, их можно видоизменять, вводить новые правила.

Ясно, что данный перечень не может охватить все разнообразие игровых заданий, и все же авторы надеются, что настоящее руководство окажет помощь в организации интересных физкультурных занятий и праздников, увлекательных спортивно-игровых состязаний.

ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ИГР-ЭСТАФЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Игра — исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков и юношей к трудовой жизнедеятельности.

Подвижные игры как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения.

В педагогической практике по физическому воспитанию особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвуют две и более команд.

Согласно классификации коллективных подвижных игр, разработанной профессором В. Г. Яковлевым, эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, не вступая в соприкосновение с соперником. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих — ценный воспитательный фактор.

Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности.

Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и так называемой скоростной техники — незаменимого компонента для выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью, с соблюдением правил рациональной техники. Данные требования к исполнению упражнения роднят эстафеты со спортивными соревнованиями, делают их весьма полезной ступенькой

на пути в спорт. К тому же многие эстафеты, повышая двигательную сноровку занимающихся, приобретают непосредственную прикладность: в быту, в труде, и если потребуется, то и в боевой обстановке.

Эстафеты исключительно эмоциональны, но требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества.

Возможность широко варьировать содержание эстафет, от самых простых двигательных действий типа передачи мяча или бега до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий, произвольно менять правила игры, сообразуясь с возрастом, подготовленностью участников и условиями зала (площадки), позволяет широко применять их на школьных уроках и пионерских сборах, в учебных занятиях со студентами и в работе спортивных секций, в «часы здоровья» с группами продленного дня и на физкультурных праздниках, в занятиях по физической подготовке воинов и профессионально-прикладной физической подготовке трудящейся молодежи, в часы досуга в «зонах здоровья» и в дни отдыха в летних оздоровительных лагерях.

Особое место заняли эстафеты в программе детских и молодежных соревнований типа «Веселые старты», «Старты надежд», «А ну-ка, парни!», «Папа, мама и я — спортивная семья», участие в которых является хорошей проверкой своих двигательных способностей. В равной мере эти состязания увлекательны и интересны для болельщиков. В силу своей зрелищности они служат отличным средством пропаганды массовой физической культуры.

ВИДЫ И КЛАССИФИКАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Особенностью эстафет является наличие соревнования, спортивной борьбы между двумя и более командами. Победители и призы эстафет могут определяться следующим образом: по скорости выполнения заданий; по точности и качеству их выполнения; по комплексной оценке скорости и качества исполнения.

В первом варианте результат может фиксироваться:

а) по всей команде в целом: какой по счету она закончила эстафету;

б) по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими число очков за занятое место в общексман-

ный результат, по которому и определяется занятое место.

Во втором случае действует очковая система, в которой наименьшее число допущенных ошибок в выполнении двигательных действий дает команде право стать победителем. Например, в эстафете «Бег по кочкам» побеждает команда, имеющая меньшее число заступов.

При комплексной оценке результатов участникам необходимо выполнять задания не только быстро, но и качественно, так как за допущенные ошибки командам начисляются штрафные очки, возможная величина которых определяется заранее.

В педагогической практике эстафеты классифицируют по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчить подбор игровых заданий.

По количеству включаемых заданий эстафеты классифицируются на простые и сложные. Если задание одно (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.), то это простые эстафеты, если же два и более — комбинированные. Последние с учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий;

по требованиям к выполняемым заданиям — на строго регламентированные и произвольные. В первом случае задание надо выполнять заранее утвержденным способом (такой вариант эффективен при повторении и закреплении определенного учебного материала), во втором — преодолевать препятствия или выполнять двигательные задания можно любым способом, выбирая самый рациональный или удобный для себя;

по характеру перемещений — на линейные, круговые, встречные (рис. 1). В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу (рис. 1, а); в круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону (рис. 1, б); во встречных эстафетах половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу (рис. 1, в);

по способу действий участников — на индивидуальные и коллективные (совместные). В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: а) на месте; б) с передвижением различ-

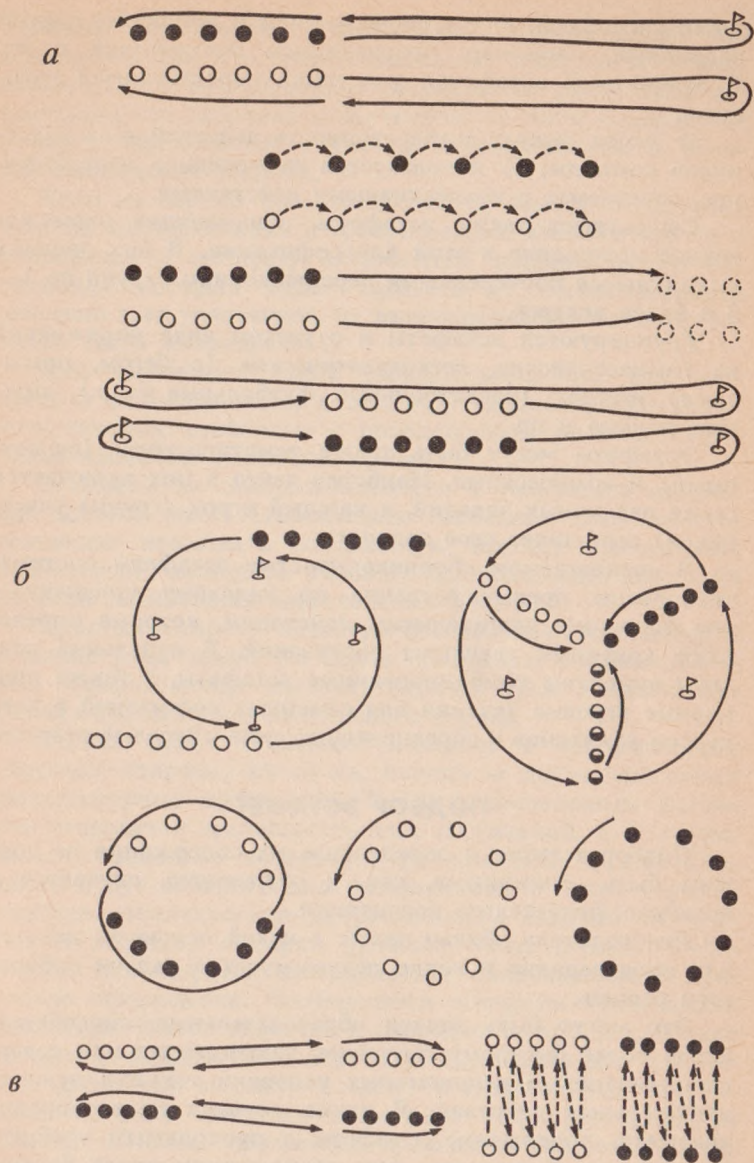


Рис. 1

ными способами; в) с передвижением и дополнительными заданиями, например преодолением препятствий и пр. В совместных эстафетах участники передвигаются группами:

а) успех решает согласованность действий всех участников команды; б) используется поочередное передвижение, сочетаемое с коллективными действиями.

Существуют также эстафеты, занимающие промежуточное положение в этой классификации. В них задания выполняются поочередными передвижениями групп по 2—3 и более человек.

Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений на гимнастические, легкоатлетические (с бегом, прыжками), игровые (баскетбольные, футбольные и пр.), лыжные, водные и пр.

Эстафеты могут быть также тематическими (сюжетными) и комическими. Наиболее часто в них включается серия различных заданий, и каждый игрок (группа участников) выполняет свое задание.

В предлагаемом сборнике простые эстафеты систематизированы преимущественно по видовому признаку — тем основным двигательным действиям, которые определяют конечный результат состязаний. В отдельные разделы выделены комбинированные эстафеты, а также примерные игровые задания для семейных состязаний и конкурсов капитанов в соревнованиях типа «Веселые старты».

ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Подбор эстафет и определение их содержания не должны быть стихийными, как, к сожалению, случается в практике физического воспитания.

Руководитель обязан знать: с какой целью он дает то или иное задание и какие педагогические задачи собирается решить.

Это могут быть задачи образовательные, способствующие более быстрому освоению, закреплению или совершенствованию в непривычных условиях техники нужных двигательных действий. В таких случаях целесообразно увязывать содержание эстафеты с проходимым учебным материалом. К примеру, при прохождении курса баскетбола полезно подбирать и включать в занятия эстафеты с передачей, бросанием и ловлей мяча, с ведением и бросками его в цель и т. п.

При подборе эстафет акцент может быть сделан на

развитие определенных двигательных способностей: быстроты реакции и скорости движений, прыгучести и ловкости, силы и выносливости, координации движений и согласованности действий с партнером. И тогда содержание эстафет определяется с учетом направленности и условий выполнения заданий.

Если на первый план выдвигаются задачи воспитания чувства коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, в эстафету включаются задания, успех выполнения которых будет зависеть от согласованности действий всех участников, их взаимопомощи и взаимопомощи (игра «Переправа»).

Для воспитания таких свойств характера, как смелость и решительность, в эстафету целесообразно включать задания, связанные с определенным риском, требующие проявления волевых усилий.

Эстафеты на сообразительность и творческое мышление должны иметь относительно свободные правила, позволяющие применять собственную тактику преодоления препятствий, выбирать наиболее рациональные для себя способы выполнения двигательных действий.

Простые эстафеты зачастую обеспечивают комплексное решение ряда задач. Из серии простых и комбинированных эстафет может состоять игровой урок в школе или физкультурный сбор пионерского отряда.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселые старты», «А ну-ка, парни!» и других массовых физкультурных праздниках. Здесь немаловажным фактором становится зрелищность этих состязаний, т. е. учитывается, насколько интересны, увлекательны и информативны будут эстафеты для болельщиков. В таких случаях помогает тематическая направленность заданий («Туристы в походе», «Уборка урожая», «Мы строим БАМ» и др.), используется нестандартное оборудование и красочное оформление. Подбираются эстафеты комического характера. Имеет значение и очередность эстафет. Общие эстафеты чередуются с игровыми заданиями для отдельных групп (по возрасту и полу) и индивидуальными заданиями типа конкурса капитанов или представителей команд. В конце программы проводится наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета с участием всех игроков каждой команды.

Таким образом, при подборе эстафет необходимо учитывать:

1. Форму занятия, в которое включена эстафета (урок,

занятие спортивной секции, утренняя зарядка, пионерский сбор, туристский поход и пр.).

2. Целевую установку занятия — поставленные перед ним педагогические задачи.

3. Количественный состав группы по возрасту и полу.

4. Уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

5. Условия и место проведения игр — размеры зала, площадки, наличие инвентаря.

6. Состояние участников — характер их деятельности перед игрой и непосредственно после игры.

МЕСТО ЭСТАФЕТ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В практике учебных занятий эстафеты чаще всего планируются на конец основной части урока. И хотя такой подход методически оправдан, он все же снижает эффективность спортивно-игрового метода, заслуживающего более широкого применения.

Планировать проведение эстафет целесообразно в течение всего учебного года, меняя их содержание соответственно программе.

В зависимости от задач урока (учебно-тренировочного занятия, занятия по физической подготовке, «часа здоровья» и пр.), исходя из которых подбираются упражнения, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных заданий, эстафеты могут проводиться:

1. В подготовительной части урока с целью общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния занимающихся, повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для развития определенных двигательных качеств. Причем следует выбирать такие эстафеты, в которых участвуют одновременно все занимающиеся (передвижение с взаимосцеплением, полоса препятствий, преодолеваемая поточно, и др.) или задания выполняются поочередно, но с минимальными паузами между повторениями (передача нескольких набивных мячей по цепочке, прыжки через палку, проносимую под ногами, и др.).

2. В начале основной части урока перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления пройденных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями — применение настроечных

упражнений и использование для специальной подготовки метода «сопряженного воздействия» (эстафета-чехарда перед опорными прыжками и т. п.).

3. В середине основной части урока после отдельных видов упражнений с целью качественной проверки изученного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед коллективом — командой. Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения.

4. В конце основной части урока с той же целью, что и в середине, но уже с применением любых самых сложных эстафет, вплоть до комбинированных, с использованием и установкой различного оборудования.

Периодически в младших классах и в группах пионерского возраста можно проводить урок-соревнование, которое полностью состоит из различного вида эстафет. В начале занятия организуются команды, и с учетом типичных задач вводной (организация и разминка), основной (обучение) и заключительной (подведение итогов) частей проводится серия соревнований (по типу «Веселые старты»).

Идеальная пора для широкого использования различного вида эстафет — школьные каникулы, когда во всех пионерских и молодежных лагерях различного типа (спортивно-оздоровительных, оборонно-спортивных, спортивно-трудовых, туристских и пр.) оживляется физкультурно-массовая работа.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРЫ

Проведение эстафет требует от руководителя очень четкой их организации. Первое и необходимое условие успешного проведения эстафеты — правильный выбор с хорошо продуманными действиями участников. Нередко эстафеты утрачивают педагогическую ценность из-за плохой организации.

Эстафета — это соревнование, в котором очень важно объективно определить команду-победительницу. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры и по возможности предупреждать их.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбе-

гают вперед из-за стартовой черты. При подведении же итогов победа почти всегда присуждается команде, заканчивающей игру первой, хотя она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов более дисциплинированных команд. Как устранить такие недочеты? Желательно подбирать задания так, чтобы сама обстановка и условия игры обязывали игроков выполнять правила. Добиваться этого можно различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливать стойку, с одной стороны которой возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику, а с другой стороны тот обязан начинать бег. Или же поставить условие: обежать свою команду и лишь тогда передать эстафету. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолевать которое обязаны поочередно и передающий и принимающий эстафету. Иногда полезно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, сначала пролезть в обруч или повернуться на 360°, а потом начинать бег.

В тех эстафетах, где нарушения правил неизбежны или критерием основной оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки. Бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», в которой нужно как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается 2 очка, за третье — 4 и т. д. Каждая ошибка (заступ) оценивается в одно штрафное очко. Команда заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25—2—3) и первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25—6).

Как показывает опыт, особый интерес у детей и взрослых вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру, с точностью до одной десятой секунды. В этих случаях команды не только соревнуются друг с другом, но и при повторной игре стараются улучшить свой результат. К тому же это исключительно полезно для воспитания чувства времени. В подобных эстафетах

штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила, как: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

При проведении большинства эстафет оптимальное количество игроков в каждой команде — 8—12 человек. В отдельных эстафетах типа «Сцепка вагонов» участников еще меньше, до 5—6 человек в команде. Поэтому при большом количестве участников целесообразнее комплектовать три и более команд и соревнования между ними проводить по круговой (все команды встречаются между собой поочередно) или по олимпийской (по жеребьевке, с выбыванием) системе. Большее количество игроков в команде допустимо лишь при проведении комбинированных эстафет, где участники выполняют задания группами, а не поодиночке, или же в тех простых эстафетах, где по условиям игры в выполнении упражнений участвуют сразу все игроки или определенный их процент (например, передвижение всей команды с взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т. п.). Надо учитывать, что ценность эстафет в большой мере зависит от активности всех участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

В соревнованиях среди школьников, когда команды формируются или из классов, или из отрядов, или из звеньев, положением определяется количественный состав команд и возраст участников. В соревнованиях типа «Веселые старты», «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», «Октябрята, на старт!» и др. может принимать участие весь класс или отряд, но в таких случаях в программу включают серию игровых заданий, в которых поочередно принимают участие большие или меньшие группы участников — представителей каждой команды. Такие соревнования всегда проходят с большим азартом и вызывают огромный интерес как у самих игроков, так и у зрителей.

