

4515.5
Я. 47 В. Г. ЯКОВЛЕВ

Подвижные игры УЧАЩИХСЯ

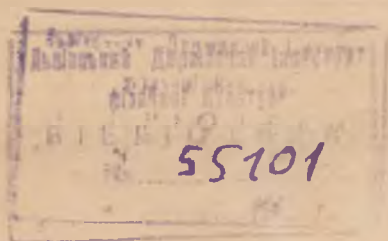


УЧПЕДГИЗ 1957

В. Г. ЯКОВЛЕВ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
УЧАЩИХСЯ
VIII—X КЛАССОВ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
Москва * 1957

Вадим Григорьевич Яковлев
Подвижные игры учащихся VIII—X классов

Редактор *А. И. Коробова*
Художник *Н. П. Лобанев*
Художественный редактор *П. В. Любарский*
Техн. редакторы *М. И. Смирнова* и *И. В. Рыбин*
Корректор *Н. И. Котельникова*

* * *

Сдано в набор 28/VIII 1956 г. Подписано к печати 6/XII 1956 г. 84 × 108¹/₃₂. Печ. л. 9 (7,38).
Уч.-изд. л. 7,29 Тираж 40 тыс. экз. А 014105.
Заказ № 104.

* * *

Учпедгиз Москва, Чистые пруды, 6.
Полиграфкомбинат им. Я. Коласа,
Минск, Красная, 23.

Цена без переплёта 1 р. 95 к.
Переплёт 50 к.

ВВЕДЕНИЕ

Массовое развитие физической культуры и спорта в стране и улучшение этой работы, в первую очередь среди учащихся и молодёжи, требует самого пристального внимания педагогических коллективов школы и широкой советской общественности.

Необходимо повышать роль средней школы в воспитании здоровых, всесторонне физически развитых активных юных граждан советского общества, готовых к практической деятельности, труду и способных постоять за свою родину.

В свете этих задач возрастают и требования к наиболее полноценному использованию в школе таких средств, как гимнастика, спорт, игры и туризм, направленных на всестороннее физическое воспитание учащихся; эти средства необходимо применять с учётом возраста, состояния здоровья, физических сил, уровня способностей и подготовленности учеников, в условиях наиболее благоприятных для достижения не только оздоровительных и воспитательных, но и образовательных результатов занятий. Массовость — необходимое условие правильной постановки работы.

Между тем в практике работы школ наблюдается ещё немало различных отступлений от этих требований.

В частности, во многих случаях недооценивается важность применения подвижных игр как одного из основных средств физического воспитания.

На уроках физической культуры и во внеклассной работе по физической культуре и спорту подвижные игры используются слабо. Подбор их беден и однообразен. В занятиях с учащимися младшего и среднего школьно-

го возраста проведение подвижных игр иной раз сводится только к развлечению; в старших классах эти игры или почти совсем не имеют места, или же используются в узких рамках «разминки», в целях «оживления» занятий.

Однако передовым опытом учителей и научными исследованиями убедительно доказывается, что занятия подвижными играми, при должной их организации, приобретают большое значение не только для укрепления здоровья и разностороннего физического развития учащихся. Велика вспомогательная роль игр в процессе обучения правильному выполнению упражнений гимнастического и спортивного характера. Широки возможности использования игр для закрепления и совершенствования приобретённых учениками различных двигательных навыков. Одновременно путём игры разрешаются и воспитательные задачи.

Всё это относится к занятиям подвижными играми не только с учащимися младшего и среднего, но и старшего школьного возраста.

Практика учебной, внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту с учениками VIII—X классов говорит о необходимости повысить качество занятий подвижными играми, добиться должной методической целенаправленности их проведения.

Предлагаемая вниманию читателя книга должна помочь разрешению этих вопросов. Она предназначена служить пособием учителям физической культуры в школах, педагогам-специалистам, ведущим занятия в спортивных секциях школьного коллектива физической культуры и в детских спортивных школах; ей могут также пользоваться инструктора-общественники, работающие по физической культуре и спорту среди детей и юношества.

Известно, что в занятиях со старшеклассниками спорт занимает ведущее место среди других средств физического воспитания; специфика его отдельных видов получает здесь своё яркое выражение. Вместе с тем работа по спорту с юношами и девушками должна осуществляться на основе всесторонней физической подготовки занимающихся, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Соответственно вопросы практического применения подвижных игр с учениками старших классов необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с задачами занятий

основной и спортивной гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми; при этом надо иметь в виду роль подвижных игр в обеспечении должного уровня общей физической подготовленности занимающихся. Именно эти требования и подчёркнуты в организационно-методических указаниях и практическом материале настоящего пособия.

Пособие состоит из трёх основных частей.

В первой части приводятся организационно-методические указания.

Во второй части описываются подвижные игры, проверенные автором на практике работы в пионерских лагерях, в Московской городской школе пионерских вожатых, а также в школах г. Москвы и Московской области, частью лично, частью через учителей физической культуры.

Приведённые подвижные игры можно применять не только на уроках физической культуры, но и на занятиях в спортивных секциях школьного коллектива физической культуры, в отделениях детских спортивных школ, а также при проведении массовых мероприятий по физической культуре и спорту со школьниками.

Многие игры могут быть предложены учащимся для индивидуальных занятий дома, в свободное от учёбы и других дел время в целях самостоятельной тренировки.

Практический материал пособия, для удобства пользования, расположен по шести основным разделам:

а) игры в занятиях по гимнастике; б) игры в занятиях по лёгкой атлетике; в) игры в занятиях по лыжной подготовке; г) игры в занятиях по волейболу; д) игры в занятиях по баскетболу; е) игры в занятиях по футболу.

Внутри каждого из этих разделов игры распределяются с учётом взаимоотношений играющих, что поможет точнее оценивать сложность игр по характеру и условиям действий участников, подмечать методическую преемственность между играми¹.

Соответственно этому игры, рекомендуемые для использования в занятиях гимнастикой, лыжной подготовкой, баскетболом и футболом, размещены последовательно следующим образом:

¹ См. автореферат нашей диссертации: «Подвижные игры в теории и практике физического воспитания детей школьного возраста», Москва, 1954.

- а) игры без водящих и без разделения на команды;
- б) игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»;
- в) игры с водящими без разделения на команды;
- г) игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником».

Что касается игр, рекомендуемых для занятий по волейболу, то эти игры распределены только по двум группам:

- а) игры без водящих и без разделения на команды;
- б) игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником».

Учитывая специфику и характер занятий по лёгкой атлетике, распределение игр, относящихся к этим занятиям, дано по трём группам:

- а) игры без водящих и без разделения на команды;
- б) игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»;

в) игры с водящими без разделения на команды.

При распределении игр внутри каждого раздела предусматривается последовательно возрастающая сложность материала.

В занятиях отдельными видами спорта можно пользоваться не только игровым материалом, специально отнесённым к данному разделу спортивной специализации, но применять и игры, помещённые в других разделах. Это представляется важным для содействия разносторонней физической подготовке занимающихся.

В пособии играм не даётся особых названий, так как в практике работы уже испытываются затруднения из-за многочисленных разнообразных названий подвижных игр. Кроме того, многие игры, описанные здесь, приближаются по существу к вспомогательным упражнениям, применяемым в процессе обучения и тренировки по определённым видам спорта.

Поэтому в книге вместо особых названий принята порядковая нумерация игр, облегчающая пользование пособием посредством «ключа», данного в приложениях.

Имея в виду квалификацию читателей, которым адресована книга, мы не сочли обязательным упоминать задачи, которые ставятся перед каждой игрой; точно так же в описаниях игр не всегда выделены правила (исключение составляют наиболее сложные игры); не везде ука-

зано точное количество играющих, не для каждого случая приводятся примечания о размерах площадки длительности игры и т. п.

Принятое изложение материала побуждает читателя проявлять собственное творчество, использовать и проверять критически свой опыт.

В третьей части пособия помещаются приложения. Они помогают ориентироваться в значительном игровом материале, правильно выбирать и применять его на практике.

В конце книги приведён перечень рекомендуемой литературы.

В целом книга как бы заканчивает цикл типичных подвижных игр, рекомендуемых нами в основном для применения в учебной и внеклассной работе по физической культуре и спорту в школе. Некоторые из описанных здесь игр и ряд методических указаний могут быть полезными и в занятиях с учащимися более младшего возраста.

Замечания и отзывы читателей автор примет с благодарностью. Корреспонденцию направлять: Москва, Чистые пруды, 6, Учпедгиз.

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Главное внимание в занятиях спортом со школьниками должно обращаться на изучение элементов техники основных видов спорта и на ознакомление с простейшими, типичными для некоторых из этих видов тактическими действиями. Не менее важно прививать учащимся интерес к спортивным соревнованиям, доступным их силам, способностям и подготовленности.

Применение специально подобранных подвижных игр может содействовать успешному разрешению перечисленных задач.

Согласно правилам таких подвижных игр действия участников направляются на воспроизведение в непридуманной, увлекательной форме определённых, употребляемых в том или другом виде спорта технических приёмов. Приёмы эти играющие воспроизводят обычно в упрощённом, схематическом виде, но при сохранении технически правильной основы каждого приёма.

Неоднократное выполнение отдельных технических приёмов и их сочетаний в «облегчённых» (игровых) условиях помогает скорейшему развитию у учащихся способностей наиболее экономно и целесообразно выполнять многие упражнения гимнастического или спортивного характера в их целостном, законченном виде.

По ходу многих подвижных игр во взаимодействиях и взаимоотношениях участников могут постоянно возникать самые разнообразные ситуации; игровая обстановка может неожиданно изменяться.

В силу этого от каждого игрока требуется использование тех или других знакомых ему технических при-

ёмов таким образом, чтобы их применение оказывалось наиболее результативным в различно складывающихся условиях игровой деятельности.

Упражняясь в этом, игрок постепенно овладевает умением незамедлительно предпринимать правильные решения и действия с использованием различных технических приёмов в новых, иногда внезапно складывающихся игровых обстоятельствах. Одновременно растут способности лучше согласовывать свои действия с действиями товарищей по группе, команде, находить слабые места у «противника», предотвращать и нейтрализовать его приёмы и способы активного нападения.

Всё это способствует закреплению и совершенствованию ранее полученных двигательных навыков и образованию некоторых простейших тактических умений. Тем самым создаётся прочное основание для дальнейшего успешного обучения разнообразным, более сложным техническим приёмам и тактическим действиям, характерным в занятиях различными видами спорта.

Следует также отметить, что в связи с разнообразными игровыми действиями у играющих развиваются ловкость, быстрота, сила; формируются и укрепляются дружеские, товарищеские отношения; вырабатывается упорство к достижению намеченной цели; проявляются решительность, инициатива, творческие способности.

Таким образом, в результате правильно и систематически организуемых подвижных игр можно оказывать большую помощь успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта, а также содействовать повышению уровня физической подготовленности занимающихся и воспитанию ряда положительных морально-волевых качеств.

В каждой даже самой простой подвижной игре заложены элементы состязания. При этом игровые действия предоставляют участникам большой выбор способов для достижения преимущества над «противником», достижения победы.

Состязательным характером подвижных игр во многом определяется их увлекательность и сходство со спортом, соревновательными соревнованиями.

Участники подвижных игр находят удовлетворение в быстроте состязания, в борьбе по преодолению возни-

кающих по ходу игр препятствий, испытывают радость при завоёванной победе. Поэтому занятия подвижными играми могут воспитывать у детей вкус к спорту, любовь к спортивным соревнованиям.

Педагогические рекомендации о значении использования подвижных игр как одного из вспомогательных средств в занятиях спортом подкрепляются и некоторыми естественно-научными данными.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приёмов и их сочетаний, создаёт предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержанности, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Такую довольно общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить несколькими замечаниями. Они касаются вопросов своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

В занятиях гимнастикой важно, например, практиковать простейшие по организации подвижные игры, направленные на развитие быстроты мышечных сокращений и координированности в движениях. К таким играм можно отнести игры с малыми мячами и палками, игры со скакалками, с применением дощечек для пробегания и т. п.

Для укрепления мышц и выработки выносливости могут служить игры с набивными мячами, использованием гимнастических канатов и комбинированных снарядов в виде препятствий. В этих играх можно учитывать качественные результаты выполнения заданий (техника), а также проводить состязания на скорейшее достижение поставленной задачи.

Повышению уровня разносторонней физической подготовленности юных гимнастов способствует применение игр с разнообразными активными действиями, построенными в основном на сочетаниях разновидностей бега, прыжков и метаний.

Практика показывает, что формирование широкого круга прикладных двигательных навыков в играх может положительно влиять на эффективность усвоения гимнастических упражнений.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях лёгкой атлетикой.

Многие легкоатлетические упражнения (например, бег на скорость, прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча на дальность) в своей элементарной форме входят в содержание ряда подвижных игр и выполняются играющими, так сказать, в «облегчённых» условиях.

Данные опыта практической работы говорят о том, что элементарные навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретённые в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углублённом изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приёмами.

Таким образом, подвижные игры очень важно использовать как одно из вспомогательных средств для выработки и совершенствования ряда спортивно-технических приёмов в некоторых разновидностях бега, прыжков, метаний.

В особенности важно применять подвижные игры на первом этапе обучения юных легкоатлетов, проводить с ними простейшие состязательные игры, игры-эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.

Использование в занятиях по лыжной подготовке (не только с учащимися младших и средних классов школы, но и со школьниками старшего возраста) соответствующе подобранных игр также имеет большое значение для закрепления и совершенствования изученных технических приёмов, для развития ряда качеств, которыми очень важно для лыжника-спортсмена. Это подтверждается научно-методическими работами

и педагогической практикой В. Серебрякова, В. Г. Чередовой, М. А. Черевкова и многих других работников по физической культуре и спорту среди детей и юношества.

Многие практические и научные работники в области спортивных игр советуют создавать «игровую обстановку» при начальном обучении отдельным техническим приёмам и тактическим действиям, применяющимся в тех или других спортивных играх. Для этого они рекомендуют прибегать к различным так называемым играм-упражнениям, «маленьким играм». Использование упрощённых технических приёмов и тактических действий в этих играх имеет, как показывает практический опыт, непосредственное «подводящее» значение к овладению спортивными играми.

В занятиях спортом с детьми, подростками и юношеством требуется систематически проверять устойчивость приобретаемых навыков и учитывать результаты спортивных достижений.

Проверка и учёт этих результатов должны заинтересовывать занимающихся, проводиться в красочной форме, путём организации разнообразных спортивных соревнований, начиная с простейших состязаний.

Подвижные игры могут применяться в качестве одного из способов наглядного учёта усвоения некоторых спортивно-технических приёмов и проверки наиболее целесообразного их выполнения (в сочетании с дополнительными заданиями).

Занятия играми приобретают своё большое значение и в воспитательной работе. Они прививают занимающимся любовь к спорту, укрепляют сознательную дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности за спортивную честь своего класса, школы, команды.

В занятиях различными видами спорта подвижные игры в качестве разнообразных, простых по структуре и эмоциональных упражнений могут также приобретать значение активного отдыха.

Занятия подвижными играми в школе должны помогать росту актива физкультурных организаторов, которые приобретают навыки проведения игр и судейства простейших спортивных состязаний.

ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

В занятиях спортом с детьми школьного возраста подвижные игры возможно применять: 1) в плане непосредственного содействия разрешению специальных задач подготовки юных спортсменов и 2) для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

1. Соответственно первой задаче проведение игр может содействовать выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приёмов и их сочетаний, помогать наиболее правильному применению усвоенных приёмов при целостном выполнении изучаемых упражнений, а также служить подготовкой к спортивным играм.

Для этого необходим соответствующий целенаправленный подбор подвижных игр.

Одни из игр могут представлять своеобразные «поединки», в которых отдельные игроки, не вступая непосредственно во взаимодействия с другими, меряются способностями наиболее точно, ловко, с наименьшей затратой времени выполнить определённое задание, получая возможность наглядно сравнивать личные результаты с достижениями товарищей.

В этих играх исключается вмешательство «противника», которое может затруднить выполнение приёма, заставить промахнуться, ошибиться, создать невыгодные условия для намеченных действий и т. д. Всё внимание играющих сосредоточивается только на том, чтобы наиболее расчётливо и успешно справиться с конкретным игровым заданием. Подобные подвижные игры приближаются по существу к вспомогательным спортивным упражнениям. Однако они сохраняют черты игровой творческой, инициативной деятельности, протекающей на основе определённых правил; они характерны активными действиями, направленными на преодоление препятствий по пути к достижению условной цели (испытать свои силы и способности, выиграть, победить, овладеть теми или иными приёмами и т. д.).

В практике такие игры часто принято называть «играми-упражнениями» (или «игровыми упражнениями»). Они могут особенно широко применяться в занятиях

с новичками, привлекая учеников своей доступностью, разнообразием и состязательным характером. Участие в игровых упражнениях побуждает занимающихся в основном правильно (правда, в облегчённом виде) выполнять многие изучаемые спортивно-технические приёмы, что помогает строить процесс обучения и тренировки по отдельным видам спорта более эмоционально и эффективно.

Например, в начальном обучении бегу, метаниям и прыжкам можно применять такие игры-упражнения.

Из положения низкого старта пробежать под тремя верёвочками, протянутыми на высоте груди, плеч, головы через каждый метр от линии старта. Побеждают не задевшие ни одной верёвочки. То же, но проводя состязание между двумя бегунами; победителем считается тот, кто, не задев верёвочек, скорее другого пересечёт линию, начерченную поперёк дорожки за 15—20 м от старта. Стоя один напротив другого, сильным ударом бросить одновременно маленькие мячи отвесно о землю. Выигрывает тот, чей мяч, отскочив от земли, позже приземлится. Двое встают рядом, на расстоянии 0,5 м один от другого, за 15—20 м от начерченной на земле полосы, шириной 20 см. По сигналу оба быстро выбегают вперёд. Тот, кто первым, точно наступив ногой на полосу, оттолкнётся от неё, подпрыгнув вверх — вперёд, — побеждает. То же, но победителем считается игрок, приземлившийся позже другого.

Кроме того, в практике занятий отдельными видами спорта большое значение приобретают подвижные игры, способствующие правильному применению усвоенных технических приёмов и действий при целостном выполнении упражнений, а также в спортивных играх.

Эти подвижные игры представляют как бы упрощённые варианты соответствующих спортивных упражнений (или спортивных игр).

Применение таких подвижных игр помогает не только скорейшему овладению основами техники спортивных упражнений, но и может содействовать в некоторой мере улучшению спортивных результатов; в частности, способствовать лучшему овладению спортивными играми.

Начальному обучению спортивным упражнениям и спортивным играм наиболее соответствует применение игр, в которых действия участников не усложняются вме-

шательством «противника». Такого типа подвижные игры наиболее отвечают, в частности, характерным особенностям занятий по лёгкой атлетике и волейболу.

К подобным подвижным играм относятся игры без водящих и без разделения на команды, а также игры с разделением на команды без вступления участников в соприкосновение с «противником».

По ходу занятий гимнастикой, лыжной подготовкой и такими спортивными играми, как, например, баскетбол и футбол, когда ученики всё более овладевают техническими приёмами и тактическими действиями, — целесообразно наряду с упомянутыми выше подвижными играми включать игры с преодолением разнообразных по характеру посильных препятствий, возникающих при самых неожиданных обстоятельствах и случаях взаимодействий с «противником».

Указанные игры приобретают здесь важное вспомогательное значение именно потому, что в занятиях гимнастикой, лыжной подготовкой, баскетболом и футболом овладение техникой требует изучения и совершенствования различных по структуре и сложности движений, а также развития способностей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющихся условиях спортивной борьбы. По характеру взаимоотношений и взаимодействий участников — это игры с водящими без разделения на команды и игры с разделением на команды и вступлением участников в соприкосновение с «противником».

Указанные подвижные игры соответственно второй задаче по преимуществу помогают повысить уровень общей физической подготовленности занимающихся, что оказывает благоприятное влияние на результаты их специальной спортивной подготовки.

Поэтому, кроме подвижных игр, непосредственно связанных с задачами спортивной специализации (но которые также имеют определённое значение для разрешения задач общей физической подготовки), следует включать в занятия по всем видам спорта и другие, самые разнообразные по характеру взаимодействий участников и сочетанию движений подвижные игры, различные по сложности, но доступные возрасту и подготовленности занимающихся. При этом необходимо учитывать различные условия проведения игр. Большую ценность для повышения уровня общей физической подготовленности

представляют так называемые игры на местности (например, игры на лыжах), в которых разнообразные задания по преодолению естественных препятствий сочетаются с дополнительными требованиями на ориентирование, наблюдательность, слух. В этих играх участники проявляют инициативу, самостоятельность, приучаются высоко оценивать значение сплочённости коллектива, товарищеской взаимопомощи и взаимоподдержки.

Много подобных игр известно из различных сборников. Пользуясь же настоящим пособием, руководитель, ведущий занятия определённым видом спорта, может в целях повышения уровня общей физической подготовленности учеников использовать игры, которые отнесены нами к различным разделам книги (в частности, этим же целям могут соответствовать игры, описанные для занятий лыжной подготовкой).

Следует иметь в виду, что при проведении многих игр могут, в той или иной мере, разрешаться одновременно две задачи. С одной стороны, занимаясь, выполняя в обычной «упрощённой» игровой форме приёмы и действия, изученные ранее в порядке специальных спортивных упражнений, получают тренировку, содействующую лучшему овладению этими упражнениями; с другой стороны, в той же игре, если всем или большинству занимающихся обеспечена значительная двигательная активность, решается вторая задача — содействие повышению уровня разносторонней физической подготовленности.

УЧЁТ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТА И ПОЛА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Одним из существенных условий для достижения благоприятных результатов применения подвижных игр с юношами и девушками 15—18 лет является учёт возрастных особенностей занимающихся.

Следует принимать во внимание, что в этом возрасте продолжается рост и развитие организма.

Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов ещё не заканчиваются полностью. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы может проявляться некоторая не-

уравновешенность, повышенная возбудимость. Устойчивость, сила и выносливость организма юношей и девушек 15—18 лет в известной мере ограничены по сравнению с организмом взрослых.

Прибавка веса тела у юношей идёт за счёт увеличения мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. У девушек же наблюдается по сравнению с юношами более слабое, замедленное развитие мышечной системы (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Однако при меньшем развитии мышц девушки не отстают в весе тела от юношей. Это обусловливается большей длиной туловища, развитием тазового пояса и запасным жировым отложением.

Данные соотношения длины туловища и нижних конечностей у юношей и девушек 15—18 лет показывают, что у девушек при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей. Отсюда — меньшая длина шага девушек. Сравнительная оценка показателей веса тела и жизненной ёмкости лёгких говорит за то, что эти показатели у девушек более низки.

В старшем школьном возрасте под влиянием обучения и воспитания у учащихся значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям товарищей. Развивается чувство коллективизма, укрепляется воля.

У многих юношей и девушек окончательно определяются интересы к занятиям по преимуществу тем или другим видом спорта. В связи с этим школьников старших классов особенно привлекают такие подвижные игры, которые носят убедительный для них характер тренировок, соответствующих задачам занятий избранным видом спорта. Вполне доступными для юношей и девушек 15—18 лет становятся подвижные игры, наиболее сложные по взаимоотношениям участников и построенные на выполнении приёмов и действий, значительных по трудности. Такие подвижные игры близки к спортивным.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении могут оказывать положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся, повысить качество учебно-спортивной работы.

Соответственно сказанному, принимая во внимание не закончившиеся в этом возрасте процессы развития костно-связочно-мышечного аппарата, нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений в играх. На нервной и сердечно-сосудистой системе занимающихся могут вредно отражаться слишком высокие нагрузки в играх с бегом и прыжками, острые перенапряжения и случаи перетренировки.

Однако при проведении подвижных игр в целях повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся или содействия закреплению и совершенствованию усвоенных двигательных навыков вполне допустимы многократно повторяющиеся в различных сочетаниях и комбинациях игровые активные действия участников в течение довольно длительного времени (что может быть связано со значительной затратой нервно-мышечной энергии).

При этом надо иметь в виду меньшие, чем у юношей, возможности и достижения девушек 15—18 лет в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости.