Если эстафеты проводятся с классом, отрядом, группой продленного дня, то комплектовать команды надо равные по силам. Равенство шансов придает особую

остроту борьбе и обеспечивает большую объективность при определении победителя.

Предлагаем несколько вариантов комплектования команд.

1. Назначаются капитаны, которые по очереди выбирают себе игроков среди мальчиков и среди девочек.

2: Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.

3. Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т. д.). Участники составляют команды соответственно своим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т. д.

В смешанных группах расчет нужно делать отдельно для мальчиков и девочек.

Комплектовать команды желательно с равным количеством участников. В случае неравенства:

а) в неукомплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;

б) в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

При повторном проведении эстафеты таких участников можно менять, давая им возможность выступить за свою команду.

В октябрятских группах и группах младшего пионерского возраста ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек, что значительно повышает интерес детей к игре.

В учебных (учебно-тренировочных) занятиях на протяжении всей четверти или даже учебного года можно практиковать проведение различных эстафет в каждом классе (спортивной группе), т. е. среди команд (отделений) с постоянным составом. Тогда боевой счет побед и поражений можно будет вести на протяжении всего периода занятий.

ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря — непременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (на площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходи-

мый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Опыт показал, что в школах, пионерских лагерях и других подобных учреждениях целесообразно, кроме обычного спортивного инвентаря, иметь специально изготовленное оборудование и инвентарь целевого назначения для эстафет и полос препятствий: ходули, мешки, наборы досок, фанерных планшетов, колец, флажков разного цвета и пр. (см. стр. 8).

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд правил с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

1) если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4—5 м;

2) в местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках); в турпоходе (на лужайке) это может быть и мягкий грунт, покрытый травой или листьями;

3) высоту препятствий для перелезания, прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся;

4) маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более чем с 2—3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полеткувырок на поролоновые маты;

5) путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться;

6) планировать расстановку команд, интервал между участниками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений;

7) у сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста в эстафеты не рекомендуется включать:

— акробатические кувырки вперед (можно боком и назад);

— бег по узкому буму или перевернутой гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);

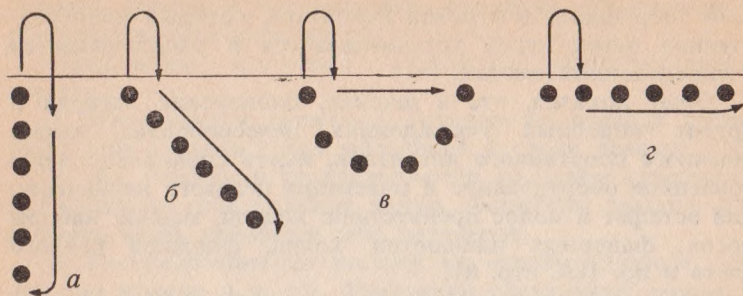


Рис. 2

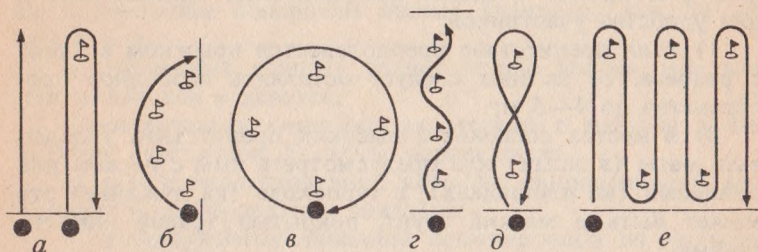


Рис. 3

— лазание по канату (чаще соскальзывают и обжигают ладони и бедра);

— бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

Причиной дезорганизации игры и даже травм бывает недисциплинированность участников: выбегание из строя и пр. Вполне понятное желание игроков наблюдать за действиями товарищей легко удовлетворить, если, например, при построении команд ставить впереди игроков меньшего роста, а правофланговых — сзади, строить команды не в колонны, а наискось (уступами), полукругами или в шеренги (рис. 2). На рис. 1—2 показаны возможные варианты построения команд в различного вида эстафетах. Пути движения игроков схематично изображены на рис. 3.

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ, КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение,

из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть заданий показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где для победы решающую роль играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1—2 мин. на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость.

В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворенности, раздражения и даже обиды.

Мы уже указывали выше, что в первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендовать использовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих; применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или с построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися; включать задания типа «Выдерни ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т. д. Такие методичес-

кие приемы позволяют и судьям и участникам наглядно контролировать ход игры.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат игры.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель обязан кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Эстафету следует повторять не менее 2—3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий — именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

В данном разделе приведены эстафеты, распределенные по преимущественному виду двигательных действий. Эстафеты комплексного характера выделены в отдельную группу комбинированных эстафет. Туда же вошли некоторые варианты сюжетных эстафет и эстафет комического характера. В специальном разделе даны игровые задания для семьи в соревнованиях типа «Веселые старты» и задания для конкурсов капитанов.

Многие эстафеты даны с возможными вариантами их проведения, что значительно увеличивает число игровых заданий и расширяет возможности подбора эстафет.

С учетом поставленных перед занятием задач, реальных условий проведения, возрастных особенностей занимающихся можно вводить и другие дополнительные задания в эстафеты, видоизменяя и комбинируя их содержание.

Количество игровых в командах указывается чаще

тогда, когда это необходимо. Во всех остальных случаях оно может колебаться в пределах от 6 до 16 человек. Напоминаем, что оптимальное количество игроков в команде 8—12 человек.

С такой же установкой даются рекомендации о рациональном передвижении участников при выполнении заданий. Если расстояния не указаны, руководитель вправе определить их в соответствии с задачей и условиями занятий.

В большинстве эстафет игрок, закончивший выполнение задания, становится позади своей команды. Другие варианты оговорены в указаниях.

ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ

1. Эстафетный бег.

Традиционная легкоатлетическая эстафета, но с большим количеством участников в команде и с меньшим отрезком пробегаемого ими расстояния проводится по дорожке стадиона, аллеям парка, на лесных тропинках или по периметру спортплощадки. По сигналу первые номера команд берут общий старт, передавая эстафетную палочку по этапам вторым, вторые передают третьим номерам и т. д. По очередности прихода последнего участника к финишу определяются места команд.

2. «Челночный бег» (встречная эстафета).

Команда поделена на две подгруппы, которые выстроены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10—30 м (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего эстафетная палочка. По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге, и т. д. Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

3. «Гонки преследования» (рис. 4).

Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10—20 м. Команды построены на противоположных сторонах поля. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

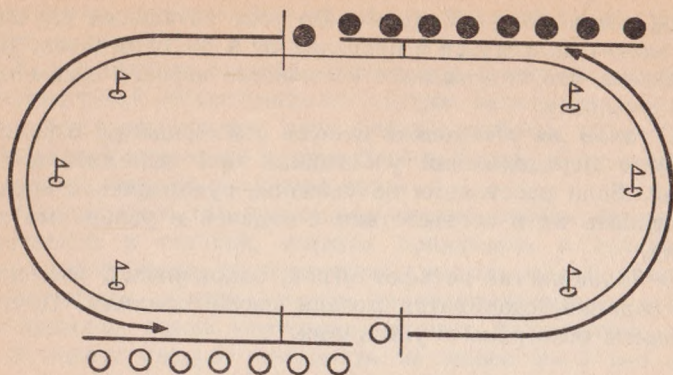


Рис. 4

Варианты эстафеты:

1. Каждый участник бежит 2—3 круга подряд.
2. Каждый участник бежит по одному кругу, но эстафета повторяется без остановки 2—3 раза.
4. «Звездная эстафета» (рис. 5).

Три-пять команд построены по радиусам большого круга диаметром 10—12 м в колонны по одному лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки. По сигналу направляющие оббегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т. д. Места команд определяются по очередности прихода последних участников и сохранению командой установленного строя по стойке смирно.

Варианты эстафеты:

1. Участники переносят и передают 1—2 мяча.

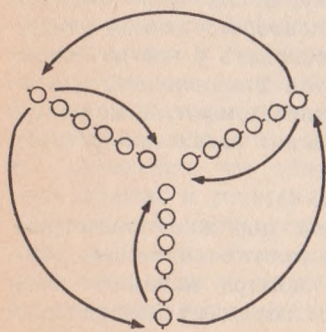


Рис. 5

2. Участники выполняют движение с ведением мяча.
3. Участники передвигаются с прыжками через короткую скакалку обусловленным способом.

5. «Принеси мячик».

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответ-

ствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

6. «Принеси флажок».

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды установлена стойка с гнездами, в которые воткнуты небольшие флажки в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к стойке, берет один флажок и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника; второй номер повторяет то же и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда вернется со своим флажком и встанет в строй последний игрок.

7. «Сорви ленточку».

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды на натянутом поперек шнуре закреплены матерчатые или бумажные ленточки в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к шнуру, срывает одну ленточку и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свою ленточку и станет в строй последний игрок.

8. «Переправа в обручах».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки — дистанция до 10—15 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

9. «Успей перебежать!» (рис. 6).

Команды выстраиваются в колонны по одному на рас-

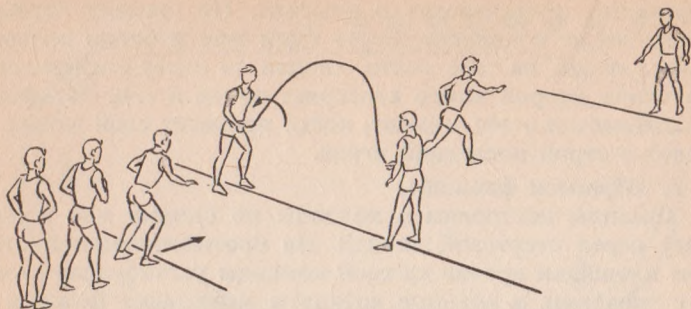


Рис. 6

стоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты:

1. Участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.

2. То же, втроем.

10. Барьерный бег.

Команды построены за стартовой линией. Поперек дистанции натянута 3—5 длинных эластичных (резиновых) шнура на расстоянии до 4—5 м между собой. По сигналу участники поочередно проходят дистанцию туда и обратно, прыгая через барьеры. За касание шнура команда получает штрафные очки. Высота барьеров варьируется в зависимости от возраста и подготовленности участников. Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее число ошибок.

Варианты эстафеты:

1. Участники переносят в руках теннисный или волейбольный мяч и преодолевают дистанцию только в одну сторону, перебрасывая мяч следующему участнику после преодоления последнего барьера.

2. Каждая команда поделена на две подгруппы, которые находятся на противоположных сторонах площадки. Участник бежит только в одном направлении, и встречная эстафета проводится со сменой мест обеих подгрупп.

11. «Кто дальше прыгнет?»

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

12. «Кенгуру».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, у направляющего между коленями зажат набивной мяч (можно волейбольный или футбольный). По сигналу первый номер прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места (дистанция 6—8 м), обогнув контрольную отметку (мяч, булаву, стойку и пр.), прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания в том же исходном положении (и. п.), а команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты:

1. Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекатывая мяч назад следующему игроку.

2. Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и, зажав его между коленями, продолжает эстафету.

13. «Кузнечики».

Команды построены в одношереножный строй перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию — 10—15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания:

- а) прыжки на двух ногах;
- б) прыжки на правой ноге;
- в) прыжки на левой ноге;

г) туда — на правой ноге, обратно — на левой или наоборот.

Вариант эстафеты.

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

14. «Попрыгаем через обруч» (рис. 7).

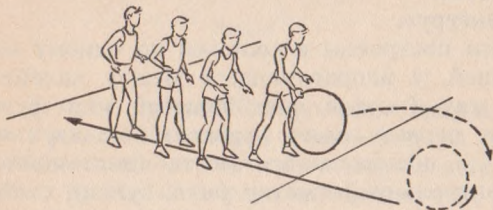


Рис. 7

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1—1,5 шага. В руках у направляющих по гимнастическому обручу. По сигналу направляющие бросают обруч вверх-вперед, придавая ему вращение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ногами врозь, пропуская обруч назад. Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.

15. «Палка под ногами» (по типу «Удочки»).

Каждая команда построена в круг, с интервалами в один-два шага между участниками. На полу чертится круг, внутрь которого участники не имеют права заступать, или каждый участник очерчивает вокруг ступней свой небольшой кружок. Диаметры кругов команд должны быть одинаковы. В руках у первых номеров по гимнастической палке. По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же самое, и т. д. Игрок, пробежавший с палкой

круг, становится на свое место. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушения условий игры.

16. «Эстафета со скакалкой».

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6—8 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д.

Условие эстафеты.

Во время передвижения с учетом расстояния сделать не менее 8—12 оборотов скакалки.

Способы прыжков:

- а) «качалочка» — на два шага одно вращение скакалки;
- б) бегом — на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- в) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- г) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Варианты эстафеты:

1. Прыжки выполняются до контрольной отметки, а обратно участники возвращаются бегом.

2. Участники добегают до начерченного на полу круга, в кругу выполняют обусловленное количество прыжков и бегом возвращаются назад.

17. «Крути быстрее!»

Состав команды до 10—12 человек. В руках у первых номеров по короткой скакалке. По сигналу они выполняют серию из 10—20 заданных прыжков, стараясь максимально ускорить вращение скакалки. То же повторяют, получив скакалки, вторые номера и т. д. Каждым участником должно быть выполнено установленное количество прыжков. К примеру, если у участника запуталась в ногах скакалка на четвертом прыжке, ему засчитываются первые три, а затем, когда он возобновляет попытку, счет идет с четвертого прыжка: четыре, пять и т. д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Способы прыжков те же, что и в эстафете 16.

Прыжки могут выполняться с вращением скакалки вперед и назад. Возможны комбинации указанных способов, выполняемых как каждым участником сразу, так и

всей командой поочередно (команда выполняет один способ, затем, не останавливаясь, второй и т. д.).

18. «Перепрыгни и убеги!»

Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну. По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через вращающуюся скакалку и выбегают так, чтобы не зацепить. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты:

1. Команды построены в колонну по два, и участники пробегают с прыжком над вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.

2. Участники, выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

19. «Попрыгаем вместе».

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

Варианты эстафеты:

1. Участники выполняют задание парами.

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

20. «Парная чехарда» (для среднего и старшего возраста) (рис. 8).

В составе команды четное число участников. Команды построены в колонну по два перед стартовой линией. На дистанции по продольной линии против каждой команды нарисованы на полу по два-четыре круга диаметром 60—70 см на расстоянии 3—4 м один от другого. За последним кругом через 2—3 м поперечная финишная черта. По сигналу один из партнеров первой пары вбегают в первый круг и принимают положение полунаклона вперед с опущенной головой, опираясь прямыми руками на колено

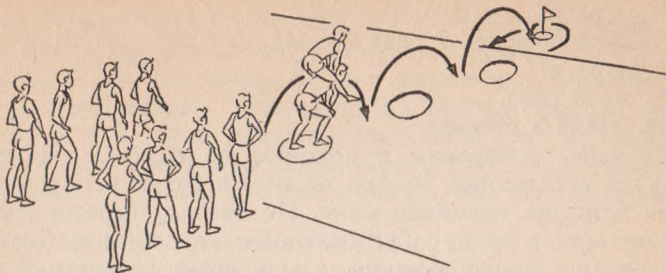


Рис. 8

впереди стоящей ноги. Второй партнер с короткого разбега выполняет прыжок ноги врозь через своего товарища и становится в то же положение во втором круге. Через него прыгает первый и т. д. Попадая в последний круг, участник поворачивается кругом, сохраняя ту же позу, а прыгнувший через него игрок, забежав за финишную черту, выполняет еще один прыжок в обратном направлении. Заканчивая чехарду, они передают эстафету следующей паре.