Игры-упражнения типа поединков (с борьбой двух, трёх или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно оказывать влияние на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы в состязаниях встречались «противники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где требуется проявление силы, скорости или координации движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие группы занимающихся и в составе неоднородном по полу. При этом целесообразно заранее устанавливать с целью уравнивания шансов на победу меньшие по трудности и сложности требования для девушек; практиковать так называемые состязания с «гандикапом».

При занятиях с группами, неоднородными по полу, следует обращать внимание на то, чтобы в играх с разделением на команды обеспечивался не только численно равный состав команд, но и количество юношей и девушек в каждой команде было примерно одинаковым. Этим достигается обычно известное равенство команд по силам. Но иногда, в зависимости от характера игры и под-

готовленности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом, даже преимущественном составе юношей или девушек в каждой.

В занятиях играми с девушками должны исключаться прыжки, связанные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с большой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс.

Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (а тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла.

Очень важно, чтобы применение подвижных игр в занятиях с учащимися старших классов осознавалось занимающимися как серьёзное дело.

Следует разъяснять, что та или другая игра, включаемая в урок, — не простая забава и не даётся только для интересного времяпрепровождения. Учащимся должно быть ясно учебно-тренировочное значение каждой игры. Следовательно, выполняемые руководителем на уроке конкретные игровые задания, ученики с большим интересом и лучшей дисциплиной будут выполнять «игровые упражнения».

В процессе выполнения выполнения того или другого игрового задания, тактического действия следует поощрять занимающихся с интересными попыткам, приучая их в игровой, устойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Случается, что некоторые, наиболее застенчивые и менее ловкие ученики в занятиях, стремятся активно проявить себя в играх, выполнять, когда придёт их очередь, индивидуально те или другие задания в играх-упражнениях. Особенно часто это наблюдается при занятиях с группами, стоящими по полу. Одни, остерегаясь показаться неудачными или нерасторопными, иногда нарочно играют «не во всю силу» или допускают в ответственных случаях игры намеренно «неловкие» движения, чтобы вызвать смех и отвлечь тем самым внимание товарищей от должной характеристики своих действий в игре; другие же просто сторонятся «опасных» положений в играх или играют мало активно. Руководителю необходимо быть достаточно тактичным в подходе к таким занимающимся. Стараясь не ставить отдельных отстающих игроков в неудобные положения перед товарищами, надо представлять им такие роли и задания, которые для них

действительно были бы сильны и доступны. Однако следует постоянно побуждать отстающих игроков к совершенствованию в игровых действиях и к активности. В этом отношении для одного лучше подойдёт ласковое, может быть, интимно сказанное руководителем слово, на другого хорошо подействует поединок в игре-упражнении с лучшим игроком, нарочито организованный руководителем, третьему поможет замечание в тоне приказа; четвёртому будет полезным предложить последовать за личным примером руководителя в игре и т. д.

Важно использовать игры для укрепления товарищеской спайки, развития чувства долга перед коллективом.

Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным спортивным видам, полезно давать ученикам рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ИГР

При подборе подвижных игр необходимо учитывать особенности различных форм работы по физическому воспитанию среди детей школьного возраста (классно-урочной, внеклассной и внешкольной). Кроме того, надо принимать во внимание особенности возраста и пола занимающихся, а также уровень их общей физической и специальной спортивной подготовленности. Обязательным является учёт условий и обстановки, в которых намечено проведение данной игры.

Игры на уроках физической культуры

В программах по физической культуре для начальных, семилетних и средних школ указан перечень подвижных игр по годам обучения (по классам).

Эти игры применяются во взаимосочетании с другим учебным материалом: гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

Назначение и место каждой подвижной игры на уроках физической культуры определяются педагогическими задачами, поставленными перед данным уроком. При этом необходимо учитывать содержание и методику пре-

хождения другого материала (кроме подвижных игр), включаемого в урок.

Как правило, подвижные игры на уроках физической культуры надо применять на основании и в подкрепление тех умений и навыков, которые учащиеся получают в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми или лыжной подготовкой. Одновременно следует учитывать степень организованности и состояние общей работоспособности учеников данного класса. В каждом классе надо проводить часть игр, знакомых учащимся по предыдущему классу, и проходить новые. Игры следует включать в содержание занятий на каждую четверть. В каждой четверти занятия играми должны содействовать закреплению ранее пройденного учебного материала и содействовать лучшему усвоению объяснений, замечаний во время и последующую

Подвижные игры надо выбирать по условиям сезона. Так, в зимний период занятия в средней климатической полосе (Средняя полоса России) в четвертую четверть следует включать игры, требующие просторных мест для проведения (на стадионах, на дворе). Для второй и третьей четвертей больше подходят игры, которые возможно организовать в условиях сравнительно небольшого помещения, а также игры, пригодные для проведения на зимних катках, игра на лыжах. Не следует перегружать каждую одну четверть за счёт другой.

На занятиях с учащимися VIII—X классов подвижные игры могут включаться в каждую из трёх частей урока. Однако основное место и преимущественное значение приобретает использование игр в основной части урока физической культуры.

Именно в этой части урока перед занятиями подвижными играми ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовленности учащихся и содействия наиболее успешному овладению учениками различными упражнениями и спортивными играми.

В первой (вводной) части урока учитель может включать подвижную игру как разминку, как средство, организующее внимание учащихся, вызывающее у них положительные эмоции.

В третьей (заключительной) части урока подвижная игра может быть проведена с целью предоставить уче-

никам активный отдых, обеспечить переход учащихся от возбуждённого состояния, вызванного предыдущими занятиями на уроке, к состоянию более спокойному (что особенно важно в конце урока физической культуры, если он не является в расписании учебного дня последним по порядку).

Однако в первой и третьей частях уроков, проводящихся с учениками VIII—X классов, подвижные игры обычно включаются относительно реже, чем в более младших классах. Существенным основанием к этому является возросшее сознательное отношение учащихся к учебным занятиям на уроках физической культуры в школе, дальнейшее укрепление волевых качеств и развитие способностей учеников критически относиться к своему поведению и поступкам товарищей по классу.

Игры на занятиях спортивных секций коллектива физической культуры и в отделениях детских спортивных школ

Примерный подбор подвижных игр, соответствующий задачам занятий в спортивных секциях школьного коллектива физической культуры и в отделениях детских спортивных школ, отмечен в программах для секций и отделений по определённым видам спорта, а также приводится в рекомендациях отдельных методических пособий.

Занятия подвижными играми в спортивных секциях школьного коллектива физической культуры и отделениях детских спортивных школ, в первую очередь, должны содействовать специализированной подготовке учащихся по тому или другому виду спорта, с учётом требований, обусловленных спецификой спортивной специализации определённого профиля.

Если в занятиях с группами учащихся 9—10 и 11—12 лет (а также с новичками) игровой материал должен быть представлен широко и разнообразно, то в группах занимающихся более старшего возраста круг применяемых игр несколько ограничивается, поскольку главное место среди других подвижных игр отводится играм, соответствующим задачам специальной подготовки по избранному виду спорта.

Игры, по преимуществу содействующие повышению уровня общей физической подготовленности учащихся, применяются по большей части в подготовительном периоде работы секции (отделения). Игры же, направленные в помощь специальной подготовке по избранной спортивной специализации, используются главным образом в основном и переходном периодах работы.

Как на уроках физической культуры, так и в процессе занятий спортивных секций школьного коллектива физической культуры и отделений детских спортивных школ игры можно применять в помощь разрешению определённых учебно-воспитательных задач, в различных частях каждого данного занятия.

Игры ранее знакомые и простые, с большой подвижностью всех участников, не занимающие много времени, возможно включать в разминку, проводящуюся в начале занятия; это повышает эмоциональное состояние занимающихся и содействует «втягиванию» их организма в работу.

В конце занятия можно использовать относительно малоподвижные, спокойные игры. В этих играх ученики развивают способность «видеть» игроков и их действия на поле, учатся быстро и правильно реагировать на подаваемые сигналы (зрительные, слуховые).

Но главное место подвижным играм отводится (как и на уроке физической культуры) в основной части занятия, где игры применяются в плане разрешения задач профилированной спортивной подготовки учащихся.

Игры в массовой работе

В массовой работе по физической культуре и спорту в школе, как показывает опыт, большое организующее и воспитательное значение приобретает проведение игр-упражнений и соревнований по подвижным играм.

Игры-упражнения в виде простейших состязаний для желающих испытать свою ловкость, быстроту движений, силу или померяться сноровками и умением с товарищами можно организовать на школьных утренниках, включать в программы физкультурных праздников, проводить в парках культуры и отдыха, во дворах рабочих общежитий и т. д.

Организатор рассказывает правила участия в игре-упражнении и практически показывает, что надо делать. Затем, поочерёдно (по одному или попарно) участвующие стараются лучше выполнить поставленную задачу. Победителей обычно отмечают.

В свободное от учебных занятий и других дел время, в выходные дни и каникулы — на дворах, полянках, лесных лужайках, на зимних снежных и ледяных площадках — везде могут иметь место соревнования по подвижным играм.

Особое значение приобретают соревнования по тем играм, которые являются как бы переходными к спортивным.

Такие игры могут служить вспомогательной, переходной ступенью к дальнейшему успешному овладению спортивными играми. Они представляют варианты различных спортивных игр, сходные с ними по основным действиям, но упрощённые по содержанию, правилам и условиям проведения. В них сохраняется острота состязания, характерная для спортивных игр; это обуславливает высокую активность участников и содействует повышению уровня общей физической подготовленности играющих.

Чётко очерченное содержание, твёрдо установленные правила и определённые условия организации таких «полуспортивных» игр позволяют проводить по этим играм товарищеские встречи и соревнования не только между командами одной школы, но и в масштабе района, города. Как правило, состав игроков в командах, участвующих в соревнованиях, должен быть небольшим, примерно 5—10 человек. Небольшие команды легче организовать и подготовить. В каждой команде выбирается капитан (обычно лучший игрок команды, пользующийся авторитетом у своих товарищей).

Для проведения соревнований по играм следует подготовить судей из более старших учеников.

В период учебного года соревнования организуются с учётом бюджета свободного времени учащихся, их игровой подготовленности, а также условий сезона. Ориентировочно за учебный год можно провести от трёх до четырёх соревнований по различным играм.

Осенью, в начале учебного года, лучше проводить соревнования по играм типа футбола и баскетбола (ко-

торами учащиеся больше занимались летом в пионерских лагерях, на площадках).

Зимой следует подбирать игры, возможные для проведения на снегу и на льду, а также игры, не требующие большой площади и соответствующие условиям помещения. Для этого периода учебного года подойдут, например, игры типа эстафет (на снегу, на льду, в зале), а ближе к весне — игры типа волейбола.

Весной, особенно к концу учебного года, во время весенних экзаменов не следует организовывать состязаний по играм, связанным с большой физической нагрузкой на выносливость. Можно, например, наметить соревнования по играм типа городков.

В учебные дни недели нельзя устраивать состязания до начала 2-й смены; заканчивать соревнования следует не позже 8—9 часов вечера.

В период летних каникул соревнования по полуспортивным играм можно устраивать чаще, но с таким расчётом, чтобы в один и тот же день каждая команда не выступала в соревнованиях более трёх раз. Ориентировочно за месяц можно провести соревнования по трём-четырёх играм.

Летом организуются состязания по играм типа футбола, баскетбола, волейбола; проводятся состязания по разновидностям лапты.

Порядок организации соревнований должен являться школой подготовки к соревнованиям по спортивным играм.

Соревнования должны проходить в дружеской обстановке; участники обязаны играть честно, соблюдая правила и не допуская никаких грубостей.

Начиная с аккуратности костюма и кончая организованностью поведения, каждая команда должна стремиться показать себя культурной и дисциплинированной.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР

Подвижные игры, включаемые в уроки (занятия), должны быть достаточно разнообразными как по двигательному содержанию, так и по типам преодолеваемых в играх препятствий, по характеру взаимоотношений и взаимодействий участников.

При этом вовсе не обязательно проводить игры только по известным из описаний в различных сборниках стандартным образцам и по раз установленным правилам.

Наоборот, знакомые и хорошо усвоенные занимающиеся подвижные игры очень полезно варьировать, вносить в них элементы нового. Однако изменяя игры, необходимо обеспечивать достаточную повторяемость каждой игры в том или другом её варианте.

Применение разнообразных вариантов игр способствует развитию у играющих способностей выполнять отдельные усвоенные приёмы движений в новых сочетаниях и помогает образованию новых, более совершенных приёмов и сочетаний движений, имеющих значение для правильного и быстрее овладения определённым видом спортивного упражнения.

Повторно применяемые варианты подвижных игр могут быть использованы в тренировочных целях, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических приёмов и тактических комбинаций (в спортивных играх и некоторых других видах спорта).

При повторности игр вновь образованные условно-рефлекторные связи становятся более устойчивыми, новые приёмы движений и тактические действия скорее и лучше усваиваются. Когда преодоление препятствий в игре перестаёт затруднять занимающихся, надо переходить к другой, сходной по характеру игре, с более сложными задачами.

От игр простейших по взаимодействиям участников следует постепенно переходить к более сложным; от более лёгких по характеру преодоления препятствий — к более трудным.

Варьируя игры, следует постепенно усложнять их дополнительными заданиями.

Например, перед играющими полезно ставить требования выполнять определённые действия с предельно возможным результатом, с максимальной быстротой; начинать и заканчивать действия по внезапным сигналам; при неожиданно подаваемой условной команде (или по достижении определённого результата) требовать мгновенного изменения манёвра, переключения игроков и выполнения одного, ранее предусмотренного действия, на решение новой задачи; ставить условие, согласно кото-

рому играющие должны по определённомu сигналу незамедлительно приостанавливать движение и т. п.

В играх с подготовленным составом занимающихся можно повышать требования, усложнять задачи; например, увеличивать количество отдельных заданий в различных сочетаниях и одновременно учитывать быстроту и точность выполнения приёмов и т. д.

В играх с мячом усложнять действия играющих можно путём повышения трудности борьбы за мяч. Если вначале группа играет против одного водящего, то затем количество водящих постепенно увеличивают.

Для менее подготовленных игроков можно не только упрощать препятствия, но и облегчать условия их преодоления.

Между подвижными играми и отдельными спортивными упражнениями, включаемыми в урок (занятие), надо обеспечивать тесную организационно-методическую преемственность и взаимосвязь. Только в этом случае применение подвижных игр будет действительно помогать лучшему овладению занимающихся техникой и тактикой изучаемых видов спорта.

Подбор каждой игры к уроку (занятию) должен определяться чётко поставленной педагогической задачей, например: помочь усвоению того или другого технического приёма или практического действия; способствовать закреплению или совершенствованию усвоенных навыков, применяющихся в данном спортивном упражнении или в определённой спортивной игре; содействовать повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся; использовать игру как «разминку» или в качестве средства активного отдыха.

Необходимо правильно определять место подобранной игры среди других упражнений на уроке (занятии) и предусматривать возможную длительность её проведения.

Знакомые ученикам подвижные игры, не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью «разминки» перед упражнениями, связанными со значительными мышечными напряжениями; после таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр (например, с ходьбой, передачей мяча). Не рекомендуется проведение игр с общим бегом, прыжками

или сопротивлением перед упражнениями, требующими точности движений, большой концентрации внимания, так как это может затруднять последующее выполнение подобных упражнений.

В процессе обучения занимающихся техническим приёмом, тактическим действиям при групповом способе проведения урока (занятия) учитель (тренер) может лично вести с одной группой отработку деталей техники, знакомить занимающихся с сущностью решения той или другой тактической задачи, между тем как другая группа будет самостоятельно заниматься игрой, направленной в помощь овладению изучаемым техническим приёмом, тактическим действием. Затем группы сменяются.

Во избежание переутомления и перевозбуждения учащихся не следует на одном и том же уроке (занятии) проводить игры, связанные с большой двигательной активностью, и упражнения, сопряжённые со значительной затратой сил и энергии. Точно так же нежелательно перегружать внимание занимающихся разучиванием за один раз новых упражнений и новой (тем более сложной) игры.

Следует учесть, что даже в знакомой игре от участников требуется постоянное корректирование действий в результате различно складывающихся игровых ситуаций, помех «противников», что представляет серьёзный нервный труд.

Согласно физиологическому закону уравнивания организма с влияниями внешней среды представляется необходимым, чтобы подвижные игры проводились в рамках определённого режима, соответствующего возрастным особенностям занимающихся, их подготовленности, физическим силам, способностям, здоровым запросам и интересам.

Неупорядоченное и слишком продолжительное проведение оживлённых, требующих большого физического и умственного напряжения подвижных игр влечёт за собой опасность нарушения нормального хода развития организма занимающихся.

Многие подвижные игры связаны со значительной мышечной работой. Эта мышечная работа повышает обмен веществ в организме, усиливает функции сердечно-

сосудистой системы и органов дыхания. Между мышечной работой и функциями внутренних органов и систем организма должна устанавливаться строгая координация по типу безусловной и условной рефлекторной деятельности. Это может быть достигнуто постепенной тренировкой, систематическими занятиями. Только при правильной дозировке занятий подвижными играми обеспечивается эффективное положительное влияние на процессы формирования и развития растущего организма ребёнка, подростка, юноши и девушки.

Следует стремиться к «плотности» проведения каждой игры, что повышает образовательную, воспитательную и оздоровительную ценность занятия.

В применении к процессу игры под понятием «плотность» мы подразумеваем: проявление активности со стороны всех или большинства участников в основных видах игровых действий, протекание игры «в темпе», без излишних остановок или промедлений по причинам недостаточной подготовленности играющих.

Плотность игры может быть в основном обеспечена при условиях усвоения её правил участниками, доступности игры данному коллективу и правильной её организации.

Правильная организация игры достигается, например, соответствием её проведения поставленной педагогической задаче, обеспечением каждому игроку наиболее благоприятных условий для проявления творческой активности и инициативы, понятным объяснением игры и чётким неоднократным показом отдельных приёмов и действий (если в этом встречается необходимость).

Ряд игр-упражнений и вспомогательных «маленьких игр», рассчитанных (по описаниям) на небольшое число участников, можно проводить и с одновременным охватом значительных по количественному составу коллективов занимающихся. Под общим наблюдением учителя (тренера) занимающиеся, разделившись на несколько групп, могут в каждой группе играть самостоятельно. Таким образом, в одну и ту же игру, которая в отдельности может объединять только узкий, небольшой круг участников, будут вовлечены все ученики, присутствующие на уроке (занятии).

При проведении игр-эстафет (особенно в условиях занятий на открытом воздухе зимой) надо стремиться к тому, чтобы число игроков в каждой команде не превышало 6—8 человек. Лучше организовать большее число соревнующихся команд, но с меньшим количеством играющих в каждой. Тогда участникам придётся меньше находиться в малоподвижных положениях, что будет предупреждать возможности переохлаждения на морозе. Кроме того, всем участникам эстафет (например, эстафет на лыжах) не обязательно, ожидая своей очереди пробежек по дистанции, оставаться на определённых местах. На старте должен находиться только очередной игрок, готовящийся к началу пробежки. Остальные играющие могут, располагаясь в произвольном порядке около старта, передвигаться с одного места на другое, производить пробные «рывки» со старта, проделать, если надо, несколько разогревающих упражнений и т. п. Важно только, чтобы каждый знал свою очередь занимать старт и вовремя был готов принять эстафету.

Содержание подвижных игр и способы их проведения должны обеспечивать в достаточном разнообразии использование технических приёмов, изучаемых и совершенствуемых в порядке отдельных спортивных упражнений.

При этом, без нарушения естественной живости, непринуждённости игровых действий необходимо, по возможности, направлять играющих на достаточно технически верное, результативное, предельно точное (учитывая специфику игровой обстановки) и незамедлительное, целенаправленное выполнение применяемых приёмов.

В зависимости от того, как организуются игры и какое направление они принимают, у участников складывается, формируется тот или иной образ действий во взаимоотношениях с другими играющими, вырабатывается определённый такт поведения.

Надо приучать занимающихся к тому, чтобы они привыкали помогать друг другу лучше, наиболее удобно выполнять отдельные приёмы, а при встречах с «противником» приучались не допускать грубостей даже в самых острых состязательных моментах игры.

Проведение подвижных игр с разделением на команды следует использовать для выработки и развития у за-

нимающихся того «стиля» тактических действий, который так характерен для советской школы спортивных игр. Надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласуя действия по выполнению поставленной тактической задачи.

Для выполнения тактических заданий следует направлять (учитывая сложившуюся обстановку игры) по возможности большее количество участников.

При непрерывности атакующих действий играющие должны приучаться без промедления прибегать к новым манёврам в случаях неудачи или ослабления предпринятого хода наступления.

Очень важно, чтобы участники, предпринимая новый манёвр, стремились разгадывать намерения «противника», предупреждать выполнение его замыслов и тем самым учились подавлять активные действия игроков другой стороны.

Приводя команду противника таким образом к вынужденному бездействию, пассивной обороне, активно играющая команда должна стараться навязывать другой команде свою волю, заставлять «противников» делать промахи, ошибки и тем самым добиваться решающего преимущества и победы.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять творчество и инициативу каждого отдельного игрока. Надо приучать играющих не теряться, если придётся переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни — в защите, другие — в нападении), полезно при повторных занятиях менять обязанности игроков.

При проведении игр важно по возможности осуществлять индивидуальный подход к каждому играющему.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типологические направления высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типологическими направлениями высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, чёткости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные подростки, юноши и девушки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типологическими направлениями высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приёмами и успевать в занятиях различными видами спорта.

В необходимых случаях руководитель может влиять на переделку, изменение типологических направлений высшей нервной деятельности у отдельных детей, осуществляя для этого по возможности индивидуальный подход к ним, пользуясь определёнными медицинскими приёмами.

От отдельных, отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Для менее подготовленных полезно предлагать как на уроках, так и в виде домашних заданий дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Такие занятия имеют целью подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности и могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

В ряде игр-упражнений характера «поединков» можно предоставлять игрокам, слабее подготовленным и менее успевающим, некоторые преимущества в состязаниях с более сильными противниками.

При распределении ролей между игроками в двухсторонних играх следует учитывать способности и подготовленность каждого игрока к выполнению той или другой роли.

Не менее важен индивидуальный подход и к «сильным» юным спортсменам. Необходимо, как говорил А. С. Макаренко, «от лучших требовать больше». Сильнейшим по спортивной подготовленности занимающимся

полезно предлагать более сложные по задачам игры для тренировки в действиях, требующих дальнейшего совершенствования. Кроме того, у многих «сильных» спортсменов могут найтись и некоторые слабые стороны в общей физической или специальной подготовленности. Помочь преодолеть эти более слабые стороны подготовки могут также занятия соответствующими играми.

Такие дополнительные занятия играми для «сильнейших» могут находить место на уроках при мелкогрупповом методе проведения занятий или осуществляться путём выполнения получаемых от руководителя домашних заданий.

Методика проведения игр с новичками должна предусматривать более частую переключаемость занимающихся с одних игр на другие, устанавливать более короткие периоды непрерывного участия в игровых действиях, предоставлять отдельным участникам, при необходимости, кратковременные перерывы для отдыха в процессе игры (не влияющие на нарушение её общего хода).

Бывает, что на уроках физической культуры или на занятиях спортивных секций (отделений) участникам предлагается не та игра, в которую они желали бы играть в настоящее время, но такая, которую надо провести на данном уроке (занятии) в определённых учебных целях. Кроме того, занимающиеся стимулируются руководителем к активному участию в игре. На игру отводится положенное для всех участников время. Игра проводится в порядке, регламентируемом руководителем. При всём положительном значении проведения подвижных игр под квалифицированным руководством такая «обязательная» форма организации игр требует особенного внимания, осторожности и заботы о том, чтобы охранить нервную систему играющих от излишнего утомления, не допускать возникновения отрицательных эмоций.

Физиологическими правилами, исходящими из учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, подчёркивается большое значение искусства педагога проводить подвижные игры живо, увлекательно. По И. П. Павлову эмоции вызываются внешними воздействиями. С другой стороны, эмоции влияют на образование и протекание условно-рефлекторных реакций, на быстроту течения ассоциаций. При подавленном настроении ход ассоци-

аций замедляется, при повышенном, бодром самочувствии ассоциации возникают быстро.

Таким образом, живое, увлекательное проведение игры преподавателем, умеющим создавать бодрое настроение у играющих, направлять их к дружной игре, помогает достижению лучших результатов в овладении игровыми действиями и отдельными приёмами.