Варианты зачета:

а) каждая пара участников оценивается отдельно. Командное первенство определяется по сумме набранных каждой парой очков;

б) побеждает команда, первой закончившая всю эстафету.

ЭСТАФЕТЫ С МЕТАНИЕМ

21. «Школа мяча».

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

1 серия:

а) бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;

б) бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;

в) бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;

г) бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой (ведение).

2 серия:

то же повторить 2 раза подряд.

3 серия:

то же 3 раза.

22. «Мяч в стенку».

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

1 серия:

Броски выполняются двумя руками снизу:

а) бросить мяч в стенку, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками;

б) поймать мяч от стены сразу после отскока;

в) бросить мяч о пол так, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать.

2 серия:

Те же задания, что и в первой серии, но броски выполняются двумя руками сверху (из-за головы).

3 серия:

Те же задания выполняются одной правой рукой.

4 серия:

Те же задания — одной левой рукой.

Эстафету можно проводить, повторяя каждое задание по 2—3 раза.

Вариант эстафеты.

Между линией броска и местонахождением команды полоса шириной до 3—5 м, которую необходимо быстро пробежать перед выполнением задания.

23. «Передал — садись!» (рис. 9).

Команды построены в колонны по одному, капитаны стоят против направляющих

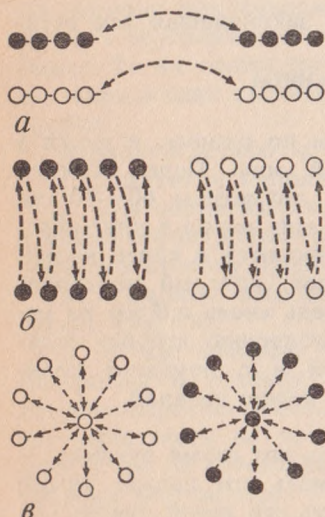


Рис. 9

своих колонн на расстоянии 3—5 м, держа в руках по большому мячу. По сигналу капитаны бросают мяч первому игроку, тот его ловит, бросает обратно, а сам садится на пол (приседает). Затем капитан бросает мяч второму номеру и т. д. Если игрок выронил мяч, он сам обязан подобрать его и перебросить капитану. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

а) команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол. При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока;

б) каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии до 4—5 м и с интервалом 1—2 м. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой;

в) команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, садится (приседает).

24. «Рывок за мячом».

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2—3 м установлены высокие стойки с планкой на высоте 2—3 м (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего большой надувной мяч. По сигналу он бросает мяч вверх-вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему участнику. Второй номер повторяет то же задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты эстафеты:

1. То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.

2. То же, но, поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

25. «Быстро по кругу» (рис. 10).

Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1—2 шага, в руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром

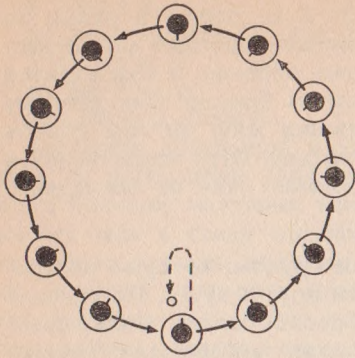


Рис. 10

до 50—60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки) или влево (по часовой стрелке), становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков. Выход из круга при ловле мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в

тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

Вариант эстафеты.

То же, но пасуя волейбольный мяч вертикально вверх.

26. «Мяч в корзину».

Состав команды — 5—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4—6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1—2 м.

27. «Быстро и точно».

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, исходное положение участников — стойка ноги врозь, в руках у направляющих по большому надувному мячу. На расстоянии 5—8 м перед каждой командой стоят корзины (обруч с сеткой на стойке, установленной на высоте 50—60 см, или подобные цели). По сигналу первый игрок бросает мяч в цель и сразу же бежит за ним, вынимает из корзины (или подбирает с пола) и быстро возвращается в конец колонны, где посылает мяч вперед между ногами участников. Второй номер, поймав мяч, повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, первой и с большим числом попаданий закончившая эстафету.

28. «Попади в обруч» (встречная эстафета с переброской мяча).

Команда поделена на 2 подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5—7 м; в руках у направляющего большой баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем диаметром 80—100 см на высоте 2—2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т. д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

29. «Метко в цель».

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные или малые (средние) резиновые мячи. Перед каждой командой в линию, уступами или в шахматном порядке поставлены 5—8 кеглей (булав, деревянных чурок и пр.): первая на расстоянии 3 м от линии броска, вторая — 4, третья — 5 м и т. д. По сигналу первый игрок берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближнюю цель, и независимо от точности попадания уходит в конец колонны. Как только сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т. д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, она вновь ставится на место. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков.

Варианты эстафеты:

1. Каждый игрок выполняет по 2—3 броска подряд (мячи собирают и складывают обратно в коробки дежурные участники).

2. Дается задание сбивать мишени, начиная с дальней.

30. «Снайперы» (рис. 11).

Состав команды 5—8 человек. Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 5—8 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:

поразившая большее количество мишеней;

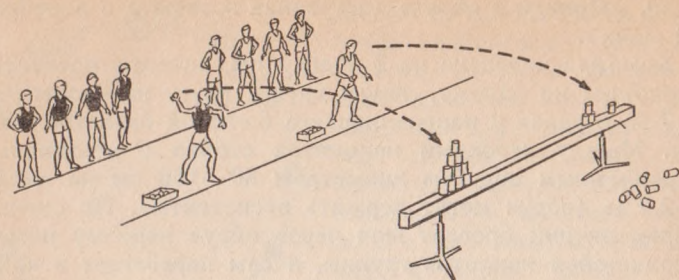


Рис. 11

— затратившая на них меньшее число бросков.

Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

а) на полу установлено в ряд 5—8 булав (кеглей, деревянных брусков и пр.), мишени поражаются в любой очередности;

б) то же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую и т. д. (слева или справа). Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место;

в) то же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру;

г) булавы (кегли, набивные мячи и пр.) установлены на гимнастическом бревне или другом возвышении, условия выполнения те же (см. варианты 1—3);

д) на возвышении установлена пирамида из 10—15 деревянных кубиков — чья команда собьет большее их количество (см. рис. 11);

е) на стене мишень в форме круга диаметром 100—80—60 см (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) — суммируется количество попаданий;

ж) круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями (к примеру, 3—2—1) — суммируется количество выбитых очков.

31. «Залпом, пли!»

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в шеренги перед линией броска, у каждого участника в руках по 2—3 теннисных мяча. Перед командой на расстоянии 6—10 м в ряд на возвышении (гимнастическом бревне, поднятой на подставках скамейке или доске) установлены 8—12 булав (кеглей, городков или других предметов). По сигналу игроки одновременно выполняют бросок

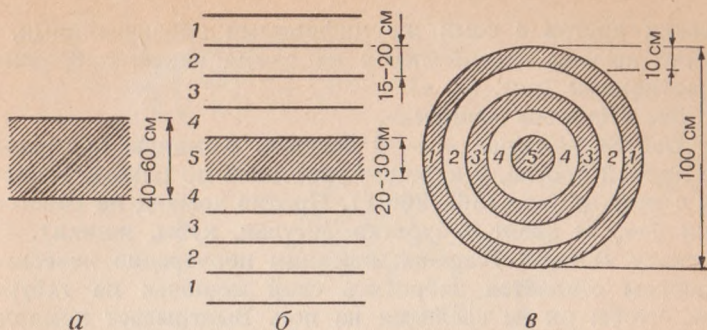


Рис. 12

по своим мишеням. Команда повторяется 2—3 раза. Выигрывает команда, поразившая большее число мишеней.

Вариант эстафеты.

Команды построены в 2—3 шеренги и выполняют броски группами.

32. «Гонка мячей».

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска, у каждого участника в руках по 2 теннисных мяча. На расстоянии 2—3 м от линии броска против каждой команды лежит по набивному (или надувному) мячу. По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше. Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

33. «Точный расчет» (рис. 12).

Состав команды до 8—10 человек. Команды построены за линией броска, у каждого участника по одному мешочку с песком. Против команд на расстоянии 5—8 м лежат обручи. По сигналу каждый участник команды поочередно бросает свой мешочек, стараясь забросить его в обруч. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Варианты игры:

а) броски выполняются в начерченную на полу (на земле) поперечную полосу, шириной 40—60 см. Места определяются по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы (рис. 12, а);

б) чертятся несколько поперечных линий на расстоянии 20—30 см от главной черты, с цифровыми обозначениями 5—4—3—2—1 (или 3—2—1). Места команд определяются по наибольшей сумме очков (рис. 12, б);

в) мишень чертится в форме нескольких концентри-

ческих кругов с теми же цифровыми обозначениями, и места команд определяются по сумме очков, набранных участниками (рис. 12, в).

34. «Набрось мешочек».

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены за линией броска, у каждого участника по одному мешочку с песком (вес 150—200 г). Против команд на расстоянии 3—5 м стоят табуретки (стулья, кубы, ящики). По сигналу каждый участник команды поочередно навесным броском старается забросить свой мешочек на табуретку так, чтобы он не свалился на пол. Выигрывает команда, у которой на табуретке окажется большее число мешочков.

Варианты зачета:

а) игра повторяется обусловленное число раз, и победитель определяется по общему числу побед;

б) то же, но победитель определяется по общей сумме брошенных мешочков.

35. «Перекасти мяч».

Каждая команда разделена на 2 группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6—10 м. В руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников мяч в подгруппе, имеющей большее количество игроков). По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.

Варианты эстафеты:

1. Передача мяча осуществляется броском одной рукой стоя спиной к партнеру, ноги врозь, или броском двумя руками назад между ног;

2. 2 мяча перекастываются двумя руками одновременно.

36. «Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Вариант эстафеты.

Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, в стойке ноги врозь; мяч в руках у одного из левофланговых (при

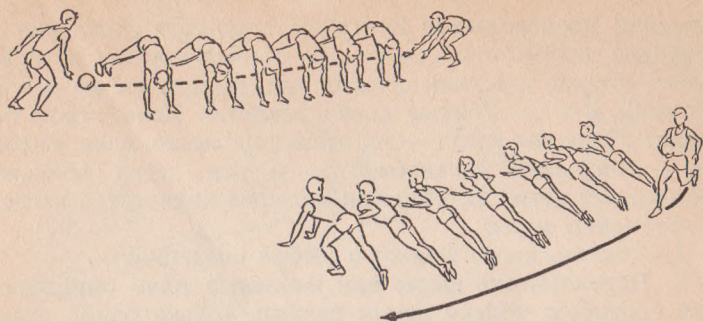


Рис. 13

нечетном числе участников в группе, имеющей на одного игрока больше). По сигналу игрок прокатывает мяч между ногами своих партнеров, а направляющий противоположной колонны ловит его. Затем направляющий второй группы пробегает назад и повторяет то же самое, возвращая мяч направляющему первой группы, и т. д. (мяч все время бросать сзади).

37. «Мяч в туннеле» (рис. 13)

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение (и. п.) — упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи.

По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по образовавшемуся коридору и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый левофланговый встает для принятия мяча и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношереножный строй.

Вариант эстафеты.

Те же условия, но и. п. участников — упор сидя сзади, а в момент броска мяча — упор лежа сзади.

38. «Кегли».

Команды расположены за линией броска в колонну по одному, уступами или в шеренгу. На расстоянии 8—12 м расставлены в ряд (по фронту) кегли с интервалом в 15—25 см — в зависимости от диаметра шаров или набивных мячей. Число кеглей должно соответствовать количеству игроков в команде. По сигналу первый

участник произвольным способом старается сбить шаром крайнюю (слева или справа, по договоренности команд) кеглю, второй участник сбивает следующую кеглю с того же края и т. д. Сбитые кегли убирают. Если игрок попадает в средние кегли — их ставят на место, если в крайние — попадание засчитывается и эти кегли убирают. Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей.

Варианты игры:

1. Сбивать кегли можно в любой очередности.
2. Перекатывать шары или набивные мячи определенным способом: только двумя руками, только одной рукой (правой, левой).
3. Менять расстановку кеглей: уступами, в шахматном порядке, углом вперед, углом назад, пирамидой, в линию (рис. 14).

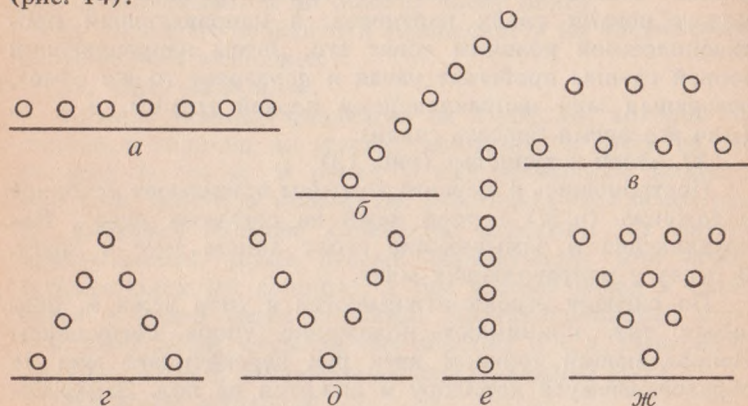


Рис. 14

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

39. «Мяч в кольцо».

Команды построены в колонны по одному перед баскетбольными щитами (можно использовать и стойку с корзиной) на расстоянии 2—3 и более метров. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем ловит мяч и передает второму участнику, который выполняет то же задание, и т. д. Игроки поочередно бросают мяч обусловленным способом (двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча и др.). Выигрывает команда, набравшая большее число попаданий.

Вариант эстафеты.

Игрок, не попавший в корзину, обязан, поймав мяч, бежать с ним стойку, находящуюся на расстоянии

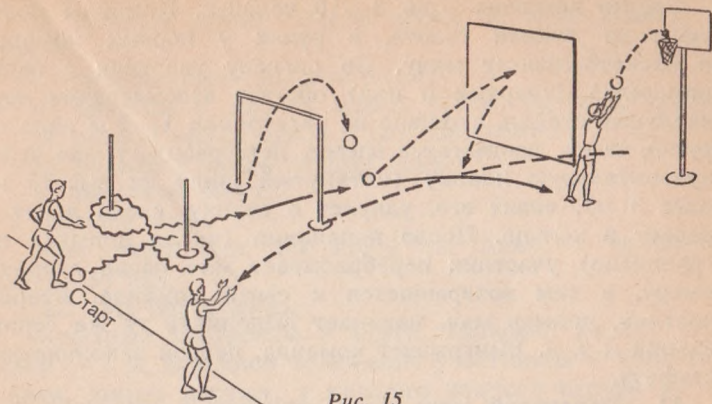


Рис. 15

5—6 м позади колонны, и только тогда передать мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

40. «Кто точнее?»

Команды построены в колонны по одному (или в шеренги) у своих баскетбольных щитов. В руках у первых номеров по баскетбольному мячу. По сигналу первые номера ударами о пол ведут мяч до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. После попадания (число попыток не ограничено) они перебрасывают мяч вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты:

1. Каждый игрок выполняет лишь по одному броску; при распределении мест учитывается количество попаданий и быстрота выполнения задания.

2. Капитаны команд находятся недалеко от щита, держа мяч в руках. Игроки поочередно бегут к щиту, на ходу ловят брошенный капитаном мяч и забрасывают его в корзину.

3. Игроки передвигаются к щиту попарно, перебрасывая (пасуя) мяч друг другу обусловленное число раз, затем первый номер забрасывает мяч в корзину, а сам возвращается на левый фланг. Второй с ведением мяча возвращается в начало колонны и, передав мяч третьему номеру, вместе с ним повторяет задание, теперь уже сам бросая мяч в корзину, и т. д.