Применение коллективных подвижных игр, вызывающих у участников сильные положительные эмоции, приобретает своё особое значение в процессе подготовки юных спортсменов к состязаниям. Как показывает работа В. М. Касьянова и М. Л. Фруктова¹, случается, что подготовленные участники спортивных состязаний иногда в самом ходе состязаний показывают достижения ниже своих возможностей только потому, что эмоциональный фактор, сопутствующий обстановке и условиям состязаний, может являться запредельным раздражителем. В соответствии с выводами указанной нами работы можно сделать заключение, что практика соответствующе подобранных подвижных игр в системе спортивных занятий с подростками и юношеством представляет важное значение. Под влиянием подвижных игр, как эмоциональных раздражителей, кора больших полушарий получает такую же необходимую тренировку, как и другие функции организма. В результате занятий коллективными подвижными играми участники привыкают предельно мобилизовать свои силы и не теряться при групповом участии в состязаниях (например, в кроссах).

Для того чтобы обеспечить возможность проведения подвижных игр самими учащимися при групповом способе занятий или же практиковать в целях повышения плотности урока одновременное проведение одной и той же игры в нескольких группах, необходимо приучать актив занимающихся выступать в роли организаторов и судей подвижных игр.

Для овладения такими организаторскими и судейскими навыками очень важно на каждом уроке (занятии) привлекать по нескольку человек занимающихся к очередному проведению игр с товарищами.

¹ Журнал «Теория и практика физической культуры», т XVI, вып. 3, 1953 г. В. М. Касьянов и М. Л. Фруктов, Изменение моторных актов человека при нарушении баланса между корковыми процессами возбуждения и утомления, стр. 184—191.

Физкультурный актив может, кроме того, получать хорошую практику в навыках организации и судейства игр путём участия в качестве помощников вожатым при проведении игр на сборах пионерских отрядов, судейства состязаний по подвижным играм, организуемым в порядке массовой внеклассной работы.

С другой стороны, систематическое участие физкультурного актива учащихся старших классов в организации и судействе подвижных игр может оказать большую помощь в широком развёртывании массовой работы по физической культуре и спорту в школе.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Игры без водящих и без разделения на команды

1. Наклониться вперёд так, чтобы корпус принял горизонтальное положение; положить маленький мяч на затылок. Быстро выпрямившись, подкинуть мяч вверх и поймать его перед телом двумя руками. Кому удастся три раза подряд выполнить это первое упражнение без ошибки?

2. Взять маленький мяч в руки и лечь на гимнастическую скамейку (грудь выступает за конец скамейки). Подбросить мяч вверх, успеть сделать три хлопка в ладони перед лицом и поймать мяч двумя руками с лёта. Побеждает сумевший три раза подряд выполнить это задание без ошибки.

3. Встать ноги вместе, держать маленький мяч за спиной в вытянутых руках. Бросить мяч через голову вверх и немного вперёд по дуге, коснуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч перед телом, пока он не упал на землю. Кому первому удастся это сделать?

4. Бросить мяч вверх и вперёд, сделать короткий кувырок через голову и поймать мяч, отскочивший от земли; то же, поймать мяч с лёта. Кувырок делать на коврике или на траве. Побеждает выполнивший задание без ошибки с меньшего числа попыток.

5. Двое становятся спиной один к другому на расстоянии одного шага, ноги шире плеч. У одного в руках волейбольный (или маленький) мяч. Первый, наклонясь вперёд, передаёт второму мяч между ступнями; второй,

принимая мяч, выпрямляется и передаёт мяч, вытягивая руки вверх над головой, первому, который также выпрямляется, вытягивая руки вверх. Дальше те же движения повторяются. Состязание между парами: чья пара сумеет за 15 (20) секунд сделать большее число «кругов» мячом?

6. Стоя ноги вместе, придерживать указательным пальцем конец гимнастической палки, поставленной перед играющим вертикально на пол. Быстро сделать полное приседание на носках с прямым корпусом, шире разведя колени и вытянув руки в стороны; успеть встать и подхватить палку, не давая ей упасть. Кому удастся сделать это 6 раз без ошибки — тот и побеждает.

7. Стоя ноги на ширине плеч, руки вытянуть в стороны, держать в одной руке вертикально за середину гимнастическую палку. Отпустив палку из руки, быстро сделать поворот туловища в сторону палки, не сдвигая ног с места, и подхватить её другой рукой. То же, в другую сторону. Побеждает тот, кто выполнит задание без ошибки, подхватывая палку по три раза каждой рукой.

8. Стоя лицом один к другому, ноги на ширине плеч, держать вытянутыми руками гимнастическую палку (на ширине кулака от концов) в горизонтальном положении. Каждый старается привести палку в вертикальное положение, поднимая правую руку и опуская левую (или, наоборот, смотря по условию). Тот, кому это удастся, побеждает. Нельзя сгибать руки, приседать, делать повороты туловищем.

9. Сидя один против другого, уперевшись носками о носки находящегося напротив (подошвы касаются земли), держать гимнастическую палку около концов вытянутыми вперёд руками, горизонтально. Каждый пытается, перетягивая палку на свою сторону, заставить «противника» подняться и встать. Побеждает тот, кому удастся это сделать.

10. Двое, стоя в круге диаметром 5 м, берутся за две сложенные вместе гимнастические палки. Каждый закрепляет концы палок под правым (левым) локтем и крепко захватывает палки руками. Задача — вытолкнуть противника из круга, не отпуская палок из рук. Тот, кому это удастся сделать, — побеждает.

11. Вбежать под кружащуюся длинную скакалку и проделать 10 прыжков через верёвочку, каждый раз

то подбрасывая, то ловя маленький мячик. Побеждает тот, кому это удастся сделать первым.

12. Без остановки сделать до 30 прыжков (на месте) через короткую кружащуюся скакалку. За каждый прыжок занимающийся получает по одному очку. Побеждают получившие большее число очков.

13. Подбежать под две кружащиеся одна навстречу другой скакалки и проделать через них до 10 прыжков. За каждый прыжок получают по одному очку. Побеждают, получившие большее число очков.

14. Прыгая через короткую скакалку, подбежать под кружащуюся длинную скакалку и суметь продолжать прыжки через одну и другую. За каждую пару прыжков через длинную и короткую скакалки получают по одному очку. Побеждают набравшие большее число очков.

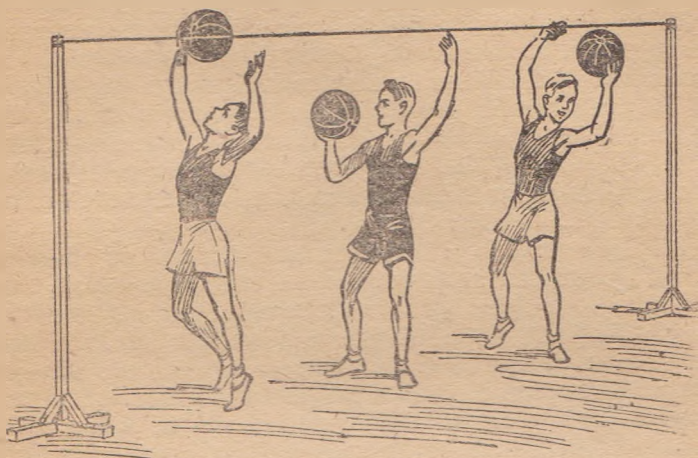
15. Разбежавшись, сделать короткий кувырок под длинной, кружащейся от головы к ногам скакалкой, встать и выбежать вперёд, не задев верёвочки. Кувырок делать на коврике или на траве. Побеждает тот, кто без ошибки два раза подряд проделает это упражнение.

16. «Перекатывание» набивного мяча из правой руки в левую через верёвочку, натянутую на стойках для прыжков на высоте, немного превышающей высоту вытянутых вверх рук. Побеждает тот, кто сумеет «перекатить» мяч наибольшее число раз через верёвочку за 15, 20, 25, 30 секунд. Мяч не следует высоко подбрасывать над верёвочкой. Повторяя игру, мяч перекатывают из левой руки в правую (рис. 1).

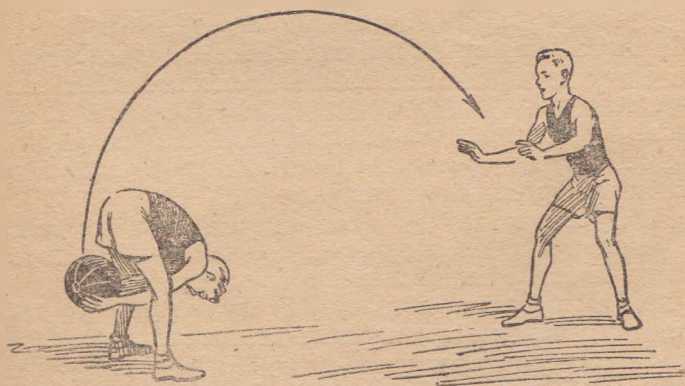
17. Сидя вдвоём у концов гимнастической скамейки, закрепив ноги под рейкой, спиной один к другому — перебрасывание и ловля набивного мяча двумя руками сбоку, с поворотами туловища. Мяч как бы совершает круги над скамейкой. Состязание: какая из пар скорее закончит перебрасывание мяча на 10 кругов? При повторении игры мяч перебрасывают в другую сторону.

18. Двое встают один напротив другого на расстоянии 3 м. У одного в руках набивной мяч. Сильно наклонившись вперёд, он бросает мяч между своими ступнями так, чтобы мяч, описав дугу над телом, вылетел по направлению к другому игроку. Тот ловит брошенный мяч и в свою очередь так же бросает первому. Побеждает пара играющих, сумевших без ошибки перебросить мяч таким способом 5 раз подряд (рис. 2).

19. Двое становятся один напротив другого на расстоянии 5 м. У каждого в руках по набивному мячу. По сигналу они начинают перебрасывать мячи (один броса



1. Перекатывание мяча через верёвку.



2. Перебрасывание мяча.

ет мяч пониже, другой повыше). Побеждает пара, сумевшая за установленное время (20—30 секунд) перебросить мячи большее число раз.

20. Четверо встают по углам квадрата 4×4 м. Один

из игроков (№ 1) перебрасывает набивной мяч противостоящему (№ 2) и сам бежит на его место. № 2 ловит мяч и перебрасывает мяч по диагонали № 3, перебегая после этого на место первого игрока. № 3, поймав мяч, перебрасывает его противостоящему № 4, после чего скорее занимает его место. № 4 ловит мяч, посылает его по диагонали № 2 и бежит на место № 3. Когда № 2 получит мяч, считается, что одна перебежка закончена. Не задерживаясь, пробежки повторяют и дальше, заданное число раз (от 3 до 10). Если игроки при этом не сойдутся в направлениях бега и не уронят мяча на землю, то задание считается выполненным.

21. Трое-четверо занимающихся встают за 6—8 м против продольно положенной на пол деревянной дощечки для упражнений в равновесии (длина дощечки 4—5 м, ширина 10 см, высота 1,5 см). По сигналу они подходят быстрым шагом к дощечке, встают на неё, руки вытягивают свободно вперёд, стараясь сохранить равновесие (не переступить через дощечку и не сойти с неё назад). Побеждают устоявшие на дощечке в течение 10 секунд.

22. Встать на конец дощечки, положенной на пол, продольно, руки свободно вытянуть вперёд (или руки на пояс). Быстро пройти дощечку, передвигаясь приставным шагом. Через каждый метр дощечка размечена на полосы поперечными линиями. Сколько полос, не соступив с дощечки, пройдёт играющий, столько очков он и получает. Побеждают получившие большее число очков. При повторении проходить дощечку, повернувшись другим боком. Условия состязания те же.

23. Пробежать (руки в стороны, на пояс) по дощечке, положенной на пол (длина дощечки 4—5 м, ширина 10 см, высота 1,5 см). Условия состязания те же.

24. Продвигаться по дощечке прыжками, на одной ноге, через каждые три прыжка меняя ногу. Условия состязания те же.

25. Пройти по дощечке (поперёк; продольно), подбывая волейбольный (или маленький) мяч о пол (или подбрасывая кверху и ловя мяч двумя руками). Сколько полос пройдёт играющий, не соступив с дощечки, столько очков и получает.

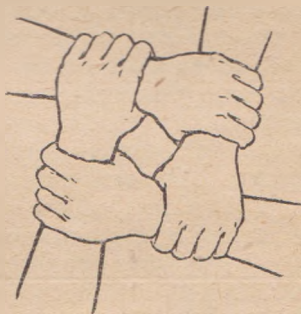
26. Вдоль стен зала расставляются различные гимнастические снаряды с таким расчётом, чтобы, пользуясь

ими, можно было (проходя, пролезая, перелезая, пробегая, прыгая) совершить «путешествие» вокруг зала, не касаясь ногами пола. Трудность преодоления препятствий устанавливается в зависимости от подготовленности и возраста занимающихся. Стартуют по очереди. Побеждают ни разу не коснувшиеся ног до пола или сделавшие меньшее количество ошибок.

27. То же с указанием способов, которыми обязательно должны преодолеваются те или иные препятствия

28. Между двумя линиями, проведёнными на расстоянии 10—12 м, кладётся на пол канат для лазания, свёрнутый спиралью. Концы каната отвёрнуты в стороны линий. За каждой линией встают по одному или по два игрока. По сигналу играющие выбегают вперёд, обегают канат справа и, оказавшись у каната со стороны своей линии, скорее берутся за концы каната и стараются перейти со своим концом каната за свою черту. Выигрывают те, кому удастся это сделать.

29. Двое соединяются руками способом «табурет» (рис. 3). Каждый старается перетянуть товарища за свою линию, проведённую позади одного и другого за 2 м. Кому это удастся, тот и побеждает.



3. Способ соединения рук — «табурет».

30. Двое играющих берутся двумя руками за две палочки — эстафеты (в каждой руке держат по одной палочке). Задача заключается в том, чтобы отнять палочки у товарища. За отнятую палочку браться вторично нельзя. Не разрешается брать одну палочку двумя руками. Тот, кто отнимет обе палочки, побеждает.

31. Игра проводится на гимнастическом матрасе или на ковре. Двое ложатся на спину рядом, ногами в разные стороны, крепко взявшись под руку. Каждый вытягивает вверх ногу, ближайшую к товарищу. Зацепившись вытянутыми вверх ногами, один и другой стараются перевернуть «противника» через голову. Побеждает тот, кому удастся это сделать.

32. По обе стороны от подвешенного каната (или шеста), на расстоянии 3 м, чертится по одной линии. За каждой линией располагаются одинаковые по количеству группы занимающихся. В группах игроки рассчитываются по порядку номеров. Номер первый одной из групп захватывает канат выше головы и, оттолкнувшись одной ногой у черты, совершает подвесный прыжок, согнув («группируя») ноги, через полосу. В конце маятникообразного движения каната прыгун отпускает снаряд из рук и старается мягко приземлиться на обе ноги за чертой, без падения. Канат подхватывает очередной номер из противоположной группы и прыгает так же, как и первый, но в другую сторону. Так, прыжки продолжаются и дальше, пока все не преодолеют препятствие. Каждый участник может получить по одному очку: 1) за хорошую группировку во время полёта; 2) за мягкое приземление на обе ноги; 3) за прыжок с каната без падения. Получившие по три очка — выигрывают.

33. При наличии двух канатов — то же, но состязание между отдельными занимающимися на дальность прыжка.

34. Каждому из двух игроков даётся по коробке или корзине с десятью маленькими мешочками, наполненными песком. Перед каждым игроком на расстоянии 6 м ставится по 10 городков (чурок). По сигналу игроки метают мешочки в городки. Побеждает тот, кто скорее другого, бросив все мячи в мишени, собьёт большее число городков из 10 положенных.

35. Занимающиеся становятся по большому кругу в затылок один другому. По сигналу все бегут по кругу, стараясь обогнать с правой стороны бегущего впереди. Тот, кого обогнали, выходит в середину круга. Побеждают двое или трое (смотря по условию), оставшиеся последними снаружи круга.

36. То же с ходьбой по кругу.

37. Играют группами по 4—6 человек на ограниченной линиями площадке (6×12 м или 9×18 м). Каждый из игроков получает по тесёмочке длиной 40 см и продевает её под подошву тапочки на правой или левой ноге. Затем игроки занимают места у границ площадки, подалеке один от другого. По сигналу начинается бег за тесёмочками. Каждый старается выдернуть тесёмочку у другого, сохранив свою. Игроки, оставшиеся без тесё-

мочек отходят в сторону. Побеждает один или два (по усмотрению руководителя) игрока, у которых тесёмки остались не выдернутыми.

38. Чертаются в ряд 6 кружков диаметром по 40 см на расстоянии 60 см между окружностями. Играющие поочерёдно, толчком двух ног, последовательно прыгают с одного кружка на другой, стараясь во время полёта с кружка на кружок делать повороты (через левое или правое плечо, смотря по условию). Приземляясь, нельзя переступить через границу кружков, иначе результат не засчитывается. Побеждает тот, кто, приземлившись на последнем по порядку круге, сумел сделать больше полных поворотов вокруг вертикальной оси тела. Прыгают сперва, начиная с крайнего левого, затем, повторяя игру, с крайнего правого кружка.

39. Играющие, взявшись за руки, становятся по кругу. В круг положены 3 набивных мяча. По сигналу играющие, продвигаясь по кругу влево или вправо, стараются заставить своих соседей задеть ногой хотя бы один из мячей. Те, кого наталкивают на мячи, прыгают через мячи или стараются обойти их. Задевший получает одно штрафное очко, оставаясь играть наравне со всеми. Побеждают не получившие ни одного штрафного очка (или меньшее число очков).

40. Играющие становятся по кругу в затылок один другому так, чтобы расстояние между каждым было, приблизительно, 3 м. Все рассчитываются на первые и вторые номера. По вызовам руководителя, подаваемым вразбивку («первые» или «вторые»), вызываемые номера прыгают «чехардой» через своего товарища, стоящего впереди (и принимающего положение стоя с опорой руками на колено, согнув голову), останавливаясь на месте выбежавшего вперёд прыгуна. Побеждают прыгуны, делавшие, по заключению руководителя, более ловкие и красивые прыжки.

Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»

41. Играющие делятся на две команды и встают, ноги шире плеч, в колонны по одному. Расстояния между игроками в колоннах около 1,5 м. Перед носками каждого проводятся линии. Головным игрокам даётся по на-

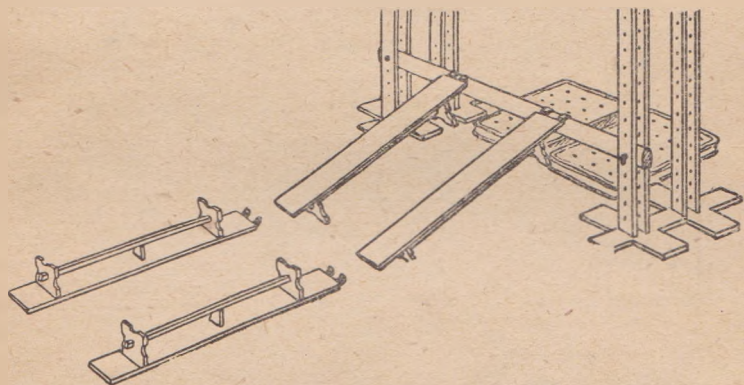
бивному мячу. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч от одного к другому, над головой. Последний по порядку игрок в колонне, получив мяч, проползает вперёд под ногами товарищей, толкая перед собой рукой мяч. В это время все игроки, прыжками ноги врозь, переходят на одну линию назад. Когда игрок с мячом достигнет первой линии, он встаёт и перебрасывает мяч над головой следующему игроку. Таким же образом игра идёт дальше, пока на первую линию не встанет вновь головной игрок, начавший эстафету. Он поднимает мяч вверх и тем показывает, что команда закончила игру. Команда, раньше другой окончившая игру, побеждает.

42. То же, но мяч перебрасывается справа (или слева, по условию).

43. Играющие делятся на две команды и встают в колонны по одному перед концами дощечки для равновесия (см. игру 23). Головные игроки получают по набивному мячу. По сигналу они пробегают по дощечке и, соступив с противоположного конца, возвращаются к своей колонне. Остановившись на линии, за 2 м от команды, они перебрасывают мяч очередному игроку, сами становятся сзади своей команды. Очередные игроки проделывают то же самое. Когда мяч вновь получит головной игрок, его команда заканчивает игру. Побеждает команда, раньше другой закончившая эстафету, причём с меньшим количеством ошибок. За ошибку считается каждое схождение с дощечки бегуном и падение мяча на землю при неудачной ловле.

44. Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой, проведённой на расстоянии 3—5 м от препятствий из гимнастических снарядов, которые надо преодолевать. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются назад, уже минуя их. Коснувшись рукой до руки очередного игрока, прибывшие игроки становятся сзади своих колонн, а очередные участники, в свою очередь, проделывают то же самое. Когда все играющие по очереди преодолеют препятствия, команда заканчивает игру, в знак чего головной игрок поднимает руку вверх. Побеждает команда, игроки которой по суммарной оценке руководителя более ловко и чётко преодолевали препятствия. На занятиях с учащимися VIII—X классов,

хорошо подготовленными, игру можно проводить с учётом быстроты выполнения задания. В этой игре в качестве препятствия используется следующая комбинация из гимнастических снарядов: четыре гимнастические скамейки, бревно на высоте плеч занимающихся, матрацы за бревном (рис. 4). Преодоление препятствия: пройти по рейке, лежащей на полу скамейки, проползти по наклонной скамейке вверх до конца — спрыгнуть на ковёр с упором руками о перекладину.



4. Комбинация из снарядов.

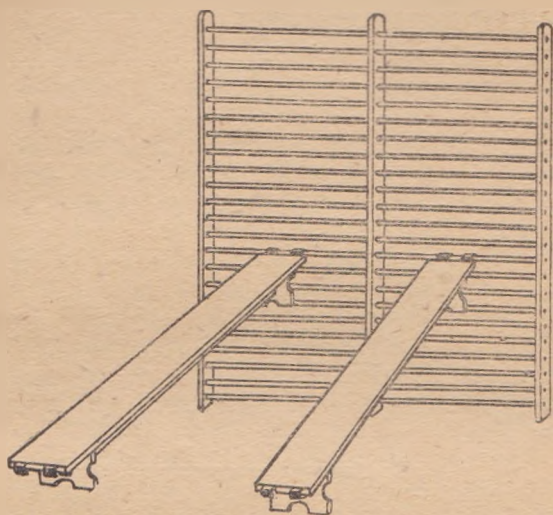
45. То же, но в качестве препятствия используются две гимнастические скамейки, укреплённые одним концом на рейке гимнастической стенки (рис. 5). Преодоление препятствия: подойдя к стенке, взяться за неё руками на высоте головы, одновременным толчком ног вспрыгнуть на пятую рейку, перейти на доску гимнастической скамейки спиной вперёд, сойти с неё.

46. То же, но в качестве препятствия используются: гимнастическая стенка, конь, гимнастические скамейки (рис. 6). Преодоление препятствия: влезть на стенку, проползти по доске скамейки; перейдя на коня, не ступая на пол, дотянуться ногой до рейки гимнастической скамейки, встать на неё, пройти вдоль рейки до конца, соскочить вперёд.

47. То же, но в качестве препятствия используются: гимнастические скамейки, параллельные брусья, установленные на высоте 1 м, за ними табуреты (рис. 7).

Преодоление препятствия: проползти по скамейке, перелезть через брусья, перейти, не касаясь пола, на один табурет, затем на другой (не сдвигая их с места), сойти на пол, перепрыгнуть через полосу шириной 1,5 м, начерченную на полу.

48 То же, но в качестве препятствия используются: двойной бум¹, четыре или пять гимнастических скамеек,



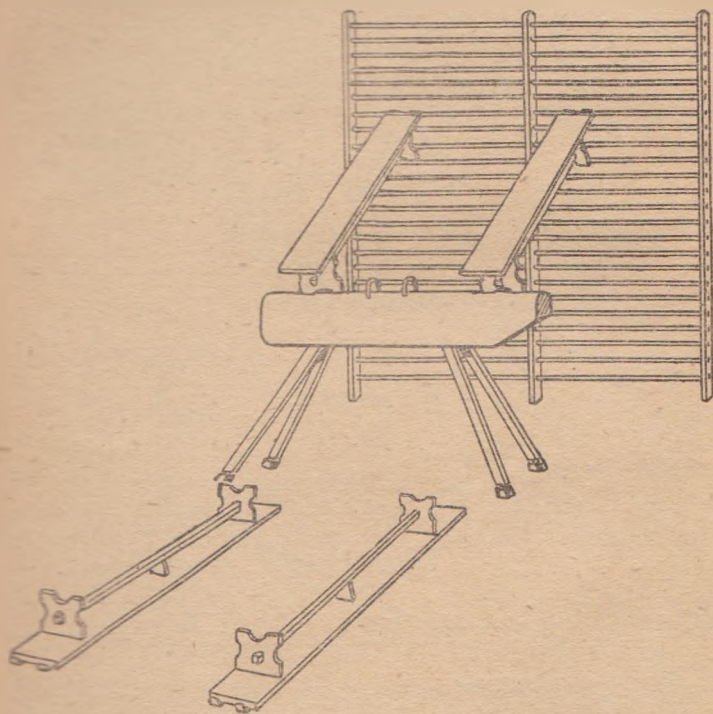
5. Комбинация из снарядов.

поставленных одна на другую сиденьями кверху (скамьи закреплены между двумя рамами бума — вставлены концами в широкое отверстие рам); на уровне верхней скамейки — перекладина бума; за неё крючками зацеплены две наклонно поставленные скамейки; стойки для прыжков с натянутой верёвочкой на высоте 100 м (рис. 8). Преодоление препятствия: влезть на верхнюю скамейку со стороны, противоположной поставленным наклонно скамейкам (по отвесной стене, образованной скамейками, поставленными одна на другую), встать на верхнюю скамейку, повернуться спиной вперёд; сползти

¹ Подробное описание конструкции двойного бума, проверенного автором на опыте работы в школах, приведено в книге «Физическая культура в школах ФЗС (для 5—6—7 групп)», Учпедгиз, 1931.

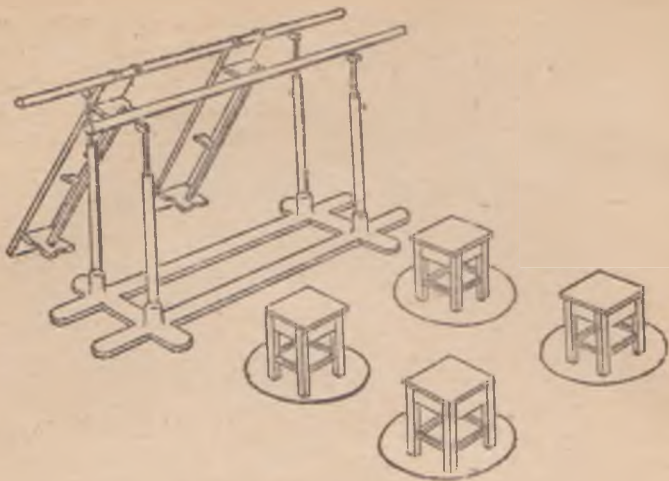
спиной вперёд на коленях по наклонной скамейке, повернувшись вновь кругом, перепрыгнуть через верёвочку с разбега на шесть-восемь шагов.

49 Две (три или четыре) команды становятся возле своих вертикально подвешенных канатов полукругами или в круг так, чтобы канаты оказывались в центрах построений. В командах рассчитываются по порядку

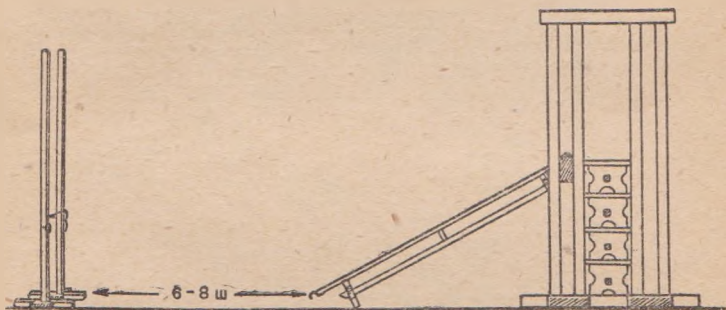


6 Комбинация из снарядов.

Руководитель вразбивку называет то один, то другой номер, но с таким расчётом, чтобы каждого игрока вызвать по 2—3 раза. Вызванный игрок возможно быстрее влезает по канату одним из ранее разученных способов, как условлено в игре, касается рукой до отметки, сделанной на определённой высоте, после чего медленно, не спеша, спускается вниз и тихо, бесшумно (без прыжка) сходит со снаряда. Команда, игрок кото-



7. Комбинация из снарядов.



8. Комбинация из снарядов.

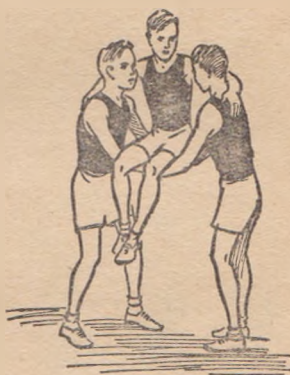
рой скорее других коснулся рукой до отметки на канате и спокойно спустился, выигрывает одно очко. Спустившиеся с канатов игроки встают на свои места, после чего вызываются другие. Побеждает команда, получившая большее число очков. В условиях зала под канаты следует подкладывать матрацы. На площадке под канатами надо взрыхлять почву.

50. То же, что игра 32, но состязание между двумя командами на быстроту переправы (каждая команда производит переправу через «ров» на своём канате).

51. Две команды, построены в колонны по одному, становятся за общей чертой. Впереди на расстоянии 10—15 м проводится вторая линия, параллельная первой.

По сигналу каждая команда начинает переноску товарищей с первой черты за вторую. Двое переносят одного условленными на каждый раз способами («стул», «табурет», «кресло») (рис. 9). Переноска совершается следующим порядком: № 1 и 2 переносят № 3. № 1 остаётся за чертой, а к первой линии возвращаются № 2 и 3. Теперь они переносят № 4. За противоположной чертой остаётся № 2; № 3 и 4 возвращаются за следующим игроком № 5, и т. д. Побеждает команда, первой закончившая переноску.

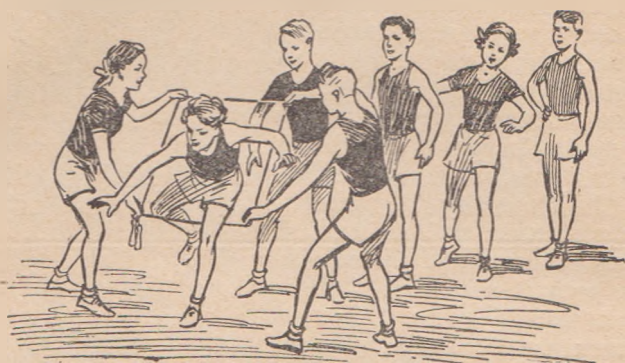
52. Две команды становятся в колонны по одному. Впереди, за пять-шесть шагов от каждой команды, ставится по флажку. Головные игроки имеют по скакалке. По сигналу они выбегают вперёд, оббегают свои флажки и, вернувшись назад, вместе с очередным игроком, сделав из скакалки «рамку», проводят её вдоль своей колонны. Играющие пролезают через верёвочную рамку. Затем первый игрок остаётся позади, а второй, в свою очередь, оббегает флажок и уже с третьим игроком ведёт «рамку» вдоль колонны. Когда последний по порядку игрок передаст скакалку первому, команда закан-



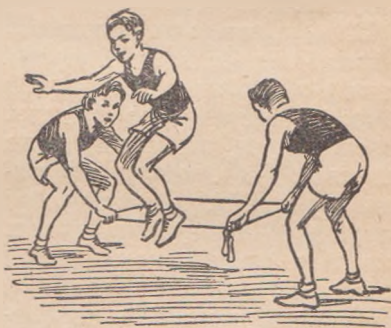
9. Способы переноски.

чивает игру. Побеждает команда, раньше другой закончившая пролезания (рис. 10).

53 То же, но «рамку» из скакалки «одевать» на очередного игрока; когда «рамка» будет опущена к ногам, игрок перепрыгивает через рамку (рис. 11).



10. Эстафета со скакалкой.



11. «Рамка» из скакалки.

54. То же, но очередной игрок должен перепрыгнуть 3 раза через кружащуюся скакалку.

55. Две команды становятся рядом в колонны по одному на расстоянии 3—5 м одна от другой. В каждой колонне игроки строят на расстоянии 3 м один от другого. По сигналу игроки, стоящие позади, бегут, перепрыгивают

вают «чехардой» через всех товарищей своей команды, становятся впереди за 3 м от игроков, находящихся в голове колонны, и громко произносят: «Есть!» После этого начинают прыгать игроки, оказавшиеся последними по порядку в колоннах, и т. д. Побеждает команда, первой закончившая прыжки.

Игры с водящими без разделения на команды

56. Игры, как в обычные пятнашки, но вводится правило, согласно которому нельзя салить того, кто, по первому условию, перешёл в одно из следующих, значимых по занятиям гимнастикой положений: упор присев, упор лёжа, стойка на руках, ласточка, берёзка и т. д. Пятнашке нельзя оставаться более 3 секунд подле одного из игроков, принявших ту или иную позу. Побеждают играющие, ни разу не бывшие пятнашкой (или же те, которые выполняли эту роль меньше других). Первый пятнашка, выделенный играющими или назначенный руководителем, в зачёт не принимается.

57. То же, но салить нельзя тех, кто не касается ногами земли (вскочит или влезет на гимнастический снаряд, сядет, подняв ноги вверх, повиснет на канате или на кольцах, встанет на дощечку для упражнений в равновесии и т. д.).

58. Каждому из 8—10 играющих, кроме водящего, указывается определённое место и положение на том или другом гимнастическом снаряде. Например, один может встать на коня между ручками, другой сесть на козла ноги врозь, третий находиться в положении виса присев на четвёртой ступеньке гимнастической стенки, четвёртый и пятый — занять положение стоя на одном колене на низком бревне, шестой и седьмой — находиться в положении виса стоя продольно на брусках, восьмой может закрепиться любым способом на канате и т. п. По сигналу руководителя все должны поменяться местами, заняв соответствующие положения. Водящий стремится занять одно из освобождающихся мест, пока оно не будет занято другим игроком, и принять там соответствующее положение. Игрок, оставшийся после перебежки без места, — водит. Побеждают играющие, ни разу не бывшие водящими (или же те, которые выполняли эту роль меньше других).

При определении победителей выполнение роли водящего первым (выделенным или назначенным руководителем) игроком в зачёт не принимается.

59. Играющие, кроме одного, встают в кружки, начерченные на полу, или же занимают указанные руководителем места на снарядах (салятся на скамейки, на коня и т. д.). Музыка играет марш (или танцевальную мелодию на мотивы русской пляски, польки, галопа и т. п.). Водящий приглашает на танец по очереди то одного, то другого участника. Вызванные продвигаются за водящим соответствующим шагом (марша, русской пляски, польки, галопа). Когда все будут вызваны, по внезапному условленному сигналу руководителя (или по неожиданно оборвавшейся мелодии) все разбегаются и занимают любые кружки или места вместе с водящим. Тот, кто не сумел вовремя занять места, водит следующий раз при повторении игры.

60. То же, но водят двое. Музыка играет вальс. Двое, танцуя, приглашают следовать за ними то одного, то другого из играющих. Вызванный берёт себе в пару игрока, находящегося справа (или слева, смотря по условию). Вызванные пары получают право в свою очередь приглашать на танец следующих. Пары вальсируют по кругу. По внезапному сигналу руководителя (или по неожиданно оборвавшейся мелодии) пары разбегаются. Каждый становится или садится на любое незанятое место, где раньше сидели или стояли игроки. Двое не успевшие занять места водят следующий раз при повторении игры.

Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»

61. Играющие становятся по кругу и рассчитываются на первые и вторые номера (образуются две команды). Все занимают положение полного приседания и, оставаясь в нём, перебрасывают или толкают набивной мяч один другому, стараясь посылать мяч игрокам команды «противников». Не сохранивший равновесия, упавший при ловле мяча игрок получает штрафное очко, но продолжает игру наравне со всеми. Команда, игроки которой получили меньшее число штрафных очков, побеждает.

62. Играющие, разделившись на две команды, подходят с разных сторон к концам шеста для лазания, положенного на пол. Игроки каждой команды берутся за свою половину шеста таким образом, что, закрепляя его за локоть, один игрок находится с левой, другой с правой стороны от шеста. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую к противоположной стене зала (или за линию, проводимую на полу за 4—5 м позади одной из команд). Команда, которой удастся это сделать, побеждает.

63. Посередине зала (площадки) кладётся связанный в круг канат для лазания. Четыре команды, по 3—4 человека в каждой, располагаются по всем четырём сторонам каната, в 5—6 м от него. В центр круга, образованного канатом, кладётся набивной мяч. По сигналу игроки выбегают к канату и, взявшись за него, стараются, оттягивая канат на себя, заставить игроков любой из команд «противника» приблизиться к мячу и переступить место, где положен мяч. Команда, которой это удастся сделать, побеждает.

64. Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги около противоположных сторон площадки, держась крепко за руки на высоте груди и образуя две цепи. Каждая команда выбирает себе капитана.

По жребию капитан начинающей команды посылает одного из своих игроков разорвать цепь «противника». Этот игрок выбегает вперёд и, скрестивши руки на груди, старается с разбега разорвать цепь.

Если ему это удастся с первого раза, то он возвращается на своё место в шеренге, причём уводит с собой одного из двух игроков, которые стояли на том месте, где цепь порвалась (т. е. одного из игроков, разъединивших руки). Уведённый игрок встаёт сзади победителя, положив ему руки на плечи. Если же выбежавший на прорыв цепи не сумеет выполнить задачи и будет задержан цепью, то такой игрок сам становится за одним из удержавших его игроков, положив ему руки на плечи. Затем капитан другой команды указывает одному из своих прорвать противостоящую цепь. Повторяется то же самое. Если игрок, за которым находится уведённый «противник», не удержит прорывающегося через цепь и отпустит руки, то его уводят, а стоящий сзади игрок считается выреченным и переходит обратно в свою команду,

вновь получая право играть со своими товарищами. Длительность игры устанавливается по условию. Побеждает команда, которая к концу установленного времени на игру будет иметь большее количество уведённых игроков другой команды.

65. Одна команда, по жребию, занимает угол зала, свободный от гимнастического инвентаря. Другая команда располагается поодаль, в произвольном порядке. По сигналу нападающая команда старается занять угол, вытягивая захватами за руки или за ноги всех, находящихся в углу. На сопротивление отводится 3 минуты. Одно очко получает команда, оставшаяся в углу после трёх минут сопротивления. Игра повторяется троекратно. Побеждает команда, получившая большее число очков (из трёх возможных).

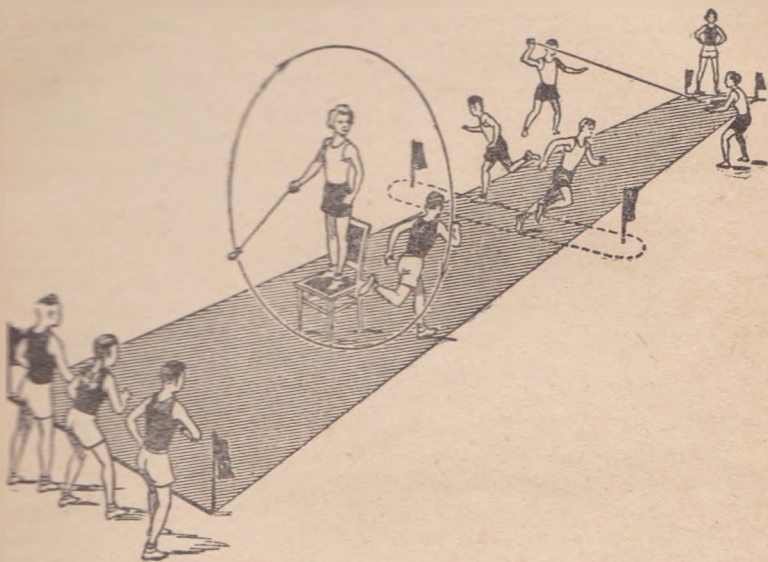
66. Играющие делятся на две команды. По жребию игроки одной команды садятся верхом на игроков второй и начинают перебрасывать волейбольный мяч один другому, по разным направлениям. Игроки, которые носят товарищей, делают повороты, переходят с места на место, стараясь этим затруднить ловлю мяча. Если мяч упадёт на землю, играющие меняются ролями. Так игра продолжается 5 минут. Побеждает команда, игроки которой сумеют за это время перебросить мяч от одного другому большее число раз.

67. Играют две команды по пять человек в каждой. Одна команда устраивает препятствия, а другая проникает через них. Затем команды меняются ролями. Для игры чертят дорожку шириной 3 м. По этой дорожке поочерёдно проходят (или пробегают) игроки проникающей через «препятствия» команды. Первое препятствие — вертикально кружащаяся верёвочка с мешочком на конце, которой управляет один из «противников», стоя на стуле. Пока верёвочка внизу, вверху или в стороне, надо проскользнуть мимо неё. Второе препятствие — два игрока другой команды, которые бегают навстречу один другому; их нельзя задеть. Третье препятствие — перебрасываемые маленькие мячи. Надо так пробежать, чтобы не быть осаленным ни одним из двух мячей: их бросают ритмично, под счёт (рис. 12).

За каждую ошибку игрока, проникающего через препятствия, его команда получает по одному штрафному очку. По окончании игры подсчитывается общее число

штрафных очков в каждой команде. Той, которая получила меньшее число очков, и присуждается победа.

68. Игроки, разделившись на две команды, становятся в колонны по одному на расстоянии 3 м между каждой. Впереди колонн, за 6—8 м двумя линиями отмечается полосу шириной 2 м. За 4 м позади



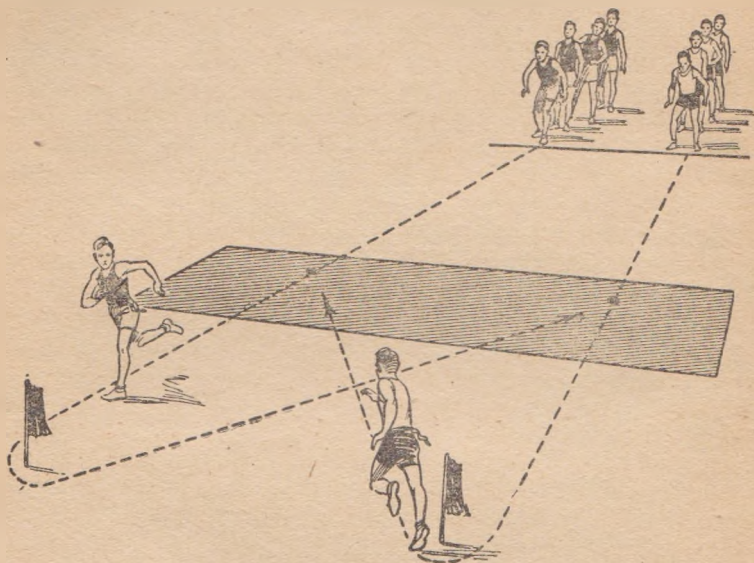
12. Через препятствия.

полосы, напротив каждой колонны, ставится по флажку или другому предмету для обегания. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку номеров и получают по тесёмочке (или отрезку бечёвки) длиной 30 см, которую каждый игрок заправляет наполовину за пояс.

По сигналу первый номер каждой из команд выбегает вперёд, обегает свой флажок и останавливается на полосе напротив другой команды, делая взмах рукой — знак для выбегания очередного игрока своей команды.

Вызванные сигналом игроки бегут к своим флажкам, но когда перебегают через полосу, то первые номера из команды «противников» стараются выдернуть у бегунов из-за пояса тесёмочку. Противодействовать этому силой

бегунам не разрешается. Как только игрок обежит свой флажок, он становится на место первого номера своей команды и даёт взмахом руки сигнал выбежать третьему игроку своей команды, первые же номера уходят с полосы и становятся позади своих команд. Таким же образом последовательно все игроки обеих команд то совершают перебежки, то, остановившись на полосе, выдёргивают тесёмочки у бегунов — «противников» (рис. 13).



13. Перебежки с выдёргиванием тесёмочек.

Когда головной игрок одной из команд вторично обежит флажок (теперь с риском потерять тесёмочку) и остановится на полосе, то он, вытягивая руку вверх, громко произносит: «Есть!» Это показывает, что его команда закончила игру. Побеждает команда, раньше другой закончившая игру и потерявшая меньшее количество тесёмочек.

В дисциплинированных и хорошо подготовленных группах можно проводить эту игру иначе. Вместо выдёргивания тесёмочек бегунов стараются возможно дольше задерживать на полосе, применяя для этого разученные приёмы захватов за руки, за пояс. Бегуны же используют

способы ухода и освобождения от этих захватов. При таком варианте обладает команда, раньше другой закончила перебежку.

89. Изменяет вид в обычную беговую лапту. Но на пути перебежки от линии пригорода до кона устанавли-



14. Лапта с препятствиями.

заются три препятствия, которые должны преодолевать перебегающие: ограниченная двумя линиями полоса шириной 2,5 м (перепрыгнуть), стойки с верёвочкой, подвешенный на высоте 80 см (пролезть или проползти под верёвочкой) гимнастический конь (перепрыгнуть любым спортивным прыжком). При возвращении с линии кона в го-

род препятствия не преодолеваются (их оббегают). Не перепрыгнувший полосу, задевший верёвочку или не сумевший перепрыгнуть опорным прыжком, через коня обязан бежать обратно за черту города и отбить (рис. 14).

70. В одном углу площадки линиями отмечается просторный треугольник. Невдалеке от границ площадки обозначаются небольшие кружочки, число которых не превышает четверти всего состава играющих. В центре площадки чертится квадрат 1×1 м. Для игры требуется мешочек 15×15 см, не туго наполненный опилками (зёрнами или горохом).

Водящий и его помощник надевают по нарукавной повязке разного цвета и становятся у треугольника. Остальные игроки размещаются в кружках (в каждом по одному) и на площадке (кружков для всех не хватает). В центральный квадрат кладётся мешочек. По сигналу руководителя игра начинается. Игроки бегают по площадке, перебегают из одного кружка в другой. Водящий салит игроков, касаясь их рукой. Игрок, до которого коснулся рукой водящий, идёт в треугольник. Осаленных можно выручать. Для этого любому игроку надо подбежать к мешочку и из круга бросить его игроку, находящемуся в треугольнике. Поймавший мешочек на лету считается вырученным и, передав (или перебросив) мешочек водящему, может играть наравне со всеми. Водящий кладёт мешочек на прежнее место (рис. 15).

Помощник водящего перехватывает или отбивает бросаемый для выручки игроков мешочек и, кроме того, может салить игроков, но только тех, у кого мешочек находится в руках. Осаленный отдаёт (или перебрасывает) мешочек водящему, сам же идёт в треугольник. Водящий кладёт мешочек снова в круг.

Если при выручке никто из игроков в треугольнике не поймает мешочка на лету и он упадёт на землю, то в этом случае помощник передаёт (или перебрасывает) мешочек водящему и тот кладёт тогда мешочек на любое место площадки перед собой. «Выручить» мешочек трудно: салить игроков может не только водящий, но и его помощник (в то время, как мешочек окажется в руках кого-либо из игроков). Надо суметь ловко вытолкнуть мешочек с места, где он лежит, рукой или ногой, с тем, чтобы мешочек мог подхватить кто-нибудь из других товарищей, помогающих при выручке.

Как только мешочек будет вытолкнут с места и поднят вверх, игроки, такого игрока должны, не мешая ему, взять его товарищи — рядовые игроки, взявшись за руки. Составить кружок могут несколько человек, но не более трёх.



15. Перебрасывание мешочка.

Образованный из игроков кружок, в середине которого находится игрок с мешочком, беспрепятственно подходит к центральному квадрату. Оттуда игрок, завладевший мешочком, бросает его на выручку товарищам, находящимся в треугольнике. Как только бросок произведён, все составлявшие кружок игроки (вместе с тем, кто бросил мешочек) разбегаются, так как водящий получает право после броска салить этих игроков.

Такую же выручку мешочка приходится иногда изменять в том случае, если около центрального квадрата находится помощник водящего. Игра продолжается 15 минут.