41. «Баскетбольный слалом» (для среднего и старшего возраста) (рис. 15)

Состав команды — до 8—10 человек. Команды построены за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу. По сигналу участник с ведением мяча (ударами о пол) обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1—2 м одна от другой, затем, продвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку (натянутый шнур на высоте не более 3 м), ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо. После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде. Второй участник, поймав мяч, начинает выполнять ту же серию заданий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

42. «Перепасуй мяч» (для среднего и старшего возраста).

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2 м. В центре круга находится капитан команды с волейбольным мячом в руках. По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем то же второму и т. д. Если игрок уронил мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

1. Капитан пасует мяч все время в одну точку, а участники передвигаются по кругу.

2. Команда выстраивается напротив своего капитана в колонну по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в конец колонны.

3. То же, но игрок перебегает вперед и становится в затылок за капитаном команды.

4. Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная перепасовка мяча. Игрок, сделавший пас, становится в конец своей колонны.

43. «Мяч по кругу».

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2—3 м. В руках у капитанов команд по большому надувному мячу. По сигналу игроки передают друг другу мяч обусловленным способом. Игрок, уронивший мяч, обязан сам поднять его, вернуться на место и продолжать игру. Передача мяча через игрока не разрешается. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Способы передачи мяча:

- а) броском двумя руками вверх по дуге (снизу, от груди);
- б) ударом двумя руками о пол;
- в) броском и ловлей одной рукой (правой, левой);
- г) ударом одной рукой о пол (ведением);
- д) пасовкой двумя руками снизу;
- е) пасовкой вверх.

Вариант игры.

Мяч передается по кругу не один, а несколько (до 3—5) раз.

44. «Из ног в ноги».

Команды построены в круги, интервал между игроками — 1 м, исходное положение участников — упор сидя сзади, лицом наружу, у каждого второго игрока по набивному мячу. Мяч у первого номера должен отличаться от другого (цветом, наклейкой пластыря). По сигналу все игроки ногами передают мячи по кругу, пока направляющий не получит «свой» мяч. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

45. «Футбольный слалом» (для среднего и старшего возраста) (рис. 16).

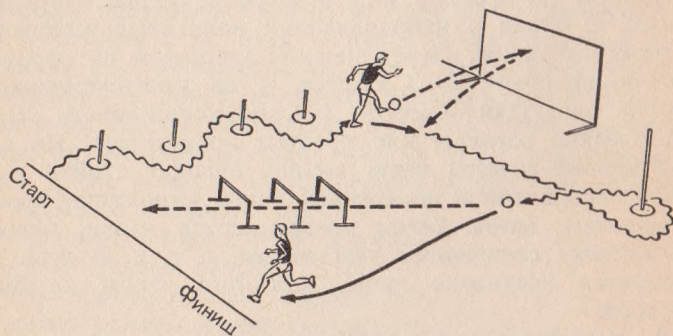


Рис. 16

Состав команды — до 8—10 человек. Команды построены за линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. По сигналу игроки, ведя мяч ногами, выполняют следующие задания: обводку 4—5 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2—3 шагов друг от друга; удар мячом о стенку с последующей остановкой после отскока; обводку вокруг вертикальной стойки; проталкивание мяча по узкому коридору из трех-четырех барьеров по направлению к стартовой

линии. Затем первые номера возвращаются к своим командам на левый фланг, а вторые номера, остановив мячи, катящиеся к ним от последнего барьера, начинают выполнять те же задания и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

46. «Забей гол!»

Состав команды — 8—10 человек. Команды построены в колонну по одному за 1,5—2 м от линии броска, расположенной в 6—8 м от гандбольных ворот. В воротах становится вратарь из команды-соперницы. Игроки поочередно выходят вперед и с линии выполняют бросок по воротам гандбольным мячом, стараясь забить гол. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота.

Варианты игры:

1. Удары выполняются по футбольному мячу ногой с расстояния от 6 до 10 м, в зависимости от размеров ворот и возраста участников.

2. То же, но после обводки мячом 2—3 стоек.

Если используются стандартные футбольные ворота, то в них можно ставить по два вратаря.

47. «Шайбу!»

Состав команды — 6—10 человек. Команды построены в колонны по одному или в шеренги перед стартовой линией. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой на продольной линии стоят 2—3 стойки, а на противоположной стороне площадки — ворота (можно использовать легкоатлетические барьеры или простые ориентиры). По сигналу первые номера ведут шайбу, обходят стойки и не ближе обозначенной поперечной линии выполняют бросок по воротам, затем бегом возвращаются назад, передавая клюшку следующим участникам, и т. д. В игре используется несколько шайб, для того чтобы не было простоев.

В а р и а н т ы з а ч е т а:

а) победитель определяется только по количеству заброшенных шайб;

б) выигрывает команда, первой с лучшим результатом выполнившая задание. Промахи могут наказываться штрафными секундами (3—5 с), в этом случае надо фиксировать по секундомеру разницу во времени окончания эстафеты.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ ПРЕДМЕТОВ

48. Передача набивного мяча.

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

С учениками младших классов можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

Способы передачи мяча:

а) двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников;

б) то же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами;

в) двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

49. Передача мяча с перебежками.

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

Способы передачи мяча:

а) двумя руками сверху;

б) двумя руками снизу (между ног);

в) двумя руками справа (слева).

50. «На погрузке арбузов».

Команды построены в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правофланговых уложены по 6—10 набивных мячей. По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенном месте. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

Вариант эстафеты.

Команды построены в колонны по одному в стороне от линии передачи. По сигналу они должны быстро образовать цепочку и начать выполнять задание.

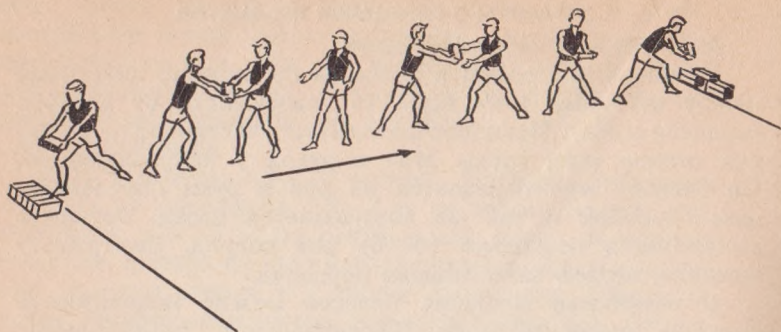


Рис. 17

51. «На стройке» (рис. 17).

Каждая команда построена в шеренгу с интервалом в 1—1,5 м. Сбоку от правофланговых за линией сложены 8—12 штучных предметов: кирпичей, кубиков и пр. По сигналу команды быстро передают все предметы на другую сторону площадки, где их аккуратно в форме пирамиды, домика или другой постройки должен сложить левофланговый. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

Вариант эстафеты.

Команды построены в колонны по одному за стартовой линией. По сигналу они быстро размыкаются в и. п., образуя цепочку, по которой начинают передачу.

52. «Не урони мяч».

Состав команды — 6—8 человек. Исходное положение команды — сидя в затылок друг другу, дистанция 1—1,5 м, мяч у направляющего, зажат между ступнями. По сигналу направляющий ложится на пол и, поднимая ноги, передает мяч вверх за головой в ноги следующему игроку, который тем же способом передает мяч третьему участнику, и т. д. Последний игрок, приняв ногами мяч, берет его в руки и поднимает вверх, сигнализируя об окончании игры. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Вариант эстафеты.

Последний игрок, получив мяч, перебегает с ним вперед, принимает исходное положение и ногами передает мяч по колонне. Игра заканчивается в тот момент, когда первый игрок вновь займет свое место в начале команды.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕНОСКОЙ ГРУЗА

53. Эстафета с переноской набивных мячей.

Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по 3 набивных мяча (от 1 до 3 кг, в зависимости от возраста участников). По сигналу первые номера бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Варианты эстафеты:

1. Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего. Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их второму номеру. Тот добежит с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его третьему участнику, и т. д.

2. По два-три набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекачивает мячи поочередно обратно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи, повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» с переноской мячей.

3. Каждая команда, разделившись на 2 команды, становится лицом друг к другу в колонны по одному на противоположных сторонах площадки: выполняется встречная переноска мячей со сменой мест.

54. «Быстро и аккуратно» («Переложи маты»).

Состав команды 12—20 человек (число кратное 4). Команды построены в колонны по два на одной стороне площадки. Перед каждой командой стопкой лежат по 3—5 гимнастических матов. По сигналу первые четыре участника берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место на другой стороне площадки, а затем также быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. По их возвращении то же повторяет вторая четверка, перенося и аккуратно укладывая сверху второй мат, и т. д. За касание матом пола или неаккуратную его укладку команда получает штрафные очки. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом ошибок выполнившая задание.

55. «Транспортировка пострадавшего» (для среднего и старшего возраста) (рис. 18).

Команда построена в колонну по два перед стартовой линией за своими направляющими, которые стоят отдельно перед строем. По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки (дистанция до 10—15 м). Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из носильщиков), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и пр.). Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника, и т. д. Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

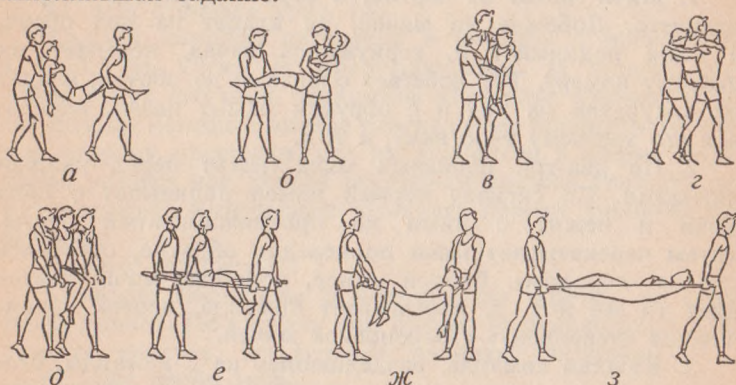


Рис. 18

Способы переноски «пострадавшего».

На руках:

- а) поддерживая плечи и ноги;
- б) поддерживая спину и ноги;
- в) сцепив руки в замок и посадив на них «пострадавшего»;

г) то же, сцепив наружные руки, а внутренними поддерживая спину «пострадавшего».

С помощью палок:

- д) посадив «пострадавшего» на 2 палки, как в кресло;
- е) то же, как на носилки.

С помощью плащ-палатки:

- ж) посадив «пострадавшего»;
- з) положив «пострадавшего».

С помощью санитарных носилок.

Способы переноски те же.

56. «Перенеси товарища» (для юношей старшего возраста) (рис. 19).

Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит обусловленным способом второго участника (расстояние 6—12 м), сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый, и т. д. Выигрывает команда, первой переправившая своих участников на противоположную сторону площадки.



Рис. 19

Способы переноски:

- а) держа «пострадавшего» на плечах;
- б) держа «пострадавшего» на спине и поддерживая его под бедра;
- в) держа «пострадавшего» на плече, придерживая его за ноги;
- г) держа «пострадавшего» на плечах, обхватив одну ногу и поддерживая его за руку;
- д) держа «пострадавшего» на руках.

ЭСТАФЕТЫ С СОГЛАСОВАННЫМИ КОЛЛЕКТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

57. «Кто быстрее?» (вариант игры «Быстро стройся»).

Команды построены в шеренги. Перед каждой командой (шеренгой) установлено по 2 стойки на расстоянии 50—60 см между ними («дверной проем»). По сигналу игроки каждой команды поочередно быстро пробегают «дверь» и перестраиваются в свою шеренгу на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, первой закончившая построение.

Варианты эстафеты:

1. Участники пробегают через обруч, который держит вертикально на полу помощник судьи.
2. Участники пробегают под гимнастическим козлом.
3. Участники преодолевают гимнастическое бревно (высота 100—120 см).

58. «Сцепка вагонов».

Состав команды 4—6 человек. Команды построены в колонны по одному. По сигналу первый номер делает быстрый поворот на 360°, затем его за пояс берет второй участник и они выполняют поворот вдвоем, затем троим и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая все повороты и ставшая в и. п. (в затылок друг другу по стойке «смирно»).

Вариант эстафеты:

Перед направляющими установлены (в линию) по две стойки на расстоянии 2—3 м одна от другой. Направляющий обегает эти стойки, затем то же повторяет вдвоем, троим и т. д. Для удобства можно цепляться не за пояс игрока, а за веревку до 1,5 м длиной, которую держит в руках направляющий.

59. «Бег в обручах».

Состав команды — 4—5 человек. Команды построены в колонны по одному, направляющий держит в руках надетый на себя обруч. По сигналу он бежит до противоположной стороны площадки (6—8 м), обегает контрольную отметку и возвращается назад. В обруч становится второй участник, и они в паре с первым повторяют задание. Затем то же троим и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда все участники выполнили задание и построились в и. п.

Варианты эстафеты.

1. Выполнять задание могут поочередно 1—2—3—4 человека, каждый раз в новом составе (т. е. первые номера не бегут повторно, а, выполнив задание, становятся в конец колонны), в этом случае количество игроков при четырех пробежках — 10 человек, при 5—15 человек.

2. Участники выполняют задание одинаковыми, заранее определенными группами по 2, 3 или 4 человека. В этом случае количество игроков в командах должно быть кратно 2—3—4.

60. «Парные гонки».

Команда построена в колонну по одному. Направляющие — первый и второй номера — стоят попарно. По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Способы передвижения:

а) бегом, взявшись за руки;

б) боком, приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись за руки;

в) то же, стоя в затылок, держа партнера за пояс;

г) то же, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки;

д) широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой — назад), взявшись под руки;

е) прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясницу;

ж) бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

61. «Не расцепись!» (рис. 20).

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек (т. е. на три-четыре микрогруппы). По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники первой микрогруппы кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» микрогруппы каждой команды преодолевают установленную дистанцию (6—10 м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

62. «Сороконожки».

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек. По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде «Марш!» группы обусловленным способом (шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.



Рис. 20

63. «Кто устоит?»

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному у торцевых сторон перевернутой гимнастической скамейки. По сигналу первые номера подходят по рейке друг к другу и ударами правой (левой) ладони о ладонь соперника пытаются вывести его из равновесия. Закончившие «бой» игроки становятся в конец своих колонн, а задание выполняют вторые номера и т. д. Выигрывает команда, имеющая большее количество побед. Эту же игру можно проводить на бревне, увеличивая его высоту для участников более старшего возраста.

64. «Не столкни товарища в пропасть» (встречная эстафета).

Каждая команда поделена на 2 подгруппы, построенные в колонны по одному у торцевых сторон гимнастической скамейки или бревна, лицом друг к другу. По сигналу два участника начинают идти по бревну навстречу друг другу. У каждого цель — дойти до противоположной стороны бревна. Встретившись, игроки обусловленным или произвольным способом должны разойтись, стараясь не столкнуться товарища и сохранить равновесие. Дойдя до противоположного конца скамейки, они соскакивают и становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда обе подгруппы полностью поменялись местами. В случае падения пара обязана повторить задание.

С п о с о б ы р а с х о ж д е н и я:

а) игроки в стойке делают скрестный шаг и поддерживают друг друга за туловище или за руки;

б) один из партнеров приседает, второй перешагивает через него;

в) один из партнеров на бревне переходит в положение упора продольно или седа верхом, а второй перешагивает через него.

В а р и а н т ы з а ч е т а:

а) оценивается отдельно каждая пара участников от команд, которая быстрее и без падений выполнила задание. Распределение мест — по сумме набранных командами очков.