Выигрывает водящий и его помощник, если при окончании игры в треугольнике насчитывается не менее половины всего состава играющих. Рядовые игроки считаются победителями, если в конце срока, установленного для игры, в треугольнике окажется менее половины количества играющих.

В этой довольно сложной игре необходимо соблюдать следующие правила:

1. В треугольнике могут находиться только те игроки, которых коснулись рукой (осалили) водящий или его помощник. В каждом кружке не может находиться более одного игрока.

2. Находящихся в кружках игроков салить нельзя.

3. Рядовые игроки могут касаться мешочка: в центральном квадрате, ловя мешочек в треугольнике, выталкивая и подхватывая выручаемый мешочек.

4. Игрок, поймавший в треугольнике мешочек на лету, считается вырученным, но он должен, прежде чем убежать на площадку, передать (или перебросить) мешочек водящему.

5. Водящий может, касаясь рукой, салить всех игроков, помощник водящего — только тех, в руках которых находится мешочек.

6. Окружать игрока, подхватившего мешочек, можно только в случаях «выручки» мешочка (после выталкивания мешочка с места).

7. Игрока, подхватившего мешочек, но не окружённого товарищами, равно как игроков, не успевших соединиться руками в кружок, салят на общих основаниях.

8. Игроков, соединившихся руками вокруг подхватившего мешочек товарища, а также игрока с мешочком в руках, находящегося в середине образованного кружка, — салить нельзя (в том случае, если в составе образованного кружка будет не менее трёх игроков).

9. После того как игрок, окружённый товарищами, бросил мешочек, — водящий может салить любого из игроков этой группы.

10. Вытолкнутый при выручке мешочек может перехватить помощник водящего или водящий, прежде чем игрок, по направлению к которому мешочек был вытолкнут, успеет его подхватить. В таком случае водящий кладёт мешочек в центральный квадрат и игра продолжается своим чередом.

Возможен и следующий вариант игры.

Игрок, подхвативший мешочек (в треугольнике, в центральном квадрате или на площадке при «выручении» мешочка), имеет право бросать мешочек не только для выручки товарищей, но и с тем, чтобы попасть мешочком в водящего. Водящий может убежать и увёртываться от поимки. Если попадание произведено, то водящий и его помощник проигрывают. Таким образом, победа над водящими может быть одержана ещё до окончания установленного срока игры. При промахе мешочек кладётся водящим на прежнее место и игра продолжается.

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Игры без водящих и без деления на команды

71. Стоя в положении высокого старта, один против другого, на расстоянии трёх (четырёх, пяти и т. д.) шагов, придерживать указательным пальцем гимнастическую палку, концом поставленную на землю вертикально; по сигналу — поменяться местами так, чтобы успеть подхватить палку товарища, не допустив её падения.

72. То же, состязание между парами. Какая из пар сумеет подхватывать палки с наиболее дальнего расстояния?

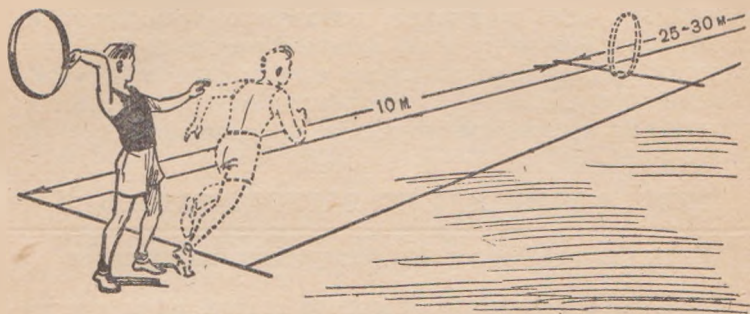
73. Стоя в 75 см от верёвочки, горизонтально натянутой на двух стойках, на высоте 2,5 м, перебросить мяч через верёвочку и, выбежав вперёд, поймать его на другой стороне, за верёвочкой. То же, стоя за 1 м, 1,25 м, 1,5 м, 1,75 м, 2 м и т. д. Побеждает тот, кто выполнил задание выбежав с наибольшего расстояния от верёвочки.

74. Подбросить маленький мяч повыше, выбежать из кружка, положить возможно дальше от кружка камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек дальше других (поймав мяч по возвращении в круг), выигрывает.

75. Из положения стоя (произвольно) за линией старта броском правой руки покатыть обруч по дорожке и, когда он будет в 10 м, выбежать и догнать его на расстоянии 25—30 см от старта (рис. 16).

76. То же, состязание между двумя, несколькими играющими, по очереди выполняющими броски. Побеждает тот, кому удастся выполнить задание первому.

77. Из положения низкого старта (старта лёжа) пробежать под тремя (и более) скакалками, протянутыми через каждый метр от линии старта (на высоте груди, плеч, головы), не задев ни одной: учитывается сперва правильность, а затем и скорость пробежки.



16. Катание обруча.

78. То же, состязание между двумя играющими: кто, не задев скакалок, скорее другого пересечёт линию, начерченную поперёк дорожки на расстоянии 15—20 м от старта?

79. Из положения высокого старта (низкого старта, старта лёжа) пробежать 20 м так, чтобы не быть осаленным пятнашкой, находившимся в положении такого же старта (высокого, низкого, лёжа) в 2 м позади стартующего.

80. То же, состязание между двумя тройками играющих. Одна тройка стартует, другая догоняет. Затем меняются ролями. Побеждает тройка, большее количество игроков которой не были запятнаны.

81. Из положения высокого старта пробежать по начерченной полоске длиной 20—30 м и шириной 30—20—15 см так, чтобы не зайти за линию.

82. То же, состязание между двумя играющими. На расстоянии 2 м чертятся параллельно две одинаковые полоски. Кто пробежит свою полоску, не зайдя за линии, скорее другого?

83. Пробежать вдвоём наперегонки 15 м, подпрыгивая то на правой, то на левой ноге попеременно так, чтобы колено одной (маховой) ноги поднимать повыше, а

толчковой ногой делать одновременно по два подпрыгивания. С каждым подпрыгиванием ударять по колену маховой ноги бубном (или звонкой дощечкой). Выигрывает тот, кто скорее пробежит это расстояние, причём сумеет подать большее число шумовых «сигналов» (ударяя дощечкой о колени). За каждым бегом наблюдают счётчики сигналов.

84. Состязание между двумя (тремя) играющими. Кто скорее пробежит 30 м так, как указано в игре 81.

85. Двое (трое, четверо) встают в положение высокого старта за линией начала бега, отмеченной на дорожке, имеющей уклон до 10—12°. Впереди, в 15 м от линии, поперёк дорожки, проводится вторая черта, а ещё дальше, в 45 м от старта, третья линия. По сигналу игроки выбегают вперёд. Первые 15 м они должны бежать рядом, не очень быстро, но, перебежав вторую черту, начать бег наперевалки. Побеждает тот, кто пересёк дальнюю линию первым.

86. Двое (трое, четверо) принимают положение низкого старта у подножья холмика крутизной 15—20° и длиной склона до 20 м. На гребне холмика перед каждым играющим положено по флажку. По сигналу игроки выбегают вперёд. Побеждает тот, кто, вбежав на холмик, первым поднимет флажок над головой.

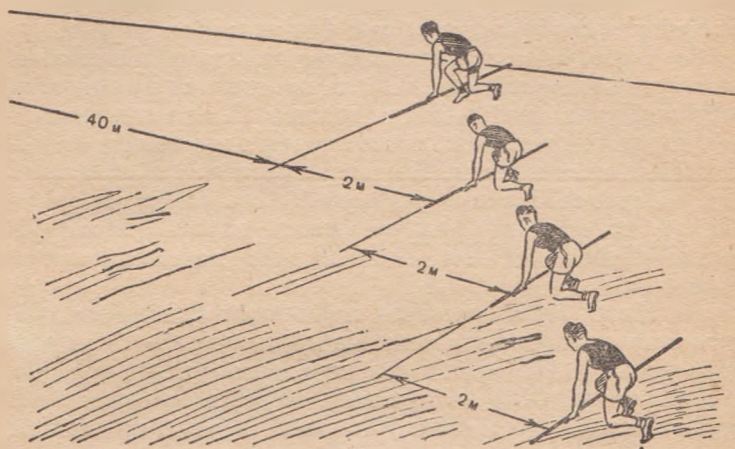
87. Играющие встают в круг, лицом к центру, и рассчитываются по три (по четыре). Руководитель вразбивку вызывает то одни, то другие номера. Вызванные номера обегают круг снаружи и стараются скорее занять своё место. Прибежавшие первыми побеждают.

88. Четверо встают в положение высокого (низкого) старта за линии, располагающиеся ступеньками, на расстоянии 2 м одна от другой. Впереди, на расстоянии 40 м от ближайшей к финишу стартовой линии, проводится общая черта конца бега. Каждый бегун продевает за пояс трусов слева по концу ленточки (рис. 17).

По сигналу игроки выбегают вперёд. Каждый старается, пока не достигнет финиша, выдернуть ленточку из-за пояса «противника» и не допустить выдернуть свою. Игрок, у которого выдернута ленточка, не имеет права отнимать её у завладевшего ленточкой игрока. После окончания перебежки учитывается, кто и сколько выдернул ленточек. Затем игроки меняются местами старта (те, кто находился на первой и третьей «ступеньках» старта,

идут на вторую и четвертую, и наоборот). После повторной перебежки по числу отобранных ленточек определяются победители (занявшие первое и второе места).

89. Из различных стартов (стоя, стоя на колене, лёжа, лёжа на спине, ноги у линии старта) пробежать наперегонки (вдвоем, втроем) до финишной ленточки, находящейся на расстоянии 30 м от старта (не задерживаясь у ленточки, протянутой поперёк дорожки в 20 м от старта)



17. С низкого старта.

90 То же, с учётом количества шагов. Побеждает тот, кто пробежав 30 м, сделал большее количество шагов.

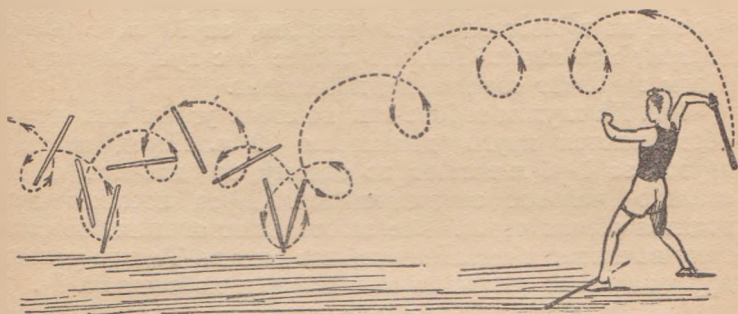
91. Стоя один против другого, сильным ударом бросить одновременно маленькие мячи отвесно о землю. Побеждает тот, чей мяч, отскочив от земли, позже приземлится.

92 Двое становятся за линией начала бега, в положение низкого старта. Впереди, на расстоянии 2 м, устанавливаются стойки для прыжков с подвешенной на высоте груди верёвочкой (со стороны старта). За стойками, на расстоянии 10 м от каждого бегуна, ставится по флажку. По сигналу бегуны стартуют, пробегают под верёвочкой и, обжав флажки, возвращаются к месту старта. Тот,

кто, финишируя, первым грудью коснётся верёвочки — побеждает.

93. Двое встанут поодаль один от другого. По сигналу оба бросают маленькие мячи отвесно вверх, как можно выше. Побеждает тот, чей мяч позже приземлится.

94. Бросание деревянных обручей и резиновых колец (весом 300 г, 500 г и 800 г), размахиваясь ими над головой так, чтобы они подальше прокатывались по земле (как колесо).



18. Бросание палки колесом.

95. Метание деревянных обручей, колец серсо и резиновых колец на дальность полёта, размахом сбоку так, чтобы они подальше летели (вращаясь в горизонтальном положении).

96. Метание на дальность волейбольного мяча с прикреплённой к нему верёвочкой (длиной 60 см), заканчивающейся петлей. Мяч перед броском раскручивается на верёвочке.

97. Бросание палки «колесом» так, чтобы она, крутясь, касалась земли то одним, то другим концом. Побеждает тот, кому удастся таким способом закинуть палку дальше других (рис. 18).

98. Бросание палки на дальность, но так, чтобы она кружилась на лету в горизонтальном положении. Условия состязания те же.

99. Бросание палки (городошной биты) на дальность, так, чтобы она, кружась, «скользила» по ледяной поверхности (по снегу, по земле). Условия состязания те же.

100. Стоя рядом, бросить маленький мяч в стенку и словить его с лёта. Отойти на шаг дальше. Повторить броски снова. Шаг за шагом отступая от стенки, бросать и ловить мяч. Побеждает тот, кому удастся словить мяч стоя от стенки дальше всех.

101. Каждому из двух играющих даётся по 10 маленьких мячей или по 10 деревянных чурок одного цвета, но иного, чем у «противника». По сигналу каждый старается быстрее израсходовать все свои мячи (чурки), бросая их в поставленную впереди, за 10 м, большую корзину или ящик. Тот, кто скорее и с лучшим результатом закончит состязание, побеждает.

102. На глухом заборе или на стене углем или мелом обозначаются круги диаметром 30 м. Перед каждым кругом за 4—6 м встают по одному, по два или по несколько человек занимающихся. Перед носками проводится общая черта. Все заготавливают снежки. По сигналу начинается метание снежков в цели. Те, кто раньше других залепят снежками свои мишени, побеждают.

103. Двое встают по обе стороны начерченного на земле круга (диаметром 1 м) в 1,5 м от его центра и проводят перед носками по линии. За этими линиями, через каждые 50 см, отмечаются ещё по четыре черты. Имея по малому мячу, игроки одновременно бросают их в круг, а отскочившие от земли мячи ловят. Переменившись мячами, игроки продолжают таким же образом бросать мячи, но каждый раз последовательно переходят с одной черты на другую дальше от круга. Пара, которой удастся без ошибки (точно попадая мячами в круг и ловя мячи) произвести перебрасывание мячей, отойдя на пятую черту, а затем, продолжая игру мячами, дойти так же обратно, до первой линии, — считается выполнившей задание. При допущенной ошибке перебрасывание начинается сначала (с первой линии). Побеждает пара, скорее других закончившая игру.

104. Двое становятся один напротив другого на расстоянии 10 м. Между ними устанавливается городок. Играющие по очереди бросают малый мяч в городок, стараясь его сбить. Тот, кому это удастся, побеждает.

105. То же, состязание между парами играющих. Побеждает пара, любому игроку которой удастся скорее сбить городок.

106. Стоя за 6 м (за 8 м, за 10 м) от пирамидки из трёх городков, поставленной в кружок диаметром 50 см (состояние между двумя, несколькими игроками), выбить её наименьшим количеством чурок (снежков, бит).

107. Выбить меньшим количеством бит из кружка столбик из трёх круглых чурок, поставленных одна на другую, с расстояния 6 (8) м. Сперва сбивается верхняя чурка, затем следующая и, наконец, выбивается из кружка чурка, стоящая на земле. Тот, кто меньшим количеством бит последовательно, начиная с верхней, выбьет все чурки из кружка, — побеждает. Развалившийся столбик уступает очередь следующему. Чурки — отрезки круглого полена высотой 13 см, диаметром 10 см.

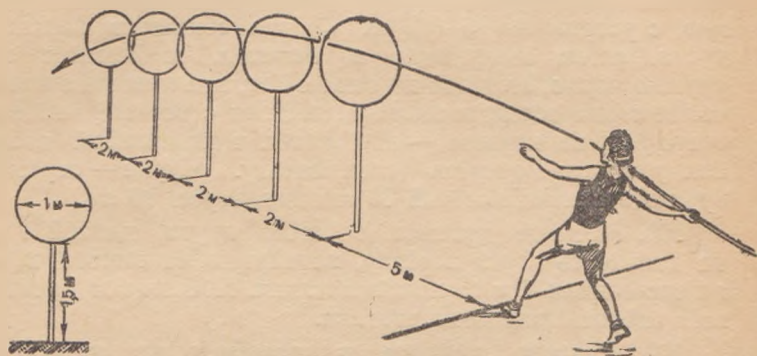
108. Метание дротика (толстого прута) длиной 1 м на дальность через верёвку, натянутую на высоте 2 м на расстоянии 4 м от линии метания. Побеждают дальше всех забросившие свои дротики.

109. Метание дротика в плетёнку из хвороста, 80×80 см, укреплённую на стойках. Метание производится стоя, с расстояния 10—15 м от мишени. Если дротик воткнулся в плетёнку, метателю засчитывается 10 выигрышных очков; если дротик попал в мишень плашмя или не закрепился в плетёнке — метатель получает 1 штрафное очко; в случае промаха — 3 штрафных очка. Побеждает тот, кто за условленное количество метаний будет иметь лучший счёт (штрафные очки вычитаются из выигрышных).

110. Метание дротика в горизонтальную цель — начерченные на земле вписанные круги диаметром 5 м, 3 м и 1 м, с расстояния 10, 15, 20 и 25 м от центра кругов. Круги выкладываются битым кирпичом на взрыхлённом грунте. Каждый производит три броска. За попадание в малый круг засчитывается пять очков; за попадания в полосы, ограниченные линиями среднего и большого кругов, — соответственно 3 очка и одно очко. Получивший большее число очков побеждает. Брошенные дротики должны вонзаться в рыхлый грунт мишени.

111. Метание дротиков в ряд вертикально установленных обручей (диаметром 1 м) на расстоянии 2 м друг от друга, стоя в 5 м от ближайшего обруча. Сколько колец пролетит дротик, столько очков и засчитывается метателю (рис. 19).

112. Пробежать по дорожке длиной 15 м с короткой кружащейся скакалкой, прыгая на одной ноге. Дорожка разделена поперечными линиями на полосы, равные одному метру. Сколько полос пробежит играющий без



19. Метание дровиков.

ошибки, столько очков он и получает. Побеждают получившие большее число очков.

113. То же, наперегонки вдвоём. Побеждает тот, кто, не задевая за скакалку, скорее другого пробежит по дорожке.

114. Поперёк дорожки шириной 1—1,5 м, длиной 20 м расставляют на равных расстояниях друг от друга 10 пар толстых чурок высотой 15—20 см, соединённых бечёвками (набитыми на чурки сверху). Занимающиеся по очереди преодолевают эти препятствия, прыгая вдоль дорожки на одной ноге. Тот, кто, прыгая, не заденет ни одной верёвочки (или заденет за верёвочку меньшее число раз по сравнению с другими), побеждает.

115. То же, наперегонки вдвоём. Побеждает тот, кто скорее преодолеет все препятствия с меньшим количеством ошибок (задеваний за верёвочки).

116. Играющие по очереди, зажав между ступнями волейбольный (или набивной) мяч, подпрыгивают, сгибая ноги, стараясь перебросить мяч через скамейку (через верёвочку, натянутую на стойках на высоте

50—60 см). Тот, кому это удастся сделать с первого раза, получает столько очков, сколько игроков принимает участие в игре. Выполнивший задачу со второго раза получает на одно очко меньше и т. д.

По числу очков устанавливаются места, занятые в состязаниях.

117. Встать на пенёк или на невысокую скамейку, держать в руках вдвое (вчетверо) сложенную короткую скакалку. Спрыгивая, успеть провести скакалку под ногами. Условия те же, что и для предыдущей игры.

118. То же, состязание между двумя играющими: кто при спрыгивании сможет провести скакалку под ногами 2—3 раза?

119. По окружности чертятся несколько кружков диаметром по 60—80 см, на расстоянии 3—5 м между каждым. Отступая на 10—15 м от этих кружков, проводится линия, за которой располагаются играющие. Количество игроков на два-три человека превышает число кружков. По сигналу все прыгают по направлению к кружкам. Прыгают так: с шагом сильнейшей ноги вперёд — энергично отталкиваются ею и, произведя прыжок в длину, приземляются на обе ноги; затем те же движения повторяют. Каждый, прыгая таким образом, старается занять место в любом из кружков. Тот, кто останется без кружка, получает одно штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Первые места в состязании занимают игроки, не получившие ни одного штрафного очка. Получившим по одному штрафному очку присуждаются вторые места; тем, кто получил два очка, — третьи места, и т. д.

120. Перепрыгивание с одной ноги на другую, по десяти кругам, начерченным на земле, не останавливаясь и не переходя линии кругов. Круги диаметром 30 м расположены в шахматном порядке на расстояниях 80—90 см между окружностями. Сколько кругов «пройдёт» прыгун без ошибки, столько очков он и получает. Побеждают получившие большее число очков.

121. На дорожке шириной 1 м чертятся поперечные дорожки, каждая по 60 см. Между первой и второй дорожками расстояние 60 см, а между каждой из последующих дорожек устанавливается на 10 см (между второй и третьей—70 см,

между третьей и четвёртой 80 см и т. д.) Очередной занимающийся встаёт на первую полосу. Затем он прыгает, толчками двух ног, с одной полосы на другую, стараясь не переступить линии полос (после прыжка на каждой полосе можно останавливаться). За удачные прыжки с первой полосы на вторую, со второй на третью, с третьей на четвёртую и т. д. прыгун получает соответственно один, два, три очка и т. д. Побеждают получившие большее число очков.

122. Двое встают рядом, на расстоянии 0,5 м один от другого, за 15—20 м от начерченной на земле полосы шириной 30 см. По сигналу оба быстро выбегают вперёд. Побеждает тот, кто первым, точно наступив ногой на полосу, оттолкнётся от неё, подпрыгнув вверх — вперёд.

• 123. Двое встают рядом, на расстоянии 0,5 м один от другого, в 6—8 шагах от начерченной полосы шириной 30 см. По сигналу оба, сделав несколько быстрых шагов вперёд, одновременно отталкиваются одной ногой вперёд — вверх от полосы. Побеждает тот, кто приземлился позже другого.

124. Разбежавшись и оттолкнувшись одной ногой от полосы шириной 30 см, перепрыгнуть, согнув ноги, через качающуюся скакалку. В свободно опущенном положении провисающая часть скакалки должна приходиться на высоте 30—50 см от земли. Со скакалкой постепенно, после каждого прыжка, отходят всё дальше от места отталкивания.

125. То же, состязание между несколькими прыгунами. Побеждает игрок, который сумеет перепрыгнуть через скакалку на таком далёком расстоянии от полосы отталкивания, преодолеть которое не смогли остальные.

126. Первый номер стоит на расстоянии 10—12 м перед верёвочкой, натянутой на стойках, на высоте 60—80 см. Второй номер (пятнашка) находится позади первого, на расстоянии 3 м от него. По сигналу оба бегут к верёвочке и прыгают через неё. Получают одно очко: первый номер, если он до прыжка через верёвочку не будет осален вторым, или второй номер в том случае, если ему удастся коснуться рукой до первого прежде, нежели он сделает прыжок. Затем прыжки повторяются ещё три раза, причём каждый раз игроки меняются ролями и местами. Побеждает тот, кто получит большее число очков. При равном количестве очков считается ничья.

127. Разбежавшись, подпрыгнуть вверх и ударить коленом по подвешенному на высоте 80—100 см волейбольному мячу так, чтобы мяч пролетел в подвешенный вертикально на высоте 2 м обруч диаметром 120 см.

128. То же, состязание между несколькими играющими, которые прыгают по очереди. Кому из них удастся первому выполнить задание?

129. Занимающиеся встают вокруг подвешенного на высоте 1 м волейбольного мяча. Каждый по очереди, быстрым взмахом ноги, старается коснуться до мяча носком или подошвой, как условлено. После каждого тура мяч приподнимается выше. Кто сумеет коснуться ногой до мяча на такой высоте, на какой не смогли это сделать другие?

130. Разбежавшись, подпрыгнуть вверх и ударить подёмом ноги подвешенный на высоте 80—120 см волейбольный мяч, после чего приземлиться на две ноги; на ногу, которой был произведён удар по мячу.

131. Прыгнуть с разбега сквозь большой (диаметром 120 см) вертикально подвешенный обруч, складываясь «в комочек» во время полёта.

132. То же, с поворотом направо (налево) после прохождения круга.

133. Прыгнуть, складываясь «в комочек», через два, три обруча, поставленных один за другим на расстоянии 50 см.

134. Разбежавшись, прыгнуть «шагом» через рамку, образованную двумя верёвочками, подвешенными на стойках для прыжков (нижняя верёвочка может быть подвешена на высоте 70 см, верхняя — на 100—120 см выше нижней).

135. То же, в порядке состязания: кто прыгнет «шагом» через самую маленькую и узкую рамку? (постепенно высоту верхней верёвочки понижают, нижнюю верёвочку подвешивают всё выше, а стойки сближают).

Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»

136. Играющие становятся в две колонны по одному (по 6—8 человек в каждой) за общей линией старта. В колоннах рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна, вторые номера — другая команда. Каждый

игрок продевает за воротник (сзади) по концу ленточки, цвета своей команды. Дистанции между каждым игроком в колонне 5 м. В 25 м от линии чертится вторая, параллельная первой (финиш). По сигналу игроки выбегают вперёд. Каждый старается, пока не достигнет финиша, выдернуть ленточку из-за воротника бегущего впереди и не дать выдернуть свою ленточку догоняющему. За линией финиша ленточки выдёргивать нельзя. После окончания бега подсчитывается число выдернутых ленточек. Побеждает команда, игроки которой выдернули большее количество ленточек.

137. То же, что в игре 88, но состязание командами. В очередные четвёрки игроков подбираются представители каждой из четырёх участвующих команд. Побеждает команда, игроки которой завладели большим числом ленточек.

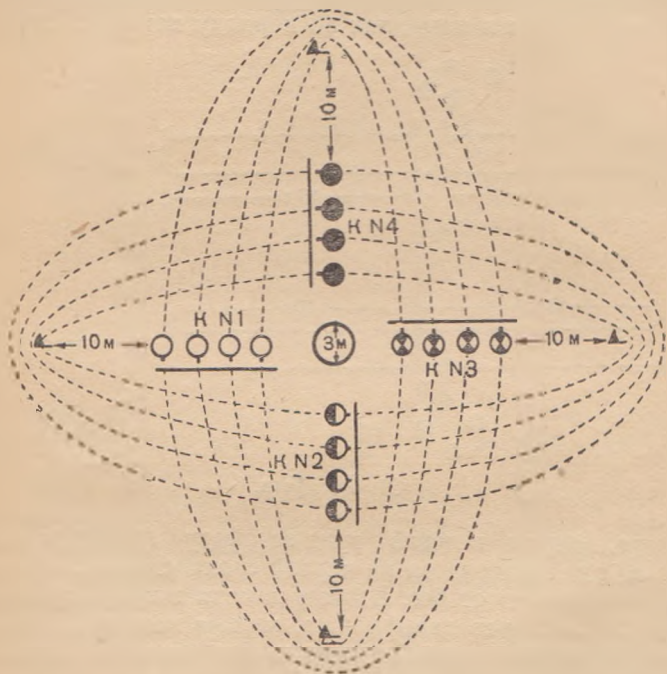
138. Играющие становятся в две колонны по одному (по 6—8 человек в каждой) за общей линией старта. Первые номера занимают, по условию, положение высокого (низкого, лёжа) старта. В 30 м от линии старта чертится вторая, параллельная первой (финиш). У концов линии финиша находится по одному судье с флажком, поднятым вверх. По сигналу первые номера выбегают вперёд. Как только кто-нибудь из игроков пересечёт линию финиша, судья соответствующей команды резко опускает флажок, что служит знаком начинать бег следующему игроку команды, бегун которой прибыл к финишу. Команда, все игроки которой раньше другой пересекут линию финиша, побеждает (зачёт по последнему бегуну).

139. То же, что в игре 89, но состязание командами. Пары игроков одной и другой команды бегают по очереди. Финишировавший первым получает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.

140. Играющие делятся на четыре команды, равные по числу игроков (от трёх до шести человек в каждой). Командам присваиваются порядковые номера от 1 до 4. Затем они строятся в ряды и располагаются по четырём сторонам от центрального круга (диаметром 3 м). Перед носками играющих проводятся линии. На расстоянии 10 м от каждого ряда ставится по флажку (рис. 20).

По сигналу первая и третья команды (из одинакового, принятого для всех положения старта) выбегают вперёд

и, обежав два флажка, останавливают дальнейшее продвижение перед своими линиями, где обозначают шаг на месте и выравниваются. Команда, все игроки которой раньше игроков другой сумеют, подбежав к своей черте, выровняться с шагом на месте, получает три очка, проигравшей команде зачитывается 1 очко. В случае ничьей



20. Обегание флажков.

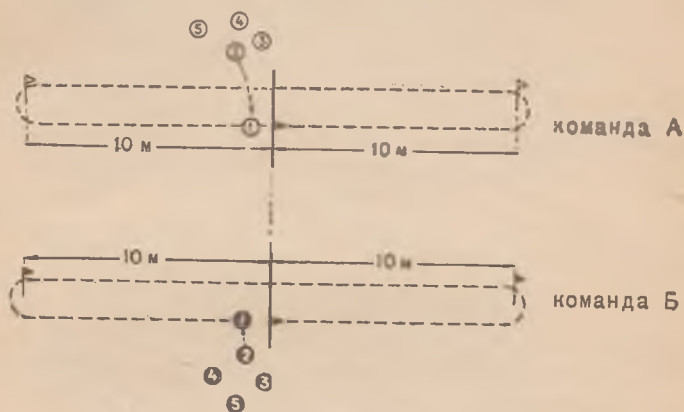
каждая из команд получает по 1,5 очка. После присуждения очков руководитель командует подбежавшим командам: «стой» и «вольно».

В таком же порядке совершают пробежки вторая и четвёртая команды, но обегая другие флажки (рис. 20). Затем команды меняются местами (против хода часовой стрелки), кроме первой команды, которая не переходит со своей линии.

Бегают: третья команда с четвёртой и первая со второй. После вторичной смены мест (вышеуказанным по-

рядком) бегают: первая команда с четвёртой и третья со второй. Команда, набравшая большее число очков, побеждает.

141. Каждая из двух команд в составе пяти (шестидесяти) человек располагается в произвольном порядке у своих линий стартов, начерченных между двумя флажками. Флажки отстоят один от другого на 20 м. Играющие рассчитываются в командах по порядку номеров. Первые



21. Эстафета.

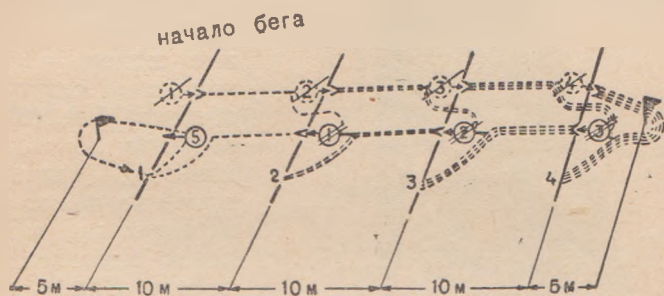
номера, держа в левой руке эстафету (палочку длиной 30 см), становятся за чертой своих стартов. По сигналу они начинают бег. Вторые номера выходят на старт (рис. 21). Обежав два флажка, первые номера передают эстафету вторым, сами отходят к своей команде. Так последовательно эстафета передаётся всем игрокам до последнего по порядку. Этот игрок обежывает флажки и в момент пересечения линии старта подбрасывает эстафету вверх — знак, что команда закончила игру. Побеждает команда, ранее другой закончившая перебежки.

142. Каждая из двух команд в составе пяти человек располагается на своём отрезке дорожки для бега. Длина отрезка — 40 м. У концов дорожки ставится по флажку. Дистанция делится четырьмя поперечными линиями (стартами) на пять полос: три по 10 м и две (около флажков) по 5 м. У первой встают: с одной стороны первые номера (с эстафетой), с другой, поодаль от первых, — пятые. Перед второй, третьей и четвёртой линиями распо-

лагаются последовательно вторые, третьи и четвёртые номера (рис. 22).

По сигналу первые номера обеих команд бегут ко вторым и передают им эстафету; вторые вручают эстафету третьим, третьи — четвёртым номерам.

После передачи эстафеты первый, второй и третий номера переходят линии старта и поворачиваются кругом, оказываясь перед линиями старта с другой стороны.



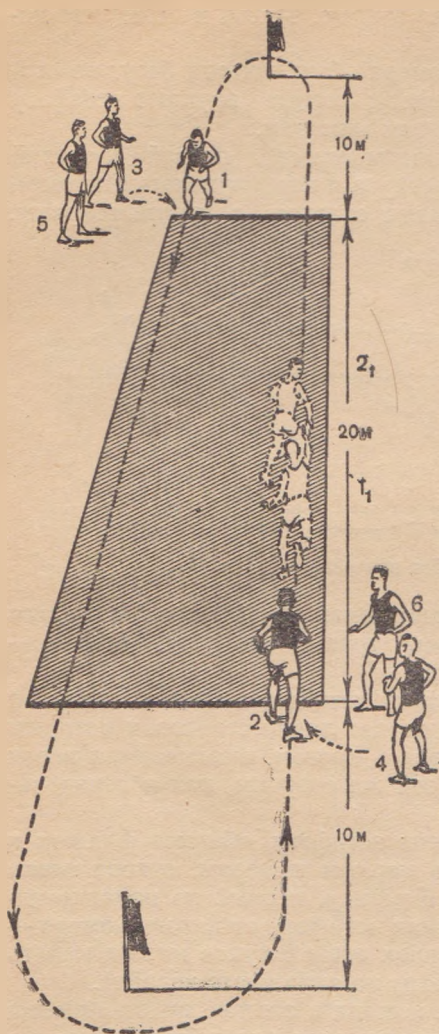
22. Бег по полосам.

Четвёртые номера обегают флажок, передают эстафету вновь третьим номерам, третьи — вторым, вторые — первым, первые — пятым.

После передачи эстафеты четвёртые, третьи, вторые и первые номера вновь переходят линии старта, к которым подбежали, и, поворачиваясь кругом, оказываются перед этими линиями опять с той же стороны, как и перед началом игры.

Пятые номера, получив эстафету, обегают флажок и передают палочку вновь первым номерам, отходя затем на своё прежнее место. Команда, первый по порядку игрок которой скорее получил эстафету от пятого номера — побеждает. При повторениях игры бегунов можно менять местами (каждый переходит на одно место вперёд).

143. Каждая из двух команд в составе шести (восьми или десяти) человек располагается на своём отрезке дорожки для бега. Длина отрезка 40 м. У концов дорожки ставится по флажку. На расстоянии 10 м от каждого флажка проводятся две линии длиной по 5 м, ограничивающие коридор, равный 20 м. Играющие рассчитываются по порядку номеров. Если в командах по 6 человек, то первые, третьи и пятые номера становятся около конца



23. Обегание флажков.

в составе по 8 человек делится на две группы. Группы одноимённых команд располагаются одна напротив другой в разомкнутых колоннах по одному. Расстояние между головными в колоннах 10 м, между игроками в группах 5 м. Каждый игрок встаёт в очерченный круг диаметром

одной линии, а вторые, четвёртые и шестые — у противоположного конца другой. Первые и вторые номера (с эстафетами) занимают места на стартах (рис. 23).

По сигналу первые номера обеих команд стартуют, оббегают флажок и, подбегая ко вторым номерам, которые также начинают бег, передают им, в пределах коридора, эстафету. Затем первые номера отходят, не мешая бегунам, к своим подгруппам.

Вторые номера, обежав флажок, передают эстафету на бегу третьим, третьи — четвёртым и т. д.

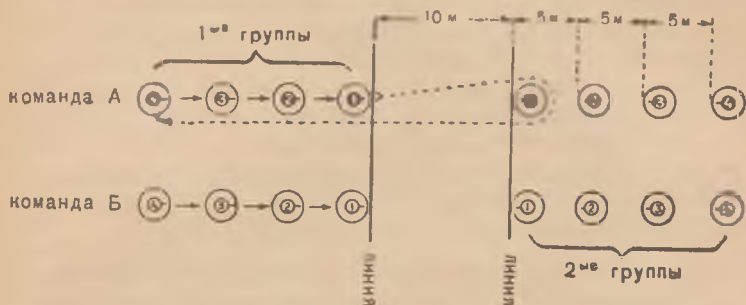
Когда шестой номер передаст эстафету первому, команда заканчивает игру.

Побеждает команда, скорее другой закончившая перебежки.

144. Каждая из двух команд (А и Б)

30 см. Головным игрокам обеих групп каждой команды даётся по эстафете (рис. 24).

По сигналу игроки первых групп каждой команды начинают по очереди обегать своих игроков, находящихся



24. Встречная эстафета.

во вторых группах. Сначала игрок № 1 первой группы обегает игрока № 1 второй группы (как только № 1 выбегает, остальные игроки переходят на один круг вперёд). Игрок № 1, подбегая обратно к первой группе, передаёт эстафету игроку № 2, а сам встаёт сзади колонны, на освободившийся кружок четвёртого номера.

Получив эстафету, начинает бег игрок № 2 (первой группы); обежав игрока № 2 второй группы, он возвращается и передаёт эстафету игроку № 3, сам становится сзади колонны на освободившийся последний кружок, и т. д.

Когда игрок № 1 примет эстафету от возвратившегося игрока № 4, он, оставаясь на месте, поднимает эстафету вверх — знак, что теперь игроки своей второй группы могут начинать перебежки. Вторая группа проделывает то же самое, что и первая. Команда, вторая группа которой закончила передачу эстафеты скорее другой, получает 1 очко (игрок № 1 второй группы поднимает вверх переданную эстафету).

После этого игра повторяется, но уже теперь первые номера обегают четвёртых, вторые — третьих, третьи — вторых, четвёртые — первых игроков из своих противостоящих групп. Команда, закончившая передачу эстафет первой, получает 1 очко. В случае ничьей можно играть третий раз.

По третьему разу игра может проходить в виде обычной встречной эстафеты. Палочки-эстафеты остаются только у головных игроков в первых группах; они и начинают бег. Передав эстафеты первым номерам противостоящих групп, подбежавшие становятся сзади групп, на последние кружки (все переходят на один кружок вперёд после выбегания очередного номера). Вторые номера, в том же порядке, передают эстафету вторым, вторые — третьим, третьи — четвёртым номерам, а четвёртые — вновь первым. Одно очко присуждается команде, первой закончившей игру. Это и определяет победителей.

При трёхкратном проведении этой эстафеты участники пробегают следующие дистанции:

первые номера	—	20 м + 50 м + 10 м = 80 м
вторые	„	— 30 м + 40 м + 10 м = 80 м
третьи	„	— 40 м + 30 м + 10 м = 80 м
четвёртые	„	— 50 м + 20 м + 10 м = 80 м

* * *

*

145. Команды, по 3—4 человека в каждой, располагаются в разных местах площадки, полукругами.

Каждой команде даётся по «тарелочке» (по кружку из фанеры диаметром 50 см). Все игроки запасаются метательными снарядами — еловыми или сосновыми шишками. Выделенный игрок в группе подбрасывает тарелочку отвесно вверх так, чтобы она, вращаясь, летела в вертикальном положении и плоскостью была обращена к остальным игрокам. Каждый бьёт по летящей цели одной шишкой (без соблюдения определённой очереди). Затем тарелочку бросает следующий игрок и т. д., пока все не бросят тарелочку. Побеждает группа, игроки которой большее число раз попадали в тарелочку.

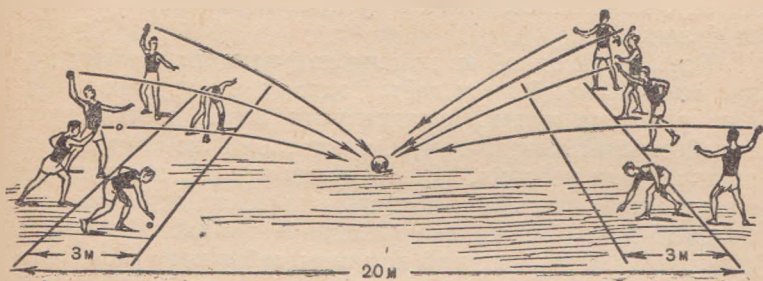
146. Игроки, разделившись на две команды, становятся одна напротив другой в произвольном порядке за линиями, проведёнными на расстоянии 20 м одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится ещё по одной параллельной «городской» черте. Посередине площадки кладётся набивной мяч. Всем игрокам даётся по малому мячу. По сигналу играющие из-за своих линий сильными бросками малых мячей в набивной мяч стремятся перекатить набивной мяч за городскую черту «про-

тивника». Метание проводится без определённой очерёдности. Подбирая мячи, нельзя заходить за свою городскую черту.

Побеждает команда, сумевшая перекатить набивной мяч за городскую черту другой (рис. 25).

147. То же, метая снежками в волейбольный мяч.

148. Две команды по 5—6 человек располагаются одна напротив другой на расстоянии 15—20 м, за проведёнными линиями. Между ними, на середине площадки, ста-



25. Перекатывание набивного мяча.

вится чурка (городок). Игроки одной команды получают по малому мячу. По сигналу эта команда метает мячи по городку. Сбитый городок поднимают и ставят на один шаг ближе к команде, которая его сбивает. Вторая команда подбирает мячи и в свою очередь даёт «залп» по городку. Если городок сбит, то он опять переставляется на один шаг, но в обратную сторону. Так поочерёдные метания продолжаются и дальше. Сбитый городок переставляется каждый раз на один шаг то в одну, то в другую сторону, смотря по тому, какая команда его сбивает. Побеждает команда, сумевшая за время игры ближе подвести городок к своей черте.

149. Небольшие по количеству участников команды располагаются за 8—10 м перед своими мишенями. Мишенью для каждой команды может служить качающийся волейбольный мяч, подвешенный на бечёвке. Первым по порядку игрокам в командах даётся по пять маленьких мячей. Следующие игроки выходят собирать мячи. По сигналу первые номера начинают метания, стараясь скорее попасть в мишень. Пробитые мячи перебра-

сываются обратно метателям подающими. Когда попадание произведено, подавший начинает метание, а на его место идёт третий по порядку игрок и т. д. Побеждает команда, все игроки которой успели по одному разу попасть в мишень раньше других.

150. Две команды в составе по 5—6 человек становятся за линиями, одна напротив другой на расстоянии 12—15 м. Между командами посередине площадки проводится восьмиметровая линия катания волейбольного мяча. Для катания мяча каждая из команд выделяет по игроку, которые становятся у противоположных концов этой линии.

Все игроки одной из команд получают по малому мячу. Волейбольный мяч даётся одному из игроков, стоящих у концов линии. По сигналу этот игрок перекачивает волейбольный мяч другому, а тот таким же путём возвращает мяч первому. В это время игроки, получившие малые мячи, стараются попасть ими в катящийся волейбольный мяч. За каждое попадание команда получает одно очко. Игроки другой команды собирают брошенные мячи. Очередные игроки сменяют катавших мяч. Теперь, когда мяч начинают катать снова, метают игроки другой команды. Игра заканчивается, когда все игроки покатают мяч. Побеждает команда, получившая большее число очков.

151. Две команды располагаются на площадке 6×12 м. Поперёк и посередине площадки на столбах натягивается бечёвка с флажками на высоте 2,5 м. Всем игрокам даётся по тряпочному маленькому мячу, причём каждая команда получает мячи своего цвета. По сигналу игроки начинают перебрасывать через верёвку как свои, так и залетающие на площадку мячи «противника». По вторичному сигналу, который может быть подан по усмотрению руководителя через 1—2—3 минуты, метание немедленно прекращается.

На стороне каждой команды подсчитывается общее число мячей как находящихся в руках у игроков, так и не поднятых с земли. При этом на каждой стороне мяч цвета данной команды оценивается тремя очками, а мяч цвета «противника» одним очком. Команда, получившая меньшее число очков, выигрывает «партию». Затем игра повторяется ещё два раза; каждую «партию» начинают играть теми мячами, которые оказались на сторонах пло-

щадки во время подсчёта. Побеждает команда, выигравшая большее число партий (из трёх возможных).

152. Для каждой из двух команд чертится по кругу диаметром 2 м. В каждый круг ставится по пирамиде из трёх палок. За 4 и 6 м от обоих кругов проводят две черты. Каждая команда по очереди старается выбить палками пирамиду «противника» из круга. Метают сперва с дальней черты. Если пирамиду за один удар выбить не удаётся и она развалится, то выбивают лежащие палки. Когда выбита из круга хотя бы одна лежащая палка из составлявших пирамиду, переходят на ближнюю черту. Побеждает команда, выбившая пирамиду «противника» меньшим количеством палок.

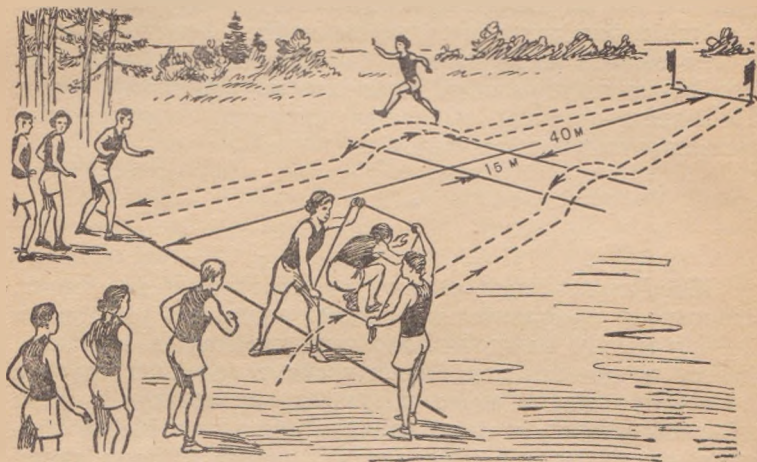
* *
*

153. Две команды, равные по количеству играющих, становятся в колонны по одному рядом, на расстоянии 3—5 м между каждой. Главным игрокам в колоннах даётся по две гантели. Перед носками головных игроков проводится общая черта. Произведя «раскачку», игроки прыгают в длину с места толчком обеих ног. Места приземления (у пяток) отмечаются линиями. С этих линий прыгают поочерёдно следующие игроки соответствующих команд так же, как и первые, производя предварительно раскачку с гантелями. Игра заканчивается, когда все игроки перепрыгают. Побеждает команда, ушедшая вперёд.

154. Две команды по 6—8 человек становятся за общей чертой в колонны по одному. Главные игроки держат в руках по сложенной верёвочке длиной 3 м. Впереди каждой команды, за 12 м, ставится по флажку. Между флажками и чертой начала бега проводится полоса шириной 1,5 м. По сигналу главные игроки выбегают вперёд, прыгают через полосу, оббегают свой флажок и, возвращаясь к колонне, вторично перепрыгнув полосу, вместе с очередным игроком делают из верёвочки рамку, которую «проводят» через всю колонну. Игроки прыгают через «рамку», складываясь «комочком» (рис. 26).

Затем головной игрок остаётся сзади колонны, а очередной, взяв верёвочку, повторяет действия первого игрока. Возвращаясь к колонне, он вместе с третьим по

порядку игроком проводит рамку из верёвки вдоль колонны, таким же образом поочерёдно действуют и остальные игроки. Когда верёвочку вновь получит первый по порядку игрок, он поднимает её кверху, показывая, что команда закончила игру. Побеждает команда, закончившая игру скорее другой.



26. Прыжок «комочком».

155. В основном игра проводится так же. Но возвращающиеся к месту своих команд игроки не делают из верёвочки рамку, а держат верёвку натянутой во всю длину на условленной высоте, над линией начала бега. Одни игроки, отойдя вправо, другие — влево, с разбега поочерёдно прыгают через верёвку способом «перешагивания». Игра ведётся не на скорость, но с учётом качества (техники) выполнения прыжков. За каждый технически верно выполненный прыжок команда получает одно очко. Побеждает команда, получившая большее число очков.

156. Несколько команд, по 6 человек, становятся рядом в разомкнутые шеренги на расстоянии 3—5 м одна от другой. Интервалы между каждым занимающимся в шеренгах 8 м.

Все переходят в положение упора стоя на коленях. По сигналу игроки, находящиеся крайними в командах

(с одной стороны построения), быстро встают и бегут, перепрыгивая способом «согнув ноги» через всех своих товарищей, затем переходят вновь в положение упора стоя на коленях в 8 м от крайнего игрока (с другой стороны построения). После этого начинают прыжки следующие по очереди игроки и также по окончании прыжков переходят в положение упора стоя на коленях. Побеждает команда, первой закончившая прыжки.