б) побеждает команда, первой закончившая эстафету.

65. «Двойной баланс».

Состав команды — 6—8 человек. Перед каждой командой стоит гимнастическая скамейка, а в руках у направ-

ляющих гимнастическая палка. По сигналу первые номера устанавливают палку на ладони или на пальцах и, сохраняя баланс, проходят быстрым шагом по скамейке. Сойдя с противоположного конца ее, подхватывают палку рукой и, перебежав к месту старта, передают ее следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок выполнившая задание.

66. «Сквозь веревочное кольцо».

Состав команды — 6—8 человек. Участники стоят в колонне по одному или в шеренгу на гимнастической скамейке. В руках первых номеров по веревочному кольцу диаметром до 50 см. По сигналу участник пролезает сквозь кольцо, затем передает его второму номеру, который повторяет то же, и т. д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание и не получившая штрафных очков за потерю равновесия.

Вариант эстафеты.

Команда стоит у одного конца гимнастической скамейки, а веревочное кольцо находится посередине, охватывая доску. По сигналу каждый участник должен, не теряя равновесия, пройти по скамейке, проползая через кольцо.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ

67. «Тачка» (для среднего и старшего возраста) (рис. 21).

Команды построены в колонны по одному, направляющий и второй в исходном положении — упор лежа ноги врозь, которые держит руками второй номер. По сигналу первая пара быстро передвигается до финишной черты (расстояние 6—8 м), пройдя которую, первый номер остается на противоположной стороне площадки. Второй игрок возвращается бегом назад и сам принимает положение упора лежа, а его ноги подхватывает третий номер, с которым они повторяют задание, и т. д. Выигрывает команда, последняя пара которой раньше пересе-

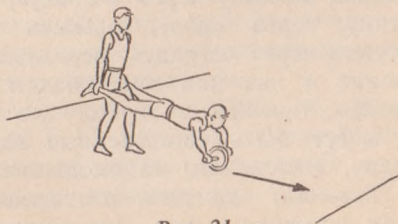


Рис. 21

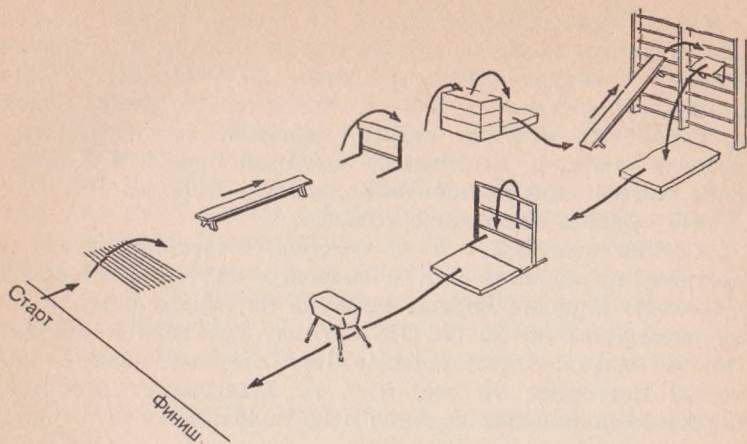


Рис. 22

чет финишную черту. Повторно эстафету целесообразно проводить в обратном порядке, начиная с левофлангового.

Варианты эстафеты:

1. То же, но меняя способы передвижения:

а) передвигаясь прыжками на двух руках; б) передвигаясь боком; в) передвигаясь в упоре на гимнастическом колесе (второй партнер уносит его обратно); г) передвигаясь, толкать руками перед собой набивной мяч.

2. То же, но команда построена в колонну по два и каждая пара выполняет задание туда и, меняясь ролями, обратно.

68. Бег с препятствиями (рис. 22).

Команды построены в колонны по одному за линией старта. По сигналу первые номера пробегают установленную дистанцию, преодолевая на пути следующие препятствия: прыжок в длину через «канаву», пробегание по узкому мостику через «ров», прыжок через барьер, прыжок, наступая через «ограду», перелезание через «забор», пролезание в лаз или под низкой оградой, вбегание «на горку», прыжок в глубину «с откоса» и пр. Препятствия могут быть естественные или искусственные. К примеру, в зале или на площадке обозначенная поперечными линиями «канавка», поставленная наклонно гимнастическая скамейка и т. п. Дистанцию бега, количе-

ство препятствий, их месторасположение и очередность можно комбинировать и менять с учетом возраста и подготовленности участников.

Варианты эстафеты:

1. Каждый участник преодолевает весь комплекс препятствий.

2. Участники распределены по дистанции, и каждый на своем этапе преодолевает то или иное препятствие (1—2).

69. Эстафета с мячом.

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих большие мячи (б/б, в/б, ф/б). По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячом указанное расстояние (6—10 м) вперед и назад.

Способы передвижения с мячом:

- а) держа мяч на ладони;
- б) ударяя мяч о пол с ловлей двумя руками (задание повторяется обусловленное число раз);
- в) подбрасывая мяч вверх с ловлей двумя руками (обусловленное число раз);
- г) прыгая на двух ногах, зажав мяч между ног;
- д) ведя мяч правой рукой;
- е) ведя мяч левой рукой;
- ж) ведя мяч поочередно то правой, то левой рукой;
- з) перебрасывая мяч с правой руки на левую и обратно (обусловленное число раз);
- и) ведя мяч ногами.

Варианты эстафеты:

1. Используется один из указанных способов передвижения с мячом, который повторяют все участники эстафеты.

2. Используются 3—4 способа, каждый из которых повторяют 2—3 игрока.

3. Участники передвигаются не по прямой линии, а зигзагообразно, обегая несколько поставленных в линию стоек («слалом»).

4. Проводится встречная эстафета с переменной мест, каждая пара (туда-обратно) выполняет одно задание (количество заданий по числу участников подгруппы)

70. Эстафета с двумя мячами.

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих по 2 больших надувных мяча. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячами указанное расстояние (8—10 м) вперед и назад.

Способы передвижений:

- а) держа мячи на ладонях;
- б) прижав мячи друг к другу ладонями;
- в) держа один мяч сбоку, а другой ведя ударами ладони о пол;
- г) передвигаясь прыжками на двух, зажав один мяч между ног, а другой ведя ударами ладони о пол;
- д) ведя 2 мяча одновременно — один правой, другой левой рукой;
- е) ведя один мяч ногами, а второй ударами ладони о пол;
- ж) ведя 2 мяча ногами.

Варианты эстафеты те же, что и в предыдущей эстафете.

71. «Быстро и ловко».

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих большие надувные мячи. По сигналу первые номера быстро продвигаются вперед по «коридору» длиной 5—6 м с ведением мячей одной рукой, затем подбрасывают мячи вверх, делают на мате кувырок вперед в группировке и, вставая, ловят мячи, не давая упасть им на пол. Поймав мячи, они бросают их обратно вторым игрокам, а сами возвращаются в конец колонны. Вторые номера повторяют то же и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее и с меньшим числом потерь выполнила задание.

Вариант эстафеты:

То же, но игрок, подбросив мяч вверх-вперед, должен успеть пролезть под конем или низким бревном и поймать мяч, бросая затем его следующему партнеру.

72. «Быстро и метко».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки находятся мишени (см. эстафету № 30 «Снайперы»), перед которыми на расстоянии 5—8 м начерчена линия броска, а недалеко от нее стоит коробка с теннисными мячами. По сигналу первый игрок быстро преодолевает препятствия или на ходу выполняет ряд двигательных заданий, а затем берет из коробки обусловленное количество мячей (1—3) и, бросив их в цель, бегом возвращается назад, передавая эстафету второму участнику, а сам встает в конец колонны. Второй повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, первой и с большим числом точных попаданий закончившая эстафету.

Варианты препятствий и заданий (очередность можно менять):

1. Лечь лицом вниз на гимнастическую скамейку и, подтягиваясь двумя руками, проскользнуть по доске до конца скамейки. С разбегу перепрыгнуть боком через гимнастического коня (бревно, изгородь).

2. Сделать два кувырка боком в группировке на матах. С разбегу преодолеть высокое бревно (коня, изгородь).

3. Обежать поочередно вокруг двух стоек. Пролезть под гимнастическим козлом.

4. Принять положение упора лежа, пройти на руках 2—3 м (ноги скользят по полу). С разбегу выполнить прыжок, наступая на жесткое препятствие (бревно, ящик и пр.), поднять с пола гимнастический обруч или веревочное кольцо диаметром 60 см и пролезть в него.

73. «Слалом» (рис. 23).

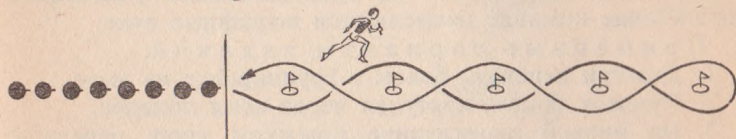


Рис. 23

Состав команды — 8—10 человек. Команды построены в колонны по одному за линией старта. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. По сигналу участники поочередно зигзагами обегают все стойки и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (палочку, клюшку, мяч, рюкзак, надетый на плечи, и пр.) друг другу.

Варианты заданий:

а) ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой, поочередно правой и левой);

б) ведение ногами футбольного мяча;

в) ведение шайбы клюшкой;

г) ведение хоккейного мяча клюшкой;

д) подбивание шарика ракеткой настольного тенниса;

е) подбивание волана бадминтонной ракеткой.

ж) подбивание ракеткой теннисного мяча;

з) езда на самокате;

и) езда на велосипеде и др.

Варианты эстафеты:

1. Все участники выполняют одно и то же задание.

2. Каждый участник команды выполняет свое персональное задание.

В а р и а н т ы з а ч е т а:

— побеждает команда, первой закончившая эстафету;

— зачет проводится для каждой пары (тройки, четверки — по количеству команд) отдельно, а затем очки суммируются.

74. Гимнастическая эстафета (по типу «Полосы препятствий» — преимущественно для юношей).

Команды построены в колонны по одному. Перед каждой командой установлен комплекс гимнастических снарядов. После сигнала первые номера выполняют на гимнастических матах и снарядах заданные упражнения. Затем бегом возвращаются к команде, передавая свою эстафету вторым номерам хлопком об их ладонь или плечо. Выигрывает команда, первой и без ошибок выполнившая серию заданий. За невыполненное участником упражнение команде начисляются штрафные очки.

П р и м е р н ы е в а р и а н т ы з а д а н и й:

I. 1. Два-три переката боком в группировке на мате.

2. Прыжок боком, наступая через коня поперек.

3. На низкой перекладине прыжком упор; переворот вперед в вис лежа, прогибаясь встать.

II. 1. Кувырок вперед в группировке на мате.

2. На низкой перекладине подъем переворотом и махом назад соскок.

3. С разбега прыжок через козла ноги врозь.

III. 1. С 2—3 шагов разбега полет-кувырок через планку на поролоновые маты.

2. На параллельных брусьях прыжком сед ноги врозь; кувырок вперед в сед ноги врозь; перемах внутрь и махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).

3. Подтягивание в висе 3—5 раз.

IV. 1. 3—5 прыжков через обруч, вращая его двумя руками вперед.

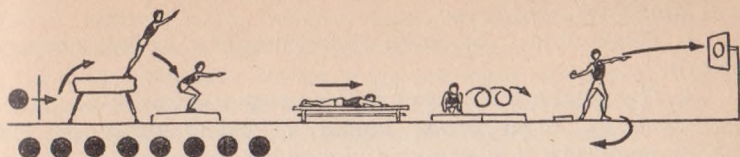
2. На параллельных брусьях прыжком упор на руках; махом вперед темповой сед ноги врозь; перемах внутрь; махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).

3. Из седа ноги врозь подняться по канату на одних руках, сохраняя «угол», до отметки на высоте 2,5—3,0 м.

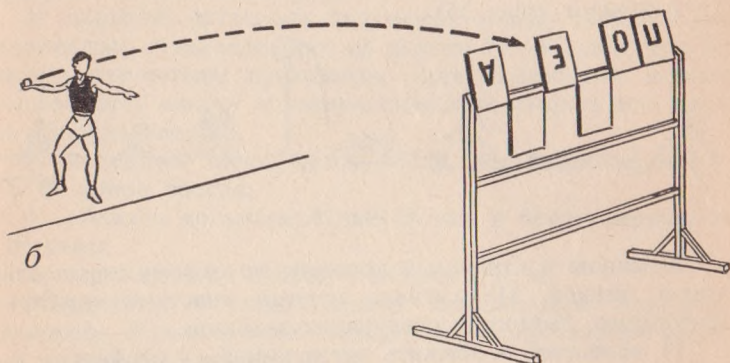
4. Отжимание от гимнастической скамейки 5—8 раз.

75. «Победа приходит к самым быстрым и ловким» (рис. 24).

Команды построены в шеренги по бокам площадки



а



б

Рис. 24

лицом друг к другу. По команде «Приготовиться!» первые номера команд выходят на исходное место старта и по команде «Марш!» начинают выполнять серию заданий. После начала эстафеты на старт становятся вторые номера, ожидая возвращения своих товарищей. То же третьи и т. д.

Серия заданий (рис. 24, а).

1. Влезание на коня, пробегание по нему и соскок на мат.

2. Скольжение по гимнастической скамейке лежа на животе (подтягиваясь на руках).

3. 2—3 переката боком в группировке на матах.

4. Метание.

Мишень сделана в виде 6 вращающихся планшетов на двух стойках (рис. 24, б). На планшетах нарисованы буквы, составляющие слово «П — О — Б — Е — Д — А». Планшеты подняты и обращены к участникам обратной, «слепой» стороной. При попадании один из планшетов опрокидывается и появляется соответствующая буква. Игра продолжается до тех пор, пока на стойках не появится полное слово: «Победа». Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

1. Планшеты с буквами выбиваются в любой очередности.

2. Планшеты с буквами выбиваются в строгой последовательности. Если игрок попал в другой планшет, его переворачивают в исходное положение и бросок не засчитывается.

76. Большая эстафета.

I вариант (рис. 25)



Рис. 25

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. По сигналу первый участник пробегает дистанцию, выполняя следующие задания:

- 1) «слалом» — обежать зигзагами 3—4 стойки;
- 2) перепрыгнуть через барьер;
- 3) поставить на низкую горизонтальную доску одну из кеглей (консервных банок, деревянных чурок) и пролезть под ней, не сдвигая доску с места и не роняя кеглю;
- 4) забросить баскетбольный мяч в корзину (выполняется один бросок) или в другую мишень;
- 5) пролезть в «рукав», который держат два ассистента;
- 6) сделать кувырок на мате и бегом вернуться к финишу.

То же повторяет второй участник и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, сделавшая больше точных бросков и допустившая меньшее количество ошибок.

II вариант (рис. 26)

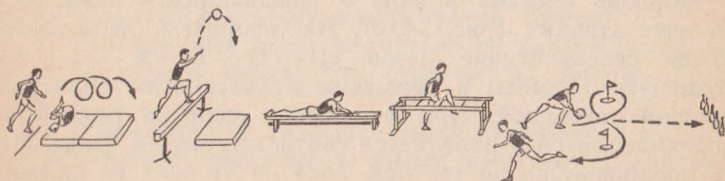


Рис. 26

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. По сигналу первый участник пробегает дистанцию, выполняя следующие задания:

- 1) два переката боком в группировке на матах;
- 2) взять большой мяч, подбросить его вверх-вперед и, быстро перепрыгнув через бревно, поймать мяч с другой стороны препятствия;
- 3) проскользнуть на животе по доске гимнастической скамейки, подтягиваясь руками;
- 4) пролезть зигзагами вниз-вверх между рейками горизонтально установленного на высоте 70—90 см трапа — сделать три-четыре пролезания (для пролезания можно использовать ящики от гимнастического плинта или другое оборудование);
- 5) набивным мячом сбить кегли, поставленные в 5—6 м от линии броска;
- 6) обежать восьмеркой две стойки и бегом вернуться к финишу.