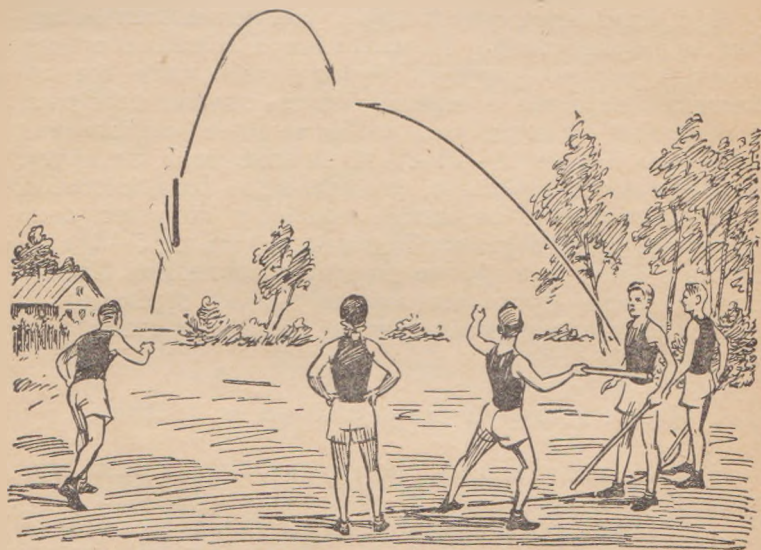
157. То же, преодолевая препятствия барьерным шагом.

158. Играющие, стоя по кругу, рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Руководитель (или его помощник), находясь в середине круга, кружит верёвочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек «летел» над землёй на высоте 15—20 см. Играющие, стоя по кругу, прыгают через верёвочку, подсекающую ноги, способом «перепрыгивания». Задевший верёвочку получает одно штрафное очко. Верёвочкой можно делать по 5—6 кругов то в одну, то в другую сторону попеременно. Побеждает команда, игроки которой не задели верёвочку ни одного раза или получили меньше штрафных очков.

Игры с водящими без разделения на команды

159. На снегу или на земле выкапывается ямка диаметром 40 см и глубиной 20 см; около неё ставится деревянный шар или небольшой мяч. Игроки располагаются перед шаром на расстоянии 15—20 м. Они по очереди бросают палки в шар, стараясь ударить сильно, чтобы он не упал в ямку, но перелетел через неё. Когда кому-нибудь это удаётся, он бежит за своей палкой и опускает её конец в ямку. Водящий, который стоит невдалеке от ямки, бежит в это время к шару и старается забросить его в ямку до того, как игрок опустит в неё свою палку. Если водящему это удастся сделать, он идёт на место игрока, а игрок становится водящим. Если никому из игроков не удастся перебросить шар и все палки уже лежат на земле, водящий берёт шар и бросает его со своего места, стараясь попасть в какую-нибудь из палок. Водит тот, в чью палку он попадёт. Если он промахнётся, игра возобновляется с прежним водящим.

160. Группа играющих в 6—8 человек располагается широким полукругом. Каждый игрок имеет по палке длиной 80 см. У водящего палка окрашена в чёрный цвет. Водящий отходит в сторону и бросает свою палку вперёд и вверх. Играющие по очереди стремятся попасть в неё палками. Второй раз играющие метают свои палки в лежащую на земле чёрную палку с того места, где упала их палка после первого броска. За попадание в



27. В чёрную палку.

летающую палку засчитывается 3 очка, а в лежащую — 2 очка. Побеждает набравший большее число очков (рис. 27).

161. Повторяется игра 158, но без деления участников на команды. Задевший верёвочку получает одно штрафное очко. Не задевшим ни разу верёвочку присуждается первое место в состязании; получившие 2—3 и больше штрафных очков занимают соответственно вторые, третьи и т. д. места.

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Игры без водящих и без разделения на команды

162. Игра проводится осенью, до выпадения снега (на бесснежных площадках и участках местности). Состязание в игре «шире шаг». Кто сделает меньшее количество шагов, пройдя расстояние 10, 15, 20 м?

163. В тех же условиях. Состязание между парами занимающихся (с лыжными палками). Кто скорее пройдёт расстояние 25 м, подражая движениям лыжника при беге на лыжах (попеременным, одновременным ходами)?

164. В тех же условиях (на сухих полянках, лужайках с кочками; в условиях холмистой местности; на мшистых, но не заболоченных местах). Играют, как в обычные пятнашки. Но вводится правило, согласно которому нельзя салить того, кто, по принятому условию, изобразил, например, падение лыжника (присев пониже — упал в сторону и назад), принял положение, занимаемое лыжником в момент толчка двумя палками при одновременном ходе и т. д.

165. В тех же условиях. Разбежавшись, с опорой на лыжные палки, перепрыгнуть, согнув ноги, через кочку; через две, три, расположенные рядом кочки; через низкий кустарник. Побеждает, кому удастся это сделать.

166. В тех же условиях. Взбегание на холмики, напегонки, с помощью лыжных палок. Побеждают финишировавшие первыми.

167. Разбежавшись, проскользнуть на подвязанных фанерных дощечках по ледяной дорожке 10—12 м длиной и при этом несколько раз присесть и выпрямиться.

168. То же, спускаясь с небольшого ледяного ската.

169. Проскользнуть по ледяной дорожке (на подвязанных фанерных дощечках) с широкими выпадами или наклоняясь и выпрямляясь как в одновременном одношажном ходе на лыжах с палками.

Игры на снегу, на лыжах

170. Кто сумеет сделать поворот звёздочкой, переставив лыжи меньшее количество раз?

171. Кто, разбежавшись, проскользит большее расстояние, соединив ноги?

172. Кто меньшим количеством шагов преодолеет отрезок 10 м?

173. Бег на лыжах наперегонки, по двум параллельным лыжням, на расстояние 100 м. Побеждает прибывший к финишу первым.

174. На склоне ставится в снег один или несколько небольших флажков. Задача лыжника — не останавливаясь при спуске, совершаемом без палок, на всём ходу подобрать флажки.

Кто сумеет подобрать большее число флажков из представленных по склону?

175. Спуски со склона до 15° крутизны в высокой и основной стойках взявшись за руки по трое-четверо (без палок).

Побеждает тройка или четвёрка, которая при определённом количестве спусков с горы большее количество раз устоит на ногах.

176. Когда один из лыжников приготовится к спуску со склона, другой становится сзади него на лыжи, держась за талию впереди стоящего. В таком положении, т. е. вдвоём на одних лыжах, лыжники скатываются с горы, стараясь не упасть во время спуска. Побеждает та пара лыжников, которая из 3—5 спусков ни разу не упадёт (или упадёт меньшее количество раз по сравнению с другими парами).

177. На середине или на второй половине склона горы устанавливаются воротца из лёгких планок или лыжных палок. Верхняя планка должна легко спадать, если за неё заденут. Задача состоит в том, чтобы, спускаясь с горы, проехать в воротца, не зацепив их.

178. То же, проезжая не одни, а два-три воротца, при этом различной высоты.

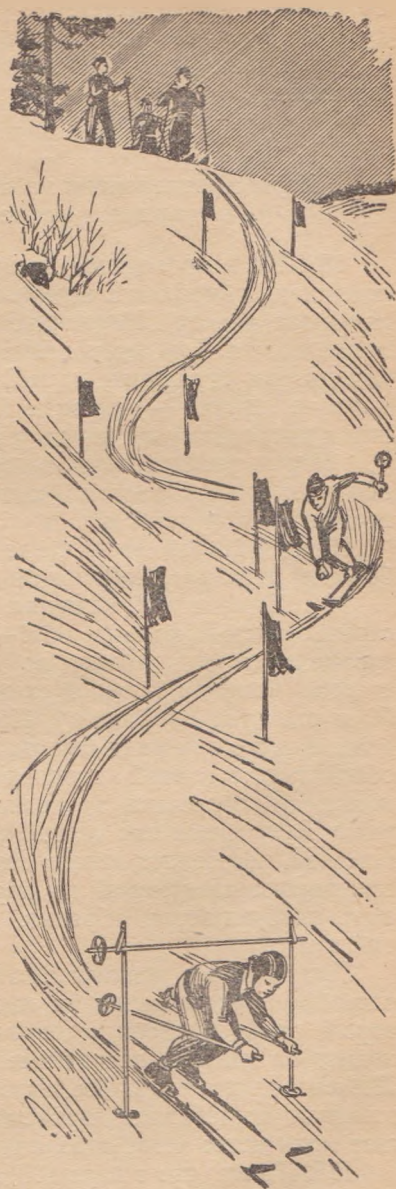
179. На склоне до 15 — 20° размечается флажками «коридор», по которому должен спуститься лыжник (рис. 28). Задача состоит в том, чтобы скатиться с горы точно по разметке, не сваливая флажков. При разметке спуска надо учитывать подготовленность лыжников (умение тормозить и делать повороты), соответственно выбирая более или менее отлогий склон, обозначая более или менее крутые повороты.

В разметку спуска могут быть включены также и воротца.

180. То же, состязание между отдельными участниками на технику выполнения (с учётом правильности объезда всех препятствий). За ошибки даются штрафные очки.

181. То же, состязание на время. Результат определяется скоростью спуска. Однако учитывается и правильность выполнения задания, а за технические ошибки даются очки или прибавляется время.

182. Лыжники идут обычным шагом, один за другим, по большому кругу. Руководитель (или его помощник) пробегает на лыжах снаружи круга и, дотрагиваясь палкой до лыж то одного, то другого игрока, зовёт их за собой. Вызванный игрок, прежде чем выйти из круга, должен воткнуть свои палки поглубже в снег, так, чтобы они не падали. Так постепенно за руководителем выходят все лыжники (оставаясь без палок). Колонна, следуя за руководителем, то поднимается на небольшие склоны, то спускается с холмиков, то идёт с различной скоростью



28. Коридор из флажков.

по ровному месту. Внезапно руководитель подаёт команду: «По местам!» Все стараются быстрее занять места у своих палок. Тот, кто последним встанет в круг, проигрывает.

Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»

183. Игра проводится до выпадения снега (на сухих полянках, лужайках с кочками; на мшистых, но не заболоченных местах). Играющие идут обычным шагом в колонне по два. Каждая колонна — команда. По сигналу руководителя играющие первой пары поворачивают одни направо, другие — налево и бегут в обратном направлении к последнему по порядку игроку своей колонны.

Игрок, прибежавший в конец своей колонны первым, получает очко. Затем по сигналу также бегут первые, вторые, третьи пары и т. д.

Игра заканчивается, когда перебегают все пары. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

184. Играют в помещении. Играющие делятся на несколько равных команд, по 6—8 человек в каждой, и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Впереди каждой команды на расстоянии 30—50 м ставится по флажку. По сигналу руководителя головные игроки команд быстро приближаются к флажкам, обходят их с правой стороны и возвращаются к своим командам, становясь за последними по порядку номерами. В то время как первый игрок, возвращаясь к своей команде, пересекает линию старта — начинает продвижение вперёд следующий по порядку игрок, обходит флажок, возвращается обратно, после чего стартует третий и т. д.

При этом все должны имитировать один из знакомых способов передвижения на лыжах. Каждому игроку, который слабо владеет установленным способом передвижения на лыжах, засчитывается одно штрафное очко. Побеждает команда, все игроки которой скорее другой закончат «перебежки», причём получают (суммарно) меньшее количество штрафных очков за слабую технику.

185. То же, что в игре 183, но на снегу, на лыжах, без палок и с палками.

186. То же, что в игре 184, но на снегу, на лыжах, без палок и с палками. Можно выбрать такое место, чтобы на пути лыжников-бегунов встретились деревья с низкими ветками. Тогда лыжники, пробегая под ветками, сильно согнувшись, стараются не задеть их и не стряхнуть с веток снега. За каждое задевание веток соответствующей команде насчитывается одно штрафное очко. Команда, игроки которой задели ветки определённое количество раз (смотря по условию), считается проигравшей, хотя бы она и закончила игру первой.

187. То же, что в игре 184, но бег на лыжах с палками, с применением различных изученных способов передвижения на лыжах: попеременным ходом, одновременным одношажным и попеременным двухшажным ходом.

188. То же, что в игре 184, но без обегания флажков: около флажков производится поворот на месте условленным способом (переступающим шагом вокруг пятки; махом через лыжу вперёд).

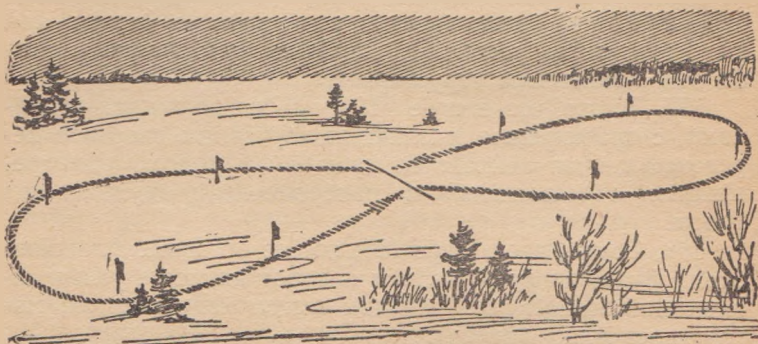
189. Играют на лыжах без палок так же, как описано в игре 144. Но расстояния между головными игроками в колоннах 20 м.

190. Лыжники делятся на две или несколько команд. Чётные и нечётные номера каждой команды становятся один против другого на расстоянии 100—200 м. Как перед первыми, так и перед вторыми номерами отмечаются линии старта флажками. Первые номера каждой команды держат в правой руке по эстафете. По сигналу руководителя первые номера бегут на лыжах вперёд (без лыжных палок) и, пробегая с левой стороны (от себя), передают эстафеты вторым номерам своих команд (в правые руки); вторые номера, в свою очередь, бегут и передают флажки третьим номерам, третьи — четвёртым и т. д. Последние игроки, принимая эстафеты, передают их первым.

191. То же, но бег на лыжах с палками, определёнными способами (попеременным ходом, одновременным одношажным и попеременным двухшажным ходом). При беге на лыжах с палками устанавливается, что каждый следующий участник может начинать бег после того, как предыдущий игрок той же команды пересёк линию старта.

192. Прокладываются две лыжни. Каждая лыжня образует петлю длиной 500 м, а обе вместе «восьмёрку».

Петли желательнее проложить так, чтобы идущие по ним лыжники были всё время видны (не скрывались за кустами, деревьями и т. п.). По петлям через каждые 100 м ставится флажок, у которого находится контролёр — помощник руководителя, наблюдающий за выполнением того или другого задания (рис. 29). Участники делятся



29. Эстафета лыжников.

на две команды. Каждая команда идёт по одной из петель. Таким образом, старт, финиш и все смены участников происходят в одном и том же месте. Игра проводится обычным порядком, как эстафета, но с выполнением специальных заданий.

Первые 100 м нужно пробежать на лыжах любым способом. У первого флажка надо остановиться и сделать поворот на полный круг переступанием вокруг пятка. Вторые 100 м бежать попеременным ходом. У второго флажка сделать поворот на полный круг махом через лыжу вперёд. Третьи 100 м бежать одновременным одношажным ходом и около третьего флажка преодолеть, не сходя с лыж, невысокую изгородь. Четвёртые 100 м пробегают попеременным двухшажным ходом, обегают вокруг четвёртого флажка, после чего последние 100 м до финиша пробегают произвольно. За каждое правильно выполненное задание по применению в игре определённых способов передвижения и поворотов на лыжах участнику зачитывается по одному очку. Кроме того, за прибытие к финишу первым такой игрок получает пять очков. Побеждает команда, игроки которой получают большее число очков.

193. Каждой из четырёх команд указываются поворотные пункты, отстоящие от места общего сбора на одинаковом расстоянии и в пределах (с учётом обратного пути) классных нормативов (норм БГТО или ГТО I) по лыжам. По сигналу команды отправляются «звёздочкой» в разные стороны, обегают свои поворотные пункты и стремятся прибыть как можно скорее на место общего сбора (зачёт по игроку, последним пересекшему линию старта — финиша). Побеждает команда, быстрее других прибывшая на место сбора.

194. То же, с дополнительным заданием: составить донесение с описанием своего маршрута. В этом случае побеждает команда, которая быстрее других придёт на место сбора, и команда, которая точнее опишет свой маршрут (запомнит большее количество встречавшихся на пути ориентиров). Таким образом, победителями могут оказаться не одна, но две команды.

195. Лыжники делятся на несколько команд. Капитанам команд вручаются запечатанные конверты с описанием и планом маршрута, пройти по которому является задачей той или другой команды. Все маршруты должны быть примерно одинаковыми по трудности и соответствовать силам и подготовленности участников.

Командам отводится 5 минут для разбора маршрута, после чего по сигналу руководителя все они отправляются по своим направлениям. Побеждает команда, раньше других вернувшаяся обратно. Для проверки правильности прохождения команд по маршрутам на поворотных пунктах всех маршрутов выставляются контролёры, у которых команды должны отмечаться или получать контрольные талоны.

196. То же, но командам даётся не полный маршрут, а только часть его — до первого контролёра. У контролёра команда получает второй конверт с описанием следующего отрезка маршрута, и т. д.

197. На склоне горы расставляется зигзагообразно пять пар маленьких флажков. Место каждого маленького флажка отмечается поставленным рядом флажком большего размера.

Лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечётные номера каждой из команд становятся наверху горы, а чётные номера — внизу (рис. 30). По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают

по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков); третьи номера, скатываясь, снова собирают флажки, четвёртые — опять расставляют и т. д., пока все не совершат спуски или подъёмы. Побе-



30. Эстафета на снежной горке.

ждает команда, раньше другой выполнившая задание. При повторном проведении игры чётные и нечётные номера меняются местами и ролями.

198. На второй половине склона горы устанавливается две пары ворот из лёгких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами 10—15 м. Состязание между командами лыжников: спускаясь с горы, проезжать под воротами, не задев их. Из одной и другой команды лыжники спускаются с горы поочерёдно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достигнет подножья горы. Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнит задание (при спуске с горы не заденут ворота).

Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

199. То же, что в игре 190, но игра проводится на участке со склоном до 12° на середине дистанции. При повторении игры чётные и нечётные номера меняются местами стартов. Устанавливаются определённые, изученные ранее, способы подъёмов (полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой) и спусков (в высокой и основной стойке, с широким и узким ведением лыж).

Игры с водящими без разделения на команды

200. Игра проводится до выпадения снега (на сухих полянках, лужайках с кочками, холмиками). Играющие рассчитываются по три или по четыре. Каждому из них указывается определённое место (на кочке, бугорке, на пеньке и т. п.). Места отмечаются вешками с продетыми кусочками белой бумаги (для лучшей видимости). Руководитель вразбивку вызывает то первые, то вторые, то третьи номера. Вызываемые должны поменяться местами. Водящий стремится занять одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места — водит. Побеждают играющие, ни разу не бывшие водящими (или же те, которые выполняли эту роль меньшее число раз).

201. Игра проводится зимой, на лыжах, на ограниченном естественными рубежами участке лесистой местности площадью 2 кв. км. Из среды играющих выделяются двое водящих. Каждый из них получает по зелёной и жёлтой нарукавной повязке. По указанию руководителя водящие уходят с места сбора на исходные пункты, находящиеся около противоположных сторон участка. Спустя 15 минут на поиски водящих отправляются остальные игроки (разведчики).

Задача разведчиков — обнаружить и задержать водящих, не дав им сблизиться. Водящий считается задержанным, если до его лыжи коснётся лыжной палкой кто-нибудь из разведчиков. Задержанные водящие, следуя за разведчиками, являются к руководителю.

Задача водящих — встретившись на одном из условленных (известных только им) мест, обменяться повязками, так, чтобы у каждого оказалось по две повязки одного цвета. Если по истечении часа после начала поисков

разведчики сумеют задержать и доставить хотя бы одного водящего руководителю, то игра считается проведённой в пользу разведчиков. В том же случае, если водящие, до окончания времени, положенного на игру, сумеют обменяться повязками и подойти вместе к руководителю, то они и считаются победителями (после обмена повязками водящих задерживать нельзя). Однако игра может окончиться и вничью, если за установленное время к руководителю не явятся ни разведчики с задержанными водящими, ни водящие, обменявшиеся повязками.

Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»

202. Играющие делятся на две команды. Одна рассыпается в лесу в цепь; расстояние между каждым игроком 20—30 шагов. Каждый лыжник передвигается вдоль своего участка и наблюдает за тем, чтобы никто не перешёл границу цепи.

Задача лыжников другой команды — проникнуть через цепь охранения к сборному пункту (тёплому помещению), расположенному в 60—100 м позади цепи. Сборный пункт окружается чертой или пометками (вешками), за которые лыжникам, составляющим во время игры цепь, заходить запрещается. Проникающих через цепь догоняют и задерживают лыжники, составляющие цепь. Они могут преследовать проникающих к сборному пункту игроков на участке от линии цепи до линии, окружающей сборный пункт. Задержанным считается игрок, если до пятки его лыжи коснулся палкой один из лыжников, составляющих цепь. У задержанного отбирается нарукавная повязка, после чего он имеет право беспрепятственно следовать к сборному пункту. Лыжники, составляющие цепь, побеждают, если им удастся отобрать повязки у большей части проникавших через цепь игроков.

Игра повторяется ещё раз, причём команды меняются ролями и местами.

203. Играющие делятся на две группы. Каждый лыжник должен иметь отличительную нарукавную повязку цвета своей группы с выдёргивающейся тесёмочкой или ленточкой. Кроме того, для каждой группы изготавливается по 10 флажков (цвета нарукавных повязок) с нумерацией от 1 до 10.

Участок для игры — перелесок, редкий лес, перемежающийся с холмистыми полянками. По середине участка отмечается граница (тропинка, проезжая дорога). На каждой стороне, на расстоянии 200 м от границы, отмечается по кругу диаметром 20 м, в которые, поодаль один от другого, ставятся флажки группы, играющей на данной стороне. Каждая группа для охраны флажков выставляет по три сторожа, один из которых назначается старшим. Остальные лыжники отправляются за флажками другой группы, стараясь благополучно перенести большее количество флажков на свою сторону.

Игра проводится в пределах условленного заранее времени (от 30 минут до часу).

Победившей считается группа, набравшая к концу игры большее количество очков. В игре соблюдаются следующие правила: 1. Лыжник, перешедший через границу, может быть задержан любым из игроков другой группы. 2. Лыжник считается задержанным, если до его лыжи коснётся лыжной палкой любой игрок другой группы. 3. Задержанный игрок обязан остановиться, вынуть и передать ленточку из нарукавной повязки задержавшему его игроку, и, при сопровождении последним до границы, перейти обратно на свою сторону. 4. Игрок, задержанный с флажком, передаёт задержавшему его игроку флажок и ленточку с нарукавной повязкой. Отобранный флажок ставится на прежнее место, в круг. 5. В круг, где стоят флажки, сторожа входить не имеют права, за исключением старшего, который может задерживать игроков другой команды как вне, так и внутри круга, касаясь лыжи палкой. 6. Каждый лыжник за один заход на чужую территорию может взять только один флажок (обычно флажки с мелкими номерами расставляются на более доступных местах круга, а с крупными номерами — ближе к центру). 7. Похищенные флажки и отобранные тесёмочки с нарукавных повязок сдаются своему старшему сторожу. 8. Игрок, вернувшийся на свою сторону без тесёмочки, получает у своего старшего сторожа новую, после чего снова идёт добывать флажки. Старший сторож обязан иметь достаточное количество запасных тесёмочек цвета своей группы. 9. Доставленные старшему сторожу флажки и ленточки оцениваются очками следующим образом: за **каждый** флажок с тем или иным номерным обозначением засчитывается соответствующее количество очков (за

флажок с № 3 — три очка и т. п.). За каждую снятую ленточку — пять очков.

По окончании игры подсчитывается общее число очков (за флажки и за ленточки), полученных каждой группой, и объявляется результат игры. Старшему сторожу каждой группы можно вести учёт лыжников, принесших флажки. Лучшим игроком группы считается тот, кто, не потеряв ни одной тесёмочки, доставил большее количество флажков.

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Игры без водящих и без деления на команды

204. Стоя на расстоянии 1 м от глухой стены, отбивать «у лица» волейбольный мяч пальцами (или ладонями) двух рук о стену в места, немного выше вытянутой вверх руки. Кто сумеет отбить мяч 10, 20, 30 раз о стену?

205. То же, продвигаясь приставным шагом влево (вправо).