То же повторяет второй участник и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, сделавшая большее число попаданий и допустившая меньшее количество ошибок.

Комбинированные эстафеты сюжетного характера

78. «С кочки на кочку» (переправа через «болото»).

Команды построены за 1—2 м перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — «кочки», расположенные от «берега до берега» в шахматном порядке. Расстояние между «кочками» 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» 2 раза и становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

1. Участники держат в руках и передают какой-либо груз: 1—2 набивных мяча и пр.

2. Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там, перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

79. «Переправа» с обручами.

Команды построены в колонны по одному перед стар-

товой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6—10 гимнастических обручей. По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим — до финишной черты противоположного «берега». Дистанция (ширина «реки» или «болота») — 10—15 м. Вслед за направляющими из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

80. «Переправа» с досками (рис. 27).

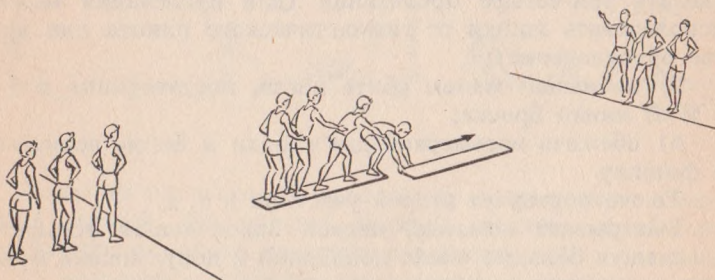


Рис. 27

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по две небольших доски. По сигналу он кладет одну доску перед собой на пол и на нее быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины доски). Затем направляющий кладет на пол вторую доску и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так, поочередно перескакивая с доски на доску, группа переправляется через «реку» («болото») на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая «переправу».

81. «Переправа» с гимнастическими скамейками.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»). В распоряжении каждой команды по две гимнастические скамейки, стоящие рядом справа или слева от колонны — это средства переправы. По сигналу команда «спускает на воду» — выдвигает на

площадку перед собой скамейки и, быстро перебираясь со скамейки на скамейку и поочередно двигая их вперед, преодолевает «водный рубеж» и выстраивается на противоположном берегу (за финишной чертой), затащив обе скамейки. Дистанция для «переправы» — 12—16 м. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участник, нарушивший это условие, считается «утонувшим». Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством потерь закончившая «переправу».

82. «Переправа» с гимнастическими матами.

Проводится так же, как переправа с гимнастическими скамейками и с теми же условиями.

Вариант эстафеты. Переправа с использованием одного гимнастического мата и одной скамейки.

83. «Переправа» с препятствиями.

Условия проведения эстафеты такие же, как в предыдущих «переправах» (с досками, скамейками или матами), но на пути следования команд устанавливается одно-два препятствия, которые надо преодолеть, не наступая на пол, всем участникам. Это может быть:

гимнастическое бревно, установленное поперек зала; гимнастический конь или козел.

84. «Наведи переправу!»

Команды построены в шеренги за 6—8 м от «берега» (стартовой линии). На «берегу» находятся комплекты средств переправы для каждой команды: 1 гимнастическая скамейка, 1 мат, 1—2 дощечки и 3—4 деревянных «кирпича». По сигналу команды быстро «наводят переправу» (расставляя в произвольной очередности имеющийся инвентарь от стартовой до финишной черты), ширина «реки» до 12 м, и переправляются на противоположный «берег». Игрокам запрещается касаться пола в пределах «водного рубежа». Участник, наступивший на пол, считается «утонувшим» и выбывает из игры. Выигрывает команда, участники которой первыми, с меньшими потерями закончили «переправу» и выстроились за финишной чертой.

Перед проведением эстафеты надо дать участникам время на обсуждение и выбор более рациональных действий — «разработку операции».

В эстафете может быть использован и другой инвентарь, особенно если она проводится не в зале, а на открытой площадке.

85. «Комплексная переправа».

Состав команды 16 человек. Команды располагаются

на одной стороне площадки, каждая из которых имеет для «переправы» на другой «берег» следующий инвентарь: трехколесный велосипед, самокат (спортроллер), гимнастический обруч, пару лыж, 2 поролоновых гимнастических мата (для одной команды). Игра проводится в форме эстафеты.

Участники «переправляются» на другой «берег» группами, причем каждая последующая группа больше предыдущей на одного человека (2—3—4—5—6). Сигналом для начала «переправы» любой группы (кроме первой, которая стартует по команде) является возвращение одного из участников предыдущей группы. Возвратившийся участник оставляет средство передвижения своей группы (велосипед, самокат и пр.) и присоединяется к стартующей группе. Первая группа, состоящая из 2 человек, «переправляется» на велосипеде. Вторая, из 3 человек, — на самокате. Третья, из 4 человек, перемещается, стоя внутри обруча. Четвертая команда, из 5 человек, переходит обусловленное расстояние, встав на одну пару лыж с пятью креплениями. Оставшиеся 6 участников преодолевают дистанцию с помощью 2 матов, поочередно перекладывая их до «берега». Последним сходит капитан команды, поднимая вверх красный вымпел (платок). Победа присуждается команде, первой закончившей «переправу» и имеющей меньше нарушений. Если разница между командами три или более ошибок, то первое место присуждается команде, сделавшей меньшее число нарушений.

86. «Туннель» (рис. 28).

Команды построены в колонны по два, дистанция и интервал между участниками — 2 шага. Каждая пара держит между собой обручи, который вместе с остальными образует «туннель». По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и вслед за направляющим быстро пробегают по «туннелю» и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

87. «Туннель с зигзагами».

Участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой — обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают через все

обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего участника, и т. д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

88. «Стрекоза и муравей».

Команда построена в колонну по одному, в руках у направляющего гимнастический обруч. На противоположной стороне площадки в начерченном мелом круге лежат 2—3 набивных мяча. Дистанция до мячей от стартовой линии — 8—12 м. По сигналу первый номер прыжками через вращающийся обруч добегают до мячей, кладет обруч на круг, забирает мячи и бегом возвращается с ними назад, где передает их следующему игроку. Второй номер, получив мячи, бегом относит их в круг, берет обруч и с прыжками через него возвращается назад, передавая обруч третьему участнику, и т. д. Количество прыжков оговаривается с учетом дистанции. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

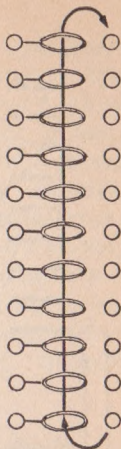


Рис. 28

89. «Мы строим дом» (для младшего возраста).

Состав команды — 8—12 человек. Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией. Сбоку от направляющих сложены деревянные или пластмассовые кирпичи (кубики). По сигналу первые номера берут по кирпичику и бегут 6—10 м к обозначенному месту, где ставят свой кубик. Затем быстро возвращаются назад и, сделав хлопок двумя руками о ладони следующего участника, становятся в конец колонны. Второй номер повторяет то же. Постепенно команда возводит из кирпичиков какое-либо строение. Выигрывает команда, первой закончившая «постройку дома». За плохое качество постройки можно начислять штрафные очки.

Варианты эстафеты:

1. Форма строения заранее оговаривается (башня или пирамида).

2. Команда сама определяет, что будет строить. В этом случае за оригинальность могут быть начислены поощрительные очки.

3. Кирпичики сложены в конце колонны, рядом с замыкающим, который по сигналу передает их по цепочке вперед, и лишь когда первый номер возвращается назад, берет следующий кирпичик.

90. «Мы строим БАМ» (рис. 29).

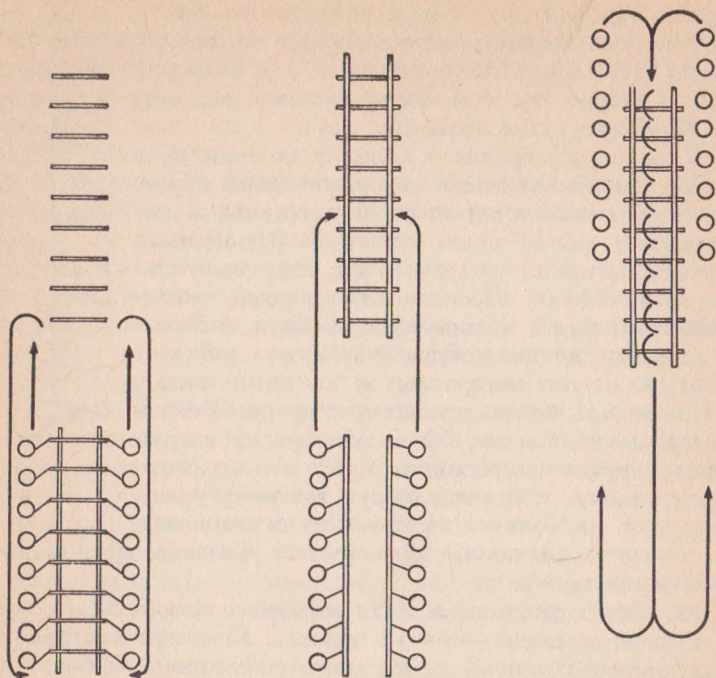


Рис. 29

Состав команды — 12—20 человек (обязательно четное число). Команды построены в колонны по два. Каждая пара держится за концы гимнастической палки. Между колоннами на полу лежат по два длинных шеста (целесообразно использовать легкоатлетические шесты). По сигналу первые пары бегут вперед до обозначенной черты, находящейся на расстоянии 8—12 м от стартовой линии, и там кладут на пол свою палку — «шпалу». Затем быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. То же повторяет вторая пара и т. д. Когда положит свою «шпалу» последняя пара, все участники каждой колонны берут по шесту и, добежав до своего участка, кладут сверху на «шпалы», образуя «железнодорожную колею». Затем, перестраиваясь в колонну по одному, команда пробегает в обратном направлении по своей «колее», причем участники обязаны наступить во все промежутки между «шпалами», не перепрыгивая через 2—3 «шпалы». Выигрывает команда, первой вернувшаяся на свои исходные места.

91. «Сборы в школу».

Состав команды — 6—10 человек. Один из участников — водящий, которого надо «собрать в школу». На противоположной стороне площадки на расстоянии 6—8 м от команд на стуле лежат: куртка, пояс, фуражка, ранец, учебники, тетради, пенал, линейка и прочие предметы (по числу участников команды). По сигналу первый участник бежит к стулу и приносит один из предметов, который надевает на водящего или вкладывает в его ранец, а сам становится на левый фланг. То же повторяет второй и т. д. Когда будет доставлен последний предмет, водящий со своим снаряжением обегает стул и становится во главе своей колонны. Выигрывает команда, первой закончившая выполнение задания.

Вариант эстафеты.

На пути движения участников расставлены препятствия, которые надо преодолеть.

92. «Быстрее в поход».

Состав команды — 6—12 человек. Команды построены за стартовой линией, в руках у направляющих — капитанов команд — рюкзаки. На противоположной стороне площадки сложены вещи для похода: штормовка, спортивные брюки, кеды (надеваются на капитана), одеяло, миска, кружка, термос, мыло, спички и пр. (укладываются в рюкзак). Общее число предметов по количеству участников, не считая капитана команды. По сигналу первый участник бежит и приносит один из предметов, который вместе с капитаном укладывает в рюкзак или помогает ему надеть. Затем то же делает второй и т. д. Выигрывает команда, первой собравшая своего капитана в поход. За неправильно уложенные или надетые вещи команде начисляются штрафные очки.

Вариант эстафеты.

На пути движения участников установлены 1—3 препятствия, которые надо преодолеть (перепрыгнуть через «канаву», перелезть через ограду, пройти по узкому бревну и пр.).

93. «Собери урожай» (для младшего возраста).

Состав команды — 10 человек. Команды выстраиваются в колонны по два. Перед каждой командой начерчен «коридор» — продольная полоса 30 см шириной и 8—10 м длиной. По сигналу первая пара быстро передвигается вдоль полосы, делая разметку: один игрок отмеряет равные промежутки гимнастической палкой («метром»), а второй делает мелом пометки. Разметив всю полосу (7—8 точек),

пара, обежав на противоположном конце площадки контрольную стойку, быстро возвращается назад. Вторая пара готовит места для «посадки»: один игрок везет игрушечный грузовик (тележку), в кузове которого находится 7—8 картонных или фанерных колец диаметром 10—15 см, а второй быстро раскладывает их по размеченным точкам. После их возвращения третья пара нагружает грузовик «посадочным материалом» (кегли, булавы, деревянные чурки, теннисные мячи или другие предметы) и, пробегая вдоль полосы, производит «посадку» — раскладывает предметы по кружкам. Четвертая пара собирает «урожай», складывая предметы в грузовик, а пятая убирает и привозит кольца. Выигрывает команда, первой выполнившая все задания.

94. «Грибная охота».

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены за стартовой линией, в руках у направляющих корзины (сумки, полиэтиленовые пакеты). На противоположной стороне площадки «поляна», на которой растут «грибы» (поставленные вразброс деревянные чурки, пластмассовые

кегли, булавы и т. п.). На дистанции против каждой команды серия препятствий: низкий барьер (высота до 40 см), бревно, стоящее поперек пути, 2 вертикальные стойки, которые надо преодолеть обусловленным способом. По сигналу первый номер, преодолевая препятствия до «поляны», кладет в корзину один «гриб» и, обежав препятствие, быстро возвращается назад, передавая корзину второму участнику, который повторяет то же, и т. д.

Варианты эстафеты:

1. Выигрывает команда, первой собравшая свои «грибы» (по числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.

2. На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на один меньше общего числа участников). Выигрывает коман-

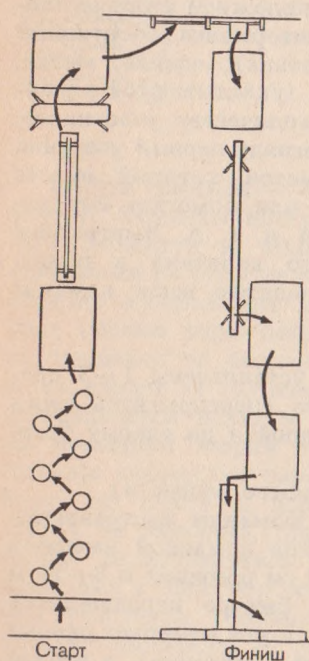


Рис. 30

да, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

95. «По туристской тропе» (рис. 30).

Состав команды 8—12 человек. Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий: «болото» — несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку», переправиться на «остров» — гимнастический мат; «ров», через который надо перейти по узкому мостику — рейке перевернутой гимнастической скамейки; «бурелом» — стоящий поперек гимнастический конь или бревно (высота 120—140 см), через которые надо перелезть (за снарядом положены маты); «канава» — прыжок с мата на мат, лежащие в 100—120 см; соскок в глубину (на маты); пролезание в висе двумя по горизонтальному канату или бревну через глубокую «пропасть»; «крутой подъем» — наклонная гимнастическая скамейка, по которой участники на четвереньках забираются на гимнастическую стенку.

По сигналу команды начинают движение цепочкой, участники могут помогать друг другу. Эстафета считается законченной, когда последний участник встанет ногами на рейку гимнастической стенки. В этот момент капитан команды выбрасывает вымпел — поднимает руку с красным флажком (лентой). Выигрывает команда, первой преодолевшая все препятствия и сделавшая меньше нарушений.

Примечание. Если в зале нет возможности установить два-три комплекта препятствий, то используется одна полоса; команды стартуют по жребию, а соревнование проходит на время (по секундомеру).

96. «Срочный пакет» (эстафета на самокатах с препятствиями, для младшего и среднего возраста).

Команды построены в колонны по одному, у направляющих по самокату и сумке с пакетом. По сигналу каждый из них быстро проезжает на самокате по обусловленному маршруту с препятствиями: «змейкой» объезжает 3—4 стоящие по одной прямой стойки (набивные мячи, кегли, булавы); проезжает «узкие ворота» (2 стойки, расстояние между которыми на 5—8 см шире руля); на набранной скорости без дополнительных отталкиваний проезжает по «коридору» или «мостику» (нареченная на полу узкая полоса шириной 15—20 см и длиной 3—4 м или примерно таких же размеров доска); и заканчивает дистанцию, проезжая под низкими «воротами» (планкой, установленной на 10—15 см выше руля).

После преодоления последнего препятствия участник передает самокат и сумку с пакетом следующему игроку. За касание игроком стоек, планок или ограничительных линий команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая эстафету.

97. «Гранатометчики» (эстафета проводится на открытой площадке или на местности, для среднего и старшего возраста).

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, в руках у участников по одной учебной гранате (или деревянной болванке). По сигналу первый участник быстро преодолевает 1—3 препятствия и с обозначенного места бросает гранату в мишень, а затем бегом возвращается назад. То же задание повторяет второй участник и т. д. Выигрывает команда, первой и с большим числом точных попаданий закончившая эстафету.

В а р и а н т ы м и ш е н е й:

а) 2—3 начерченных на земле концентрических круга, за попадание в которые команде начисляется 2—1 или 3—2—1 очка;

б) «окоп» шириной до 1 м;

в) деревянный щит, изображающий: танк, бронетранспортер, самоходную артиллерийскую установку или дзот, установленный в вертикальном или наклонном положении.

В а р и а н т ы з а д а н и й:

а) с разбегу прыжок боком наступая через бревно (изгородь); ползание по-пластунски под 3—4 барьерами; бег 6—10 м до места броска;

б) 2—3 м ползание по-пластунски; с разбегу прыжок через «канаву»; метание гранаты;

в) бег по наклонному бревну, соскок, с 3—5 шагов разбега прыжок наступая через низкую ограду, 2—3 м ползание по-пластунски, метание гранаты из положения лежа.

98. «Десантники» (для юношей).

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному на линии старта. По сигналу полосу препятствий проходит первая команда, затем вторая и т. д. Очередность определяется жеребьевкой. Время прохождения дистанции фиксируется по последнему участнику, пересекающему финишную черту. Поэтому успех каждой команды в прямой зависимости и от эффективности взаимопомощи. Выигрывает команда, показавшая лучшее время (с точностью до 0,1 сек.).

Варианты полосы препятствий:

1. Бег по гимнастической скамейке (бревну); пролезание под низким барьером; влезание с помощью партнера на параллельные брусья с уложенными сверху матами; в висе на руках или завесом преодоление горизонтальной гимнастической лестницы (рукохода) или каната; переход на гимнастическую стенку; с подвесного мостика соскок вниз; бег до финишной черты.

2. С 2—3 шагов разбега полет-кувырок через обруч (нижний край на высоте до 80—100 см) на 2—3 поролоновых мата; прыжок боком через бревно, влезание по канату до отметки 2,5—3 м; перелезание на гимнастическую стенку; соскок вниз; «переправа» через «реку» с помощью гимнастической скамейки и одного мата, попеременно их передвигая; бег до финиша.

3. Ходьба по скамейке (бревну) с подлезанием под низкой горизонтальной рейкой; с разбегу прыжок через широкую «канаву» (с мостика на мат); пролезание по гимнастической стенке; преодоление «пропасти» с помощью качающегося каната и бег до финишной черты.

Занимаясь на открытой площадке, можно использовать и естественные препятствия на местности.

ЭСТАФЕТЫ КОМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

99. «Каракатица» (рис. 31).

Команды построены в колонны по одному. Направляющие в исходном положении — упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу они приподнимают таз и быстро передвигаются в упоре на руках до противоположной черты, расположенной на расстоянии 5—6 м от стартовой линии. Как только ноги пересекают финишную черту, игроки встают и бегом возвращаются назад, вставая в конец колонны, а движение начинают вторые участники. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Вариант игры.

Каждая команда делится на 2 группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игроки, выполнившие задание, меняются местами.

100. «Рассыпал — собери!»

Состав команды до 8 человек. Команды построены за линией старта. В руках у первых номеров по картонной коробке, в которой находятся 10—12 теннисных мячей (ку-

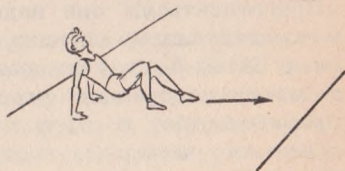


Рис. 31

биков или других мелких предметов). По сигналу участник добегают до лежащего на полу обруча, высыпает внутрь содержимое своей коробки и быстро относит ее назад, передавая второму участнику. Тот бежит к обручу и, собрав рассыпанные предметы в коробку, возвращается и передает ее третьему номеру, который вновь высыпает содержимое в обруч, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

101. «Смелей вперед!»

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На расстоянии 2—3 м от каждой команды установлен гимнастический козел, на котором стоит ассистент (помощник судьи) и вращает во фронтальной плоскости перед снарядом шнур с привязанным на конце мячом. По сигналу участники поочередно быстро пролезают между ножками козла, стараясь, чтобы их не коснулся вращающийся мяч. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и имеющая меньшее количество штрафных очков. Вначале может применяться зачет только за качество выполнения — соотношение удачных попыток.

102. «В ночном лесу».

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На дистанции эстафеты по продольной линии установлено по три стойки на расстоянии 2—3 м друг от друга. По команде «Приготовиться!» направляющие надевают на лицо маску с заклеенными внутри глазницами и по сигналу начинают движение, оббегают стойки и возвращаются тем же способом назад, передавая маску следующим участникам. Те, надев маску, повторяют задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

103. «Нарисуйте Буратино!»

Состав команды 8—10 человек. Участники построены в 5—6 м от стены (стоек), на которой против каждой команды находится квадратный щит (фанерный, 1×1 м). В руках у направляющих по цветному мелку. По команде «Приготовиться!» они надевают на лицо «слепую» маску и по следующему сигналу, добегая до своего щита, чертят овал. Затем быстро возвращаются назад и передают мелки и маски следующим игрокам, которые в свою очередь пририсовывают к овалу колпачок. Третьи участники рисуют нос, четвертые — один глаз, пятые — второй глаз. Следующие участники в каждой команде пририсовывают рот, уши, шею, воротничок и т. д. Выигрывает команда,

первой нарисовавшая портрет и сделавшая меньшее количество грубых ошибок.

Вариант эстафеты.

Детали портрета можно рисовать в любой очередности.

104. «Многоступенчатые лыжи».

Состав команды 10 или 15 человек. Команды построены за линией старта, имея в своем распоряжении по одной паре лыж, на которых прибито по пять ремennых креплений. По сигналу на лыжи становится первый участник, пробегает установленную дистанцию (8—12 м) и, обогнув стойку-ориентир, возвращается назад. Затем на лыжи становятся сразу два игрока и повторяют задание. Потом бегут на лыжах одновременно трое, затем четверо и пятеро игроков, согласовывая действия, чтобы не потерять равновесия и не упасть. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.

Вариант эстафеты.

Те же задания, но выполняемые в обратной последовательности (5—4—3—2—1).

105. «Сиамские близнецы».

Команды построены в колонны по два. Все задания выполняются вдвоем, взявшись под руки. Пара, разъединившая руки, наказывается штрафными очками. По сигналу начинают движение первые пары, выполняя по ходу эстафеты следующие задания: с 2—3 шагов, приседая и опираясь «внешними» руками, кувырок вперед на гимнастических матах; поднять с пола скакалку и пробежать до черты (5—6 м), вращая скакалку «внешними» руками и сделав через нее обусловленное количество прыжков (4—5 и более); положив скакалку на пол и взяв из ящика баскетбольный мяч, бегом вернуться назад, выполняя ведение мяча о пол поочередно «внешними» руками. Вторая пара, подхватив мяч, выполняет ту же серию заданий, только в обратном порядке. Третья пара вновь начинает задание с кувырка и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с меньшим количеством штрафных очков.

106. «Не урони мячик».

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. В руках у направляющих по ракетке с шариком для настольного тенниса. По сигналу они продвигаются по установленному маршруту, неся перед собой ракетку с находящимся на ней шариком и стараясь не уронить его на пол. (В случае потери шарика его надо поймать, вернуться на то место,

где сделано нарушение, вновь положив шарик на ракетку, продолжать движение). Закончив дистанцию, участник передает ракетку с шариком следующему игроку, который повторяет задание, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Виды препятствий: ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под бревном, перелезание через коня, прыжки, наступая в длину или в высоту через препятствия, и др.

Вариант эстафеты.

Участники проносят по маршруту конусообразный кулек небольшого размера, склеенный из картона или нескольких слоев плотной бумаги с положенным сверху большим надувным мячом (волейбольным, баскетбольным, резиновым). Диаметр верхней части кулька не должен превышать половины диаметра мяча.

107. Эстафета с воздушными шарами.

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих по одному воздушному шару. По сигналу первые игроки подбрасывают шар и, ведя его перед собой, добегают до финишных стоек. Огибают их и возвращаются назад. Вторые игроки повторяют то же задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Брать шар в руки не разрешается, его можно только подбивать рукой.

Вариант эстафеты.

Выполняя основное задание, игрок должен преодолеть несколько препятствий: на гимнастическом мате сделать кувырок вперед; перелезть через гимнастическое бревно; пролезть под гимнастическим бревном или козлом; перебросить шар через планку, расположенную на стойках на высоте 240—260 см. Эти же задания можно проводить в форме встречной эстафеты, когда игроки выполняют их навстречу друг другу, меняясь местами.

108. «Веселый бадминтон» (с воздушными шарами).

Встречная эстафета. Каждая команда поделена на 2 подгруппы, которые расположены на обеих половинах бадминтонной площадки. По команде «Приготовиться!» 2 участника с ракетками выходят к сетке, в руках у одного из них — воздушный шар. По сигналу игрок подбрасывает шар вверх и ударяет ракеткой, переправляя его через сетку партнеру, а тот возвращает его назад. После обусловленного числа перелетов шара через сетку (2—4 раза) ракетки быстро передаются следующей паре так, чтобы шар не успел упасть на площадку. Количество

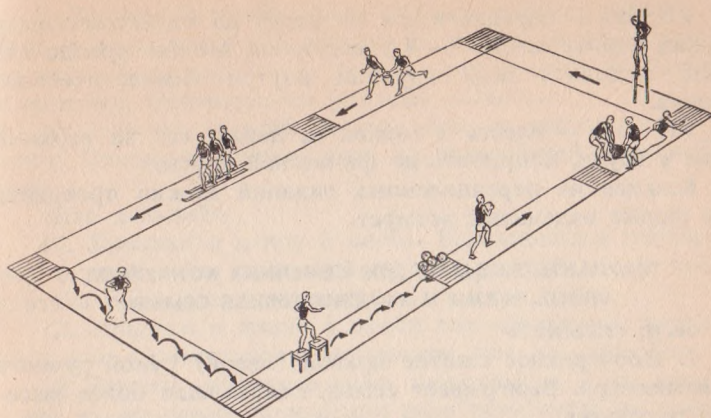


Рис. 32

ударов по шару до перелета через сетку неограниченное. Задача игроков действовать быстро, точно и расчетливо. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

109. Большая комическая эстафета (рис. 32).

Состав команд определяется количеством заданий и числом помощников, которые обеспечивают подготовку инвентаря и помощь участникам на этапах эстафеты. Дистанция каждого этапа устанавливается с учетом трудности задания, подготовленности игроков и условий материальной базы.

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету в виде платка или шнура с жетоном:

I этап — «переправа» с помощью 2 табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2—3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

II этап — поднять с земли и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1—2 палок перекатить эти мячи по дистанции.

III этап — с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

IV этап — ходьба на ходулях.

V этап — вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро водой, черпая ее кружками из большого бака или детской ванночки.

VI этап — передвигаться по этапу на «многоместных» лыжах одновременно 3—4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

VII этап — влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ КОНКУРСОВ «ПАПА, МАМА И Я — СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»

«Кто сильнее?»

1. Поочередное сжатие правой (левой) рукой ручного динамометра. Выигрывает семья, показавшая более высокий результат.

2. То же, но выжимая становой динамометр.

3. Перетягивание каната.

Варианты:

а) выигрывает семья, перетянувшая отметку средней части каната за контрольную полосу;

б) то же, если за эту контрольную полосу между канатами заступит один из участников противоположной команды.

4. Перетягивание веревочного кольца. Все участники одной рукой берутся за противоположные стороны и по сигналу перетягивают друг друга, стараясь первыми достать с пола кубик (мяч, кеглю или другой предмет), положенный в 1,5—2,0 м от каждой команды. Отпускать веревку не разрешается.

«Кто больше?»

5. Отжимание в упоре: отец — в упоре на брусках или в упоре лежа на полу, ноги на скамейке; мать и дочь — в упоре лежа, руки на скамейке; сын — в упоре лежа на полу. Количество отжиманий суммируется.

6. Подтягивание в висе: отец и сын — в висе на перекладине; мать и дочь — в висе лежа на низкой перекладине. Количество подтягиваний суммируется.

7. Прыжки с короткой скакалкой. За 10 сек. каждый член семьи должен выполнить максимальное количество прыжков. Количество прыжков суммируется.

8. Броски и ловля теннисного мяча одной правой (левой) рукой от стены, стоя от нее на расстоянии: 4 м — отец, 3 м — мать, 2 м — сын или дочь. Каждому члену семьи предлагается выполнить 5 бросков. Суммируются удачные попытки.

9. Бросок баскетбольного мяча о стенку, поворот на 360° и ловля его после отскока от стены, не давая упасть на пол. Каждому члену семьи предлагается выполнить 3 попытки. Суммируются удачные попытки.

10. Пасовка волейбольного мяча в треугольнике по кругу. Семья, уронившая мяч, из дальнейшей игры выбывает.

«Кто дальше?»

11. Прыжки в длину с места. Выполняются поочередно: первый — со стартовой черты, второй и третий — с места приземления предыдущих членов семьи.

12. Прыжки в длину с места спиной вперед, толчком двух ног. Суммируются результаты тем же способом.

13. Броски набивного мяча (взрослые — 2 кг, дети — 1 кг) из исходного положения сидя ноги врозь на стартовой черте. Каждому члену семьи дается 2 попытки, а затем оценивается лучший результат, результаты суммируются.

14. Броски набивного мяча (или надувного). Стоя за стартовой линией, оттолкнуться двумя ногами от пола и резким движением прямых ног бросить мяч вперед-вверх. Условия оценки задания те же.

15. Толкание набивного мяча правой (левой) рукой (взрослые — 2—3 кг, дети — 1 кг). Каждый член семьи выполняет 1 попытку — результаты суммируются.

16. Бросок баскетбольного (или теннисного) мяча о стену на дальность отскока. Каждый член семьи выполняет попытку — результаты суммируются.

17. Из вися на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед соскок на гимнастический мат (рис. 33). Определяется дальность приземления (по пяткам) в сантиметрах. Результат всех членов семьи суммируется.

18. «Кто быстрее?»

Эстафета челночного бега 3×20 —30 м. Дистанция бега 10—15 м. Участники поочередно оббегают стойку на противоположной стороне площадки и, возвращаясь назад, передают эстафетную палочку следующему.

19. «Сцепка вагонов».

От стартовой линии, перед которой находятся две стойки — на расстоянии 5—6 м друг от друга, по сигналу оббегает их первый участник, на второй круг к нему присоединяется второй, затем третий член семьи, оббегая вместе и не разрывая сцепления, обе стойки. Держаться за руки обусловленным способом: за руки, за поясницу, за одежду.

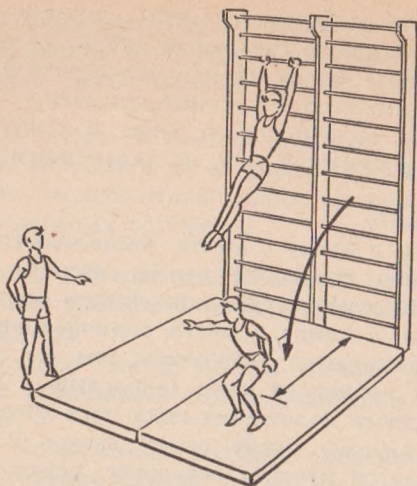


Рис. 33

20. «Бег в обручах».

Условия эстафеты те же, но задание выполняется с гимнастическим обручем, внутрь которого поочередно заходят все члены семьи.

21. Простые и комбинированные семейные эстафеты с выполнением следующих заданий:

- 1) бег с ведением правой (левой) рукой баскетбольного мяча;
- 2) бег с ведением ногами футбольного мяча;
- 3) бег с переноской 3 набивных мячей;
- 4) бег, держа двумя палками баскетбольный мяч (волейбольный, футбольный);
- 5) бег, подбивая ракеткой для настольного тенниса теннисный шарик;
- 6) бег, подбивая большой теннисной ракеткой теннисный мячик;
- 7) бег, подбивая бадминтонной ракеткой воздушный шарик;
- 8) бег с броском о стену и ловлей после отскока большого надувного мяча;
- 9) прыжки на одной ноге (правой, левой);
- 10) прыжки на двух ногах;
- 11) то же, зажав между голеней футбольный мяч;
- 12) бег прыжками «по кочкам» — нарисованным на полу кружкам;
- 13) бег с вращением короткой скакалки, выполняя на дистанции обусловленное количество прыжков;

14) бег с ведением детской хоккейной клюшкой пластмассовой шайбы.

В комбинированных эстафетах количество заданий целесообразно ограничивать, предлагая разные задания каждому члену семьи или включая выполнение на дистанции 2—3 заданий.

22. «Переправа с берега на берег».

Вспомогательные средства: 2 небольших доски; 4 фанерных планшета; 5—6 кирпичей; небольшая скамейка и 1—2 деревянных ящика; козел и гимнастический мат и пр.

Используется один из вариантов. За касание любой частью тела пола (земли) семейная команда получает штрафное очко.

23. «Кто точнее?»

Метание в цель теннисных мячей. Варианты мишеней: круг на стене диаметром 50—100 см; обруч на стене; подвешенный надувной мяч; кегли или консервные банки, установленные на возвышении.

Каждый член семьи выполняет правой (левой) рукой 2—3 броска. Попадания суммируются.

24. Метание в цель большого надувного мяча.

Способы: двумя руками снизу, от груди, из-за головы; одной рукой снизу, сбоку, из-за головы.

Варианты мишеней: баскетбольная корзина, ящик, таз, ведро, стоящие на полу; обруч на стойке и др. Каждый член семьи выполняет 2—3 броска. Удачные попытки суммируются.

25. Попадания мячом в цель с отскока (рис. 34):

а) ударив мяч о стенку, попасть в мишень, находящуюся на полу (нарисованный круг, булава, мяч);

б) ударив мяч о пол, попасть в мишень, находящуюся на стене или на возвышении.

Каждый член семьи имеет право на 3 попытки. Попадания в цель суммируются.

26. Броски в цель мешочков с песком (вес 150—200 г):

а) целиться в круглую мишень, нарисованную на полу (на земле) с обозначениями 5—4—3—2—1. Зачет по сумме набранных очков;

б) целиться на поперечную черту. Зачет по наименьшей сумме отклонений от черты (в см);

в) целиться на сиденье табурета. Зачет по количеству мешочков, не упавших на пол.

27. Сбивание кеглей катящимся шаром (набивным или надувным мячом).

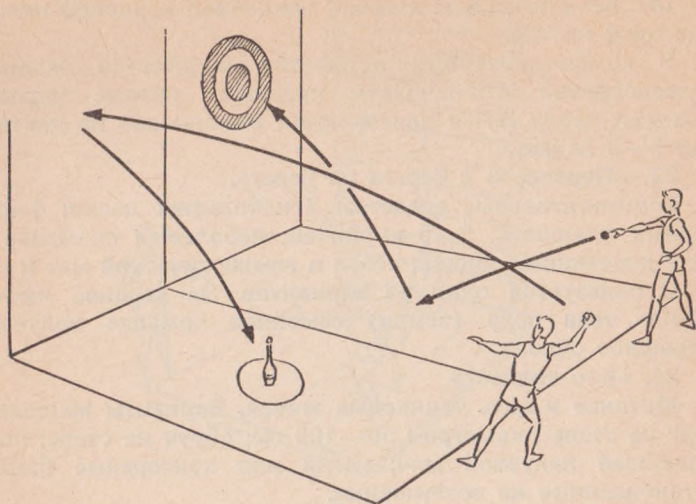


Рис. 34

Оговаривается количество бросков и очередность сбивания кеглей. Суммируются попадания или количество сбитых кеглей.

28. «Обмен голами».

Каждый член семьи 3 раза бросает гандбольным (или средним резиновым) мячом в ворота, которые защищают представители другой семейной команды, затем то же задание выполняется со сменой ролей. Суммируются голы каждой команды.

29. «Кто самый ловкий?»

Прыжки через длинную скакалку. 2 члена семьи вращают длинную скакалку, а третий должен вбежать под нее, сделать не менее 3 прыжков и выбежать, не задевая скакалки. Затем заменить одного из членов семьи, не прекращая вращения скакалки, дав ему возможность выполнить то же задание и сменить третьего участника. Выигрывает семья, сделавшая меньшее число ошибок.

30. «Не теряйте баланса».

Один из членов семьи, балансируя установленной на ладони (на пальцах) палкой, опускается в сед на пол и снова встает, стараясь не уронить палку. Затем он перебрасывает вертикально стоящую палку на ладонь второго участника, который повторяет то же задание и передает палку третьему члену семьи. Зачет по меньшему числу нарушений.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Педагогическая ценность эстафет во многом определяется условиями занятий. Разнообразный и качественный спортивный инвентарь, наличие игрового и вспомогательного оборудования позволяет подбирать варианты двигательных заданий с учетом поставленных задач, проводить эстафеты в должных условиях, на высоком эмоциональном уровне. Кроме стандартного гимнастического оборудования, целесообразно иметь и так называемое нестандартное — «руко-



ходы», комбинированные трапы, оригинальные снаряды из автопокрышек и др.

Здесь мы предлагаем перечень инвентаря специального назначения, который желательно или приобрести или изготовить своими силами.

1. Плиты разборные прямоугольные (рис. 35) — 2 шт.
2. Бревна (бумы) гимнастические укороченные (рис. 36) — 2 шт.
3. Трапы гимнастические укороченные (рис. 37) — 2 шт.
4. Скамейки гимнастические — 4—6 шт.
5. Шесты (4—5 м) — 4 шт.

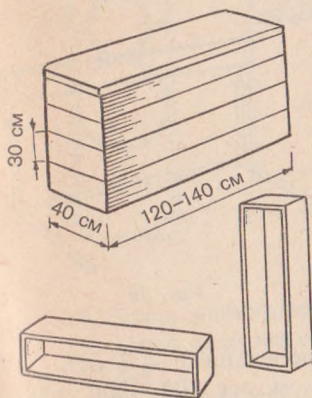


Рис. 35

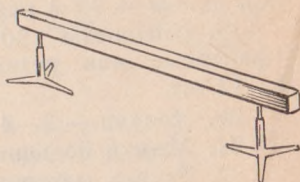


Рис. 36

6. Канаты для перетягивания — 2 шт.
7. Маты гимнастические — 8—12 шт.
8. Стойки с планками для прыжков — 4 пары (рис. 38).
9. Кегли с шарами — 2 комплекта.
10. Булавы деревянные с плоским основанием — 20—24 шт.
11. Гимнастические палки — 30—40 шт.
12. Обручи гимнастические — 30—40 шт.
13. Барьеры легкоатлетические (рис. 39) — 8—10 шт.
14. Ворота гандбольные (переносные) — 2 шт.
15. Стойки вертикальные со съемной баскетбольной корзиной и набором прочих съемных мишеней (рис. 40) — 2 шт.

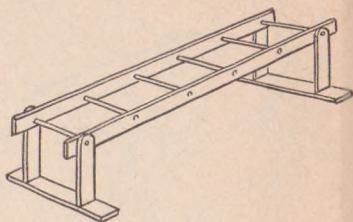


Рис. 37

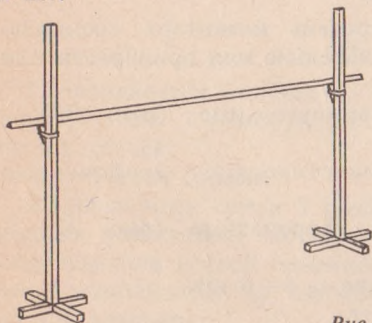


Рис. 38



16. Мишени различных конструкций (рис. 41) — парные комплекты.

17. Самокаты (роллеры) — 2—3.

18. Комплект досок различной длины — 3—4 пары.

19. Планшеты 30×40 см (фанерные или резиновые) — 8—12 шт.

20. Ходули — 3—4 пары.

21. Мешки большие — 3—4 шт.

22. Рукава матерчатые (для пролезания) — 2 шт.

23. Мешочки с песком (10×10 см, вес 200—300 граммов) — 20—24 шт.

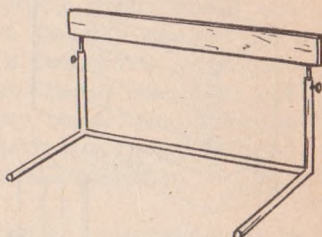


Рис. 39

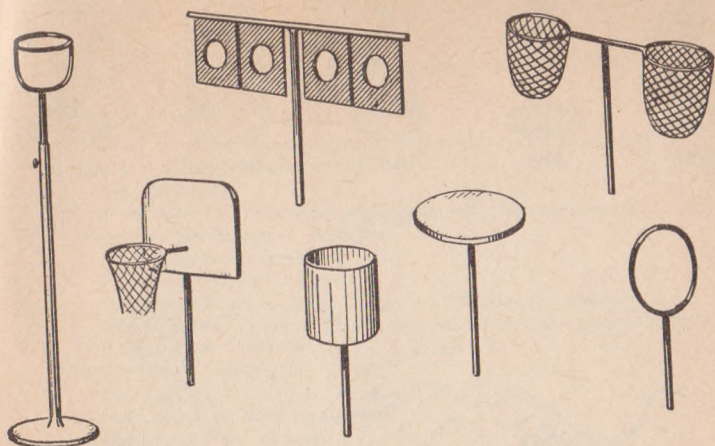


Рис. 40

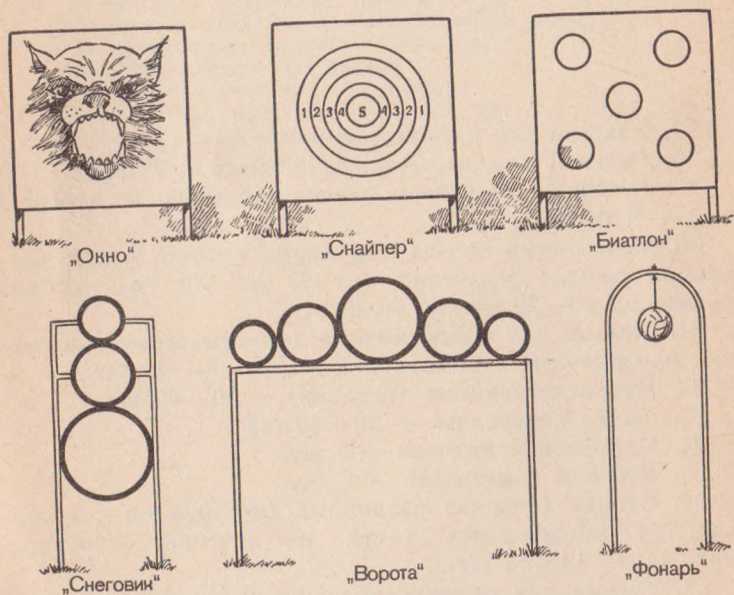


Рис. 41

24. Мячи набивные (вес 1, 2 и 3 кг) — 12—15 шт.
 25. Мячи надувные (резиновые, б/б, в/б, ф/б, г/б) — 10—12 шт.
 26. Мячи малые (теннисные или резиновые) — 25—30 шт.



Рис. 42

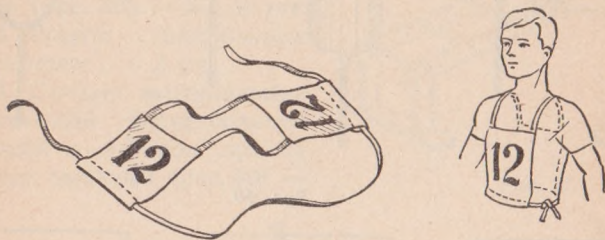


Рис. 43

27. Ракетки для бадминтона — 4 пары.
28. Ракетки для настольного тенниса — 4 пары.
29. Клюшки хоккейные (пластмассовые и деревянные) — 4 пары.
30. Веревные кольца для перетягивания и для пролезания разных диаметров (от 50 до 100 см, толщина веревки до 10—20 мм) — 6—8 шт.
31. Кольца для набрасывания (пластмассовые, фанерные, проволочные с обмоткой и пр.) — 30—40 шт.
32. Чурки деревянные (городки) — 30—40 шт.
33. Банки консервные — 30—40 шт.
34. Эстафетные палочки — 6 шт.
35. Флажки (вымпелы) — 6 шт.
36. Стойки (фишки) различных конструкций для обозначения контрольных точек на игровой площадке (рис. 42) — 12—18 шт.
37. Тесьма для разметки площадки (узлами или другими метками обозначены отрезки определенной длины).
38. Рулетка.
39. Нагрудные номера (рис. 43) — 40—60 шт.
40. Нарукавные повязки — 20—30 шт.

ПРОЧТЕНО
1997

2008 г. *БФ*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЧТЕНО
2002 г. *БФ*

Введение	10
Значение и место игр-эстафет в физическом воспитании	
Виды и классификация эстафет	11
Подбор эстафет	8
Место эстафет в занятиях физическими упражнениями	13
Методика проведения эстафет	14
Организация игры	8
Комплектование команд	13
Подготовка мест для игры и построение команд	14
Объяснение правил игры, контроль за их выполнением и подведение итогов	16
Практический материал	18
Эстафеты с бегом	19
Эстафеты с прыжками	23
Эстафеты с метанием	27
Эстафеты с элементами спортивных игр	36
Эстафеты с передачей предметов	41
Эстафеты с переноской груза	43
Эстафеты с согласованными коллективными действиями	45
Эстафеты с упражнениями в равновесии	48
Комбинированные эстафеты	49
Эстафеты комического характера	67
Варианты заданий для семейных конкурсов «Папа, ма- ма и я — спортивная семья»	72
Оборудование и инвентарь	77

30 коп.



„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”