206. Отбивая «у лица» волейбольный мяч пальцами или ладонями двух рук в вертикальном направлении, продвигаться с мячом вперёд, стараясь не уронить его на землю, по дорожке длиной 10 м. Дорожка через каждый метр размечена поперечными линиями. За каждый пройденный с мячом метр дорожки игрок получает одно очко. Кто получит большее число очков?

207. Играющие становятся (или садятся) по кругу на расстоянии трёх-пяти шагов один от другого. Один из игроков подбрасывает мяч, другие участники могут посылать его в любом направлении по кругу. Оттуда его снова отбивают.

Задание: продержать мяч в воздухе, отбивая его двумя руками до 30 раз.

208. Игроки становятся по кругу на расстоянии двух-трёх шагов один от другого и рассчитываются по порядку номеров. В центр круга выходит очередной игрок — № 1, который отбивает волейбольный мяч пальцами игрокам, поочередно посылающим ему мяч также ударами пальцев. Игрокам разрешается «подходить» к мячу, делая выпад вперёд или же принимать мяч, отступая на один шаг и приседая. Как только мяч упадёт на землю, игрока,

находящегося в круге, сменяет следующий по порядку игрок.

Задание: продержат мяч в воздухе, отбивая его пальцами до 30 раз.

209. То же, что в игре 207, но продвигаясь по кругу приставным шагом влево (вправо).

210. То же, что в игре 208, но продвигаясь по кругу приставным шагом влево (вправо). В соответствии с передвижением игроков по кругу очередной находящийся в центре круга игрок постепенно делает повороты влево (вправо).

211. Двое играющих, стоя на расстоянии 1,5 м один против другого, отбивают «у лица» волейбольный мяч пальцами двух рук, перекидывая его друг другу (вверх—вперёд), продвигаясь приставным шагом влево (вправо) по дорожке длиной 10 м, размеченной на полосы, равные одному метру, поперечными линиями. Сколько полос пройдут по дорожке играющие, не уронив мяч на землю, столько очков и получают. Состязание между парами: чья пара победит, получив большее число очков?

212. То же, что в игре 208, но продвигаясь влево (вправо) бегом.

213. Играющие идут в затылок один другому по кругу, расстояние между каждым 2 м. Один из игроков подбивает волейбольный мяч пальцами вверх. Остальные играющие, подходя поочередно под мяч, отбивают его пальцами или ладонями двух рук «у лица» в вертикальном направлении.

Задание: обойдя круг (один, два, три раза), каждому игроку отбивать мяч вверх и не дать мячу упасть на землю.

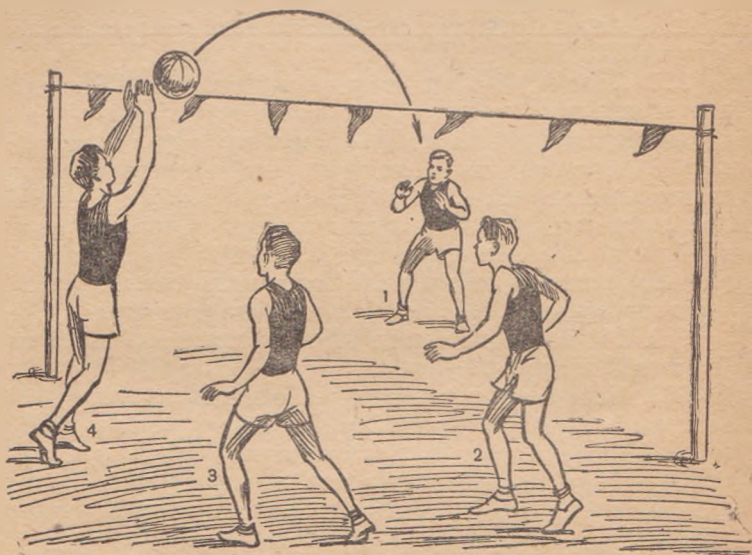
214. То же, но продвигаясь по кругу бегом.

215. Двое играющих становятся один напротив другого на расстоянии 4 м. Один посылает мяч нижней подачей другому; тот ловит мяч. Затем поймавший мяч подаёт его тем же способом первому игроку, который, в свою очередь, ловит мяч. После каждой подачи мяча одним и другим игроки отходят на 0,5 м дальше друг от друга. Состязание между парами: чья пара сумеет, последовательно отходя всё дальше после каждой обоюдной подачи, без ошибки (не уронив мяч на землю) показать наиболее дальнюю подачу мяча (стоя один от другого на расстоянии 10—15 м)?

216. То же, применяя верхнюю подачу мяча.

217—218. То же, что в играх 215 и 216, но подавая мяч через волейбольную сетку высотой 2 м 20 см — 2 м 30 см.

219. Играющие становятся по кругу на расстоянии трёх-пяти шагов один от другого. Руководитель встаёт в середину круга. В руках он держит «удочку» (лёгкую палочку) с бечёвкой, на конце которой привязан платочек.



31. Мяч в четвёрках.

Управляя удочкой, руководитель кружит платочек над головами играющих. Подпрыгивая на месте на двух ногах, они стараются коснуться руками пролетающего платочка. Задевшие платочек получают по одному очку. Побеждают игроки, получившие большее число очков.

220. Играющие становятся парами. Между ними натягивается верёвка или сетка высотой 2 м 20 см — 2 м 30 см. Одному игроку в каждой паре даётся волейбольный мяч. Составляющие пару игроки по очереди отбивают мяч пальцами через сетку один другому.

Задание: парам отбить мяч через сетку 30 раз, не уронив при этом мяч на землю. Побеждают пары, выполнившие задание.

221. Играют отдельно по четвёркам, рассчитавшись в каждой четвёрке по порядку номеров. Игрок № 1 отходит в сторону на 6—8 м от остальных трёх игроков, располагающихся поблизости один от другого, и посылает им мяч нижней или верхней подачей (как условлено). Один из игроков тройки принимает мяч и пасует его любому из трёх игроков. С третьим касанием мяч должен быть отбит игроку № 1, который ловит мяч и идёт играть в принимающую группу, передавая мяч игроку № 2. Теперь подаёт мяч игрок № 2. Таким же образом сменяются на подаче игроки № 3 и 4. Когда игрок № 4 передаст мяч игроку № 1, считается, что один круг подач закончен. Сколько кругов подач, без ошибки (не допуская падения мяча на землю) сумеет показать четвёрка играющих (один, два, три круга)?

222. То же, с натянутой между игроком № 1 и игроками № 2, 3 и 4 верёвкой на высоте 2 м 20 см — 2 м 30 см (рис. 31).

Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»

223. То же, что в игре 207, но стоя (или сидя) в двух (трёх, четырёх) отдельных кругах. В каждом круге играют самостоятельно. Состязание: чья команда продержит мяч в воздухе, отбивая его двумя руками, дольше других?

224. То же, что в игре 223, но игроки в отдельных кругах продвигаются приставным шагом влево (вправо).

225. То же, что в игре 208, но в двух (трёх, четырёх) равных по количеству группам, играющих самостоятельно.

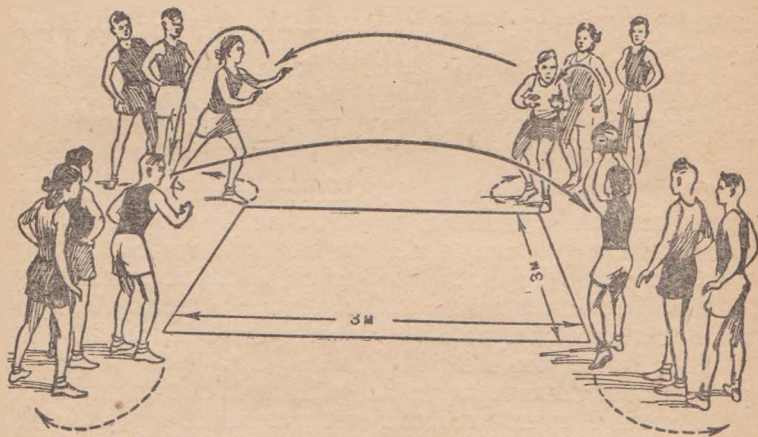
В каждой группе ведётся счёт ударам по мячу. Когда в той или другой группе все игроки побывают по очереди водящими, подсчитывается, сколько всего было сделано ударов по мячу. Группа, отбивавшая мяч большее количество раз, побеждает.

226. Две команды располагаются так, как в игре 144, но расстояние между головными игроками 3—5 м, а между игроками в группах 1 м. Головным игрокам, начинающим игру первыми, даётся по волейбольному мячу. По сигналу головные игроки отбивают мяч пальцами противостоящим товарищам, сами становятся позади своих колонн. Принимающие мячи, в свою очередь, отбивают мячи обратно, затем также отбегают назад и т. д. Игра

кончится, когда все закончат отбивание мяча. Головные игроки, которым будет в конце игры направлен мяч, ловят его и поднимают вверх, показывая этим, что их команда закончила игру. Побеждает команда, меньшее число раз допустившая падение мяча на землю.

227 То же, но отбивающие мяч выбегают вперёд и становятся сзади противоположных групп своей команды (таким образом по окончании игры группы сменяются местами).

228. Играющие делятся на две команды по 12 или 16 человек в каждой команде, рассчитываются по три (или по четыре), после чего первые номера троек (или четвёрок) каждой команды становятся по углам своего квадрата 3×3 м лицом к центру. Остальные игроки встанут в затылок своим первым номерам (рис. 32).



32. Отбивание мяча в квадратах.

Первым номерам одной из троек каждой команды даётся по волейбольному мячу. По сигналу игра начинается. Первые номера подбрасывают мяч кверху и затем отбивают мяч вправо, по направлению к первым номерам соседней тройки, сами же отбегают назад. Соседние первые номера, принимая мяч, отбивают его первым номерам следующей тройки, сами также становятся назад, за свою тройку, в затылок товарищам. Дальше мяч таким же об-

разом отбивается первому номеру четвёртой тройки. Тот посылает теперь мяч второму игроку первой тройки, занявшему место первого номера. В том же порядке мяч отбивается вторыми, а затем и третьими номерами. Когда мяч будет отбит вновь первым номерам первой тройки, те ловят его и поднимают вверх, показывая, что игра закончена. Побеждает команда, допустившая при отбивании мяча меньшее количество ошибок. За ошибку считается падение мяча на землю. В таких случаях игрок, от которого принимался мяч, обязан поднять мяч с земли и повторно послать его принимающему. При повторении игры мяч отбивают вправо.

229. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному перед высокой глухой стеной. Головным игрокам в колоннах даётся по волейбольному мячу. Эти игроки по сигналу бросают мяч в стену и отбегают в конец своей колонны. Вторые по порядку игроки отбивают мяч пальцами, заставляя его вновь удариться о стену, сами же освобождают место следующим игрокам. Так отбивание мяча происходит и дальше, пока мяч не придёт вновь в руки первых игроков. Те поднимают мяч вверх, показывая, что игра закончена. Побеждает команда за 2, 3, 5 минут игры (смотря по условию), допустившая меньшее число падений мяча на землю.

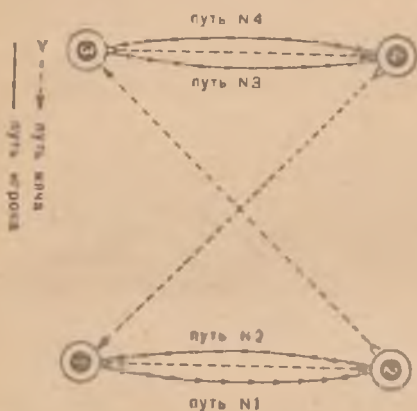
230. Из играющих составляются две команды. Каждая из команд располагается по своему кругу. Игроки в командах находятся на расстоянии 2 м между каждым и встают в затылок один другому. Одному из игроков каждой команды даётся волейбольный мяч. По сигналу команды начинают продвигаться шагом по кругу, поочередно отбивая волейбольный мяч пальцами или ладонями двух рук «у лица» в вертикальном направлении.

Задание: обойдя круг, каждому игроку отбить мяч вверх и не дать мячу упасть на землю. Команда, выполнившая задание, побеждает.

231. Играющие делятся на команды по четыре человека в каждой и встают по углам квадрата 3×3 м. Один из игроков (№ 1) отбивает мяч противостоящему (№ 2) и сам бежит на его место. Игрок № 2 отбивает мяч по диагонали игроку № 3 и бежит на место первого игрока. Игрок № 3 отбивает мяч противостоящему (№ 4) и скорее занимает его место. Игрок № 4 отбивает мяч по диагона-

ли игроку № 2 и бежит на место № 3. Когда игроки поменяются местами, считается, что одна перебежка окончена. Затем такое же отбивание с перебежками продолжается в прежнем порядке. Побеждает команда, сумевшая без ошибок (не роняя мяча) проделать большее количество перебежек (рис. 33).

232. Поперёк площадки, размером от 6×12 до 9×18 м, натягивается сетка, верхний край которой приходится на высоте 2 м 20 см — 2 м 30 см. Играющие делятся на две команды, каждая из которых размещается в произвольном порядке на своей стороне площадки. Игроку одной



33. Бег с отбиванием мяча.

из команд даётся волейбольный мяч. Он отбивает мяч пальцами через сетку на другую сторону площадки. Игроки принимающей команды могут, отбивая мяч, делать на своей площадке до пяти передач, после чего последним (шестым) ударом они обязаны послать мяч через верёвочку обратно. Так же поступают и игроки на другой половине площадки.

Отбивание мяча про-

должается до момента, когда мяч упадёт на землю в пределах площадки. Команда, допустившая падение мяча на своей стороне площадки или пробившая мяч за пределы площадки, получает одно штрафное очко. Мяч поднимается с земли ближайшим к нему игроком и отбивается другому игроку своей команды или через сетку. Игра продолжается, пока одна из команд не получит 15 штрафных очков; та команда и проигрывает. Отбивание мяча сразу через сетку (или после передач числом менее пяти) за ошибку не считается.

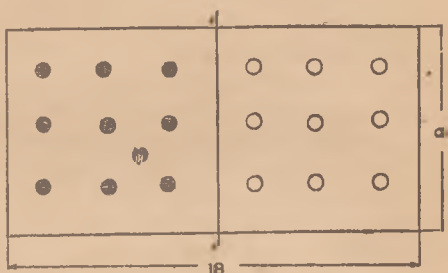
233. Играющие делятся на две команды по 9 человек в каждой. Играют на волейбольной площадке, 9×18 м. Высота сетки 2 м 30 см. Каждая команда размещается

на своей половине площадки тремя рядами, по три человека в ряд, с расчётом равномерного распределения игроков по всей занимаемой ею площади (рис. 34).

По жребию центральной игрок одной из команд получает мяч. По сигналу судьи этот игрок, подбросив мяч невысоко кверху, отбивает его пальцами так, чтобы мяч направлялся по дуге в сторону кого-либо из игроков, окружающих центрального игрока. Мяч отбивается то одним, то другим игроком кверху пять раз (считая первый удар по мячу). Шестым ударом мяч должен быть послан через сетку на другую сторону площадки. Вторая команда принимает подачу и в свою очередь должна

произвести по мячу пять ударов, отбивая его на своей стороне площадки, после чего шестым ударом отправить его через сетку обратно. Так идёт игра до тех пор, пока не произойдёт ошибка. После ошибки мяч перемещается другой команде, игроки которой меняются местами и начинают игру мячом.

Каждый раз, когда та или другая команда сумела продержать мяч в воздухе пятью ударами и на шестой удар переслать мяч через сетку соответствующей команде, засчитывается одно очко. Игра состоит из двух полуигр по 10 минут каждая, с перерывом между ними на 5 минут. После первой половины игры команды меняются сторонами площадки. В игре соблюдаются следующие правила: 1. Игрок получает право вторично отбить мяч только после того, как мяч коснулся кто-нибудь из товарищей по команде. 2. За ошибку считается: а) отбивание мяча одним и тем же игроком два раза подряд; б) касание мячом земли; в) задевание мячом сетки при подаче мяча на другую сторону площадки; г) подача мяча на другую сторону площадки раньше, чем на шестом ударе; д) забегание игрока под сетку или касание игроком сетки. 3. Команда, получившая большее число очков, побеждает.



34. Отбивание мяча пальцами.

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Игры с водящими без разделения на команды

234. Выполнить одно за другим следующие упражнения с баскетбольным мячом:

а) бросить мяч о стенку и, подпрыгнув, поймать отскочивший мяч с лёта;

б) бросить мяч о стенку правой рукой (заведя её за спину через левое плечо) и поймать отскочивший мяч с лёта;

в) то же, что упражнение «б», но бросить мяч левой рукой через правое плечо;

г) стоя спиной к стенке, бросить мяч двумя руками через голову о стенку и поймать мяч перед собой с лёта, не поворачиваясь (прыжок за мячом и пробежка вперёд допускаются);

д) стоя спиной к стенке, бросить мяч двумя руками через голову о стенку, подпрыгнуть, повернуться в воздухе кругом и поймать мяч, отскочивший от земли.

На каждое упражнение допускается по две попытки. За выполненное упражнение игрок получает одно очко. Побеждает тот, кто получит большее число очков.

235. Пройти по начерченной дорожке длиной 20 м и шириной 50 см, отбивая о землю ладонью баскетбольный мяч так, чтобы он не выходил за линии дорожки. Дорожка через каждый метр размечена поперечными линиями. За каждый пройденный с мячом без ошибки метр игрок получает одно очко. Кто получит большее число очков?

236. Один кружит скакалку, привязанную к стойке для прыжков на высоте 1 м; другой, прыгая через неё, одновременно подбрасывает мяч вверх и ловит его. Надо прыгнуть шесть раз подряд, не задев верёвочку и не уронив мяча. Затем игроки меняются местами и ролями. Побеждает пара, которой удастся первой выполнить это задание без ошибок.

237. Играющие по очереди, разбежавшись, подпрыгивают вверх, стараясь коснуться двумя руками до высоко подвешенного качающегося мяча. Побеждает тот, кому удастся первым это выполнить.

238. Перепрыгивая с разбега через верёвочку, подвешенную на стойках на высоте 50—60 см, поймать во вре-

мя полёта над верёвочкой брошенный навстречу партнёром мяч. Перемениться с партнёром местами и ролями.

239. То же, состязание между парами играющих: побеждает пара, если каждый из составляющих её игроков сумел без ошибки выполнить задание троекратно.

240. То же, с расстояния 6, 7 и 8 м.

241. Играющие становятся парами, на расстоянии 3 м один от другого. Одному игроку в каждой паре даётся баскетбольный мяч. По сигналу составляющие пару игроки начинают как можно быстрее перебрасывать и ловить мяч условленными способами, ведя при этом подсчёт бросков. Через 30 секунд подаётся второй сигнал, по которому перебрасывание мяча прекращается. Побеждает пара, перебросившая мяч большее число раз.

Бросают мяч: 1) двумя руками от груди; 2) двумя руками из-за головы; 3) одной рукой от плеча; 4) снизу двумя руками; 5) снизу одной рукой; 6) одной рукой над головой; 7) скрывая мяч (отводя руку с мячом для броска за спину).

Ловят мяч: 1) двумя руками на высоте груди; 2) двумя руками над головой и в прыжке (при высоких бросках); 3) у ступней ног (при низких бросках).

Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»

242. Играющие, рассчитавшись на первые и вторые номера (на две команды), стоят (сидят, идут) по кругу, на расстоянии 2—3 м друг от друга. Одному из первых номеров даётся баскетбольный мяч; другой мяч получает второй номер, находящийся на противоположной стороне круга. По сигналу играющие начинают перебрасывать мячи по воздуху через одного, вправо или влево (по условию). Каждая из команд стремится скорее другой перебросить мяч вновь тому своему игроку, который начал игру. Команда, игрок которой уронил мяч на землю (или помешал передаче игрокам другой команды), считается проигравшей.

243. То же, ударяя мячи о землю.

244. Две команды располагаются так, как в игре 143, но расстояние между головными игроками 5 м, а между игроками в группах равняется длине вытянутой вперёд руки. Головным игрокам, начинающим игру первыми,

даётся по баскетбольному мячу. По сигналу они бросают мяч одним из способов, указанных в игре 239, противостоящим товарищам, сами же отбегают (спиной вперёд) назад и становятся в затылок игрокам своей группы. Принимающие мячи, в свою очередь, бросают мячи обратно, таким же образом отбегают назад, и т. д. Игра кончается, когда все закончат перебрасывание мяча. Головные игроки, которым будет в конце игры направлен мяч, ловят его и поднимают вверх, показывая этим, что их команда закончила игру. Побеждает команда, меньшее число раз допустившая падение мяча на землю.

245. То же, но состязание на быстроту перебрасывания мяча. Побеждает команда, скорее другой закончившая игру.

246. То же, но бросающие мяч выбегают вперёд и становятся позади противоположных групп своей команды (таким образом, по окончании игры группы меняются местами).

247. Играющие делятся на две команды. Команды располагаются поодаль одна от другой и выстраиваются «звёздочками» (рис. 35). Одному из игроков каждой команды даётся баскетбольный мяч. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч от одного другому вправо или влево (по условию) одним из установленных способов. Ловят мяч также обязательным для всех приёмом. Каждая из команд стремится скорее другой доставить мяч вновь своему игроку, который начал игру. За неправильно применённый приём или за падение мяча на землю команда, игрок которой допустил ошибку, получает одно штрафное очко.

Побеждает команда, скорее другой доставившая мяч своему игроку, начавшему игру, причём допустившая меньшее число ошибок. Для контроля за игрой для каждой команды выделяются счётчики штрафных очков.

248. Игра 228, но мяч не отбивают, а ловят и перебрасывают.

249. Игра 231, но мяч не отбивают, а ловят и перебрасывают.

250. Играющие делятся на несколько команд, по 5—6 человек в каждой. В командах производится расчёт по порядку номеров. Первые номера получают по мячу. По команде руководителя «Бегом-марш!» играющие начинают передвигаться по площадке в различных направлениях,

причём игроки каждой команды стараются находиться недалеко один от другого. По команде «Передачу — начинай!» играющие, продолжая передвижение бегом, передают мяч от одного к другому, по порядку номеров, используя определённые приёмы, установленные руководителем (например, передают мяч двумя руками от



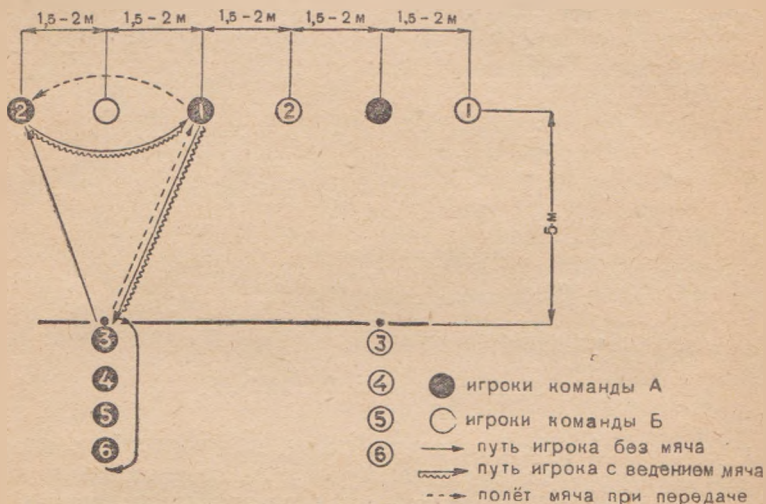
35. Построение «звёздочки».

груди, одной рукой от плеча, снизу, над головой; ловят мяч двумя руками или одной рукой). За передачей и ловлей мяча каждой командой наблюдают выделенные помощники руководителя. За передачу или ловлю мяча не установленным приёмом, а также за каждое падение мяча на землю команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 2 или 3 минуты. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков (или сыгравшая без штрафных очков).

251. Игроки каждой из двух команд распределяются по тройкам. Тройки одной и другой команды становятся за общей линией начала бега. Впереди них на расстоянии 15 м чертится вторая черта, параллельная первой. По сигналу первые по порядку тройки из каждой команды продвигаются вперёд до противоположной линии и возвращаются обратно, причём во время передвижения игроки в каждой тройке перебрасывают баскетбольный мяч от одного к другому. Вернувшись к линии начала

бега, мяч передаётся следующей тройке и т. д. Игра проводится 3 минуты. Выигрывает команда, тройки которой сумели за это время выполнить большее число перебежек.

252 Две команды, равные по количеству играющих, становятся за общей линией начала бега в колонны по одному, параллельно одна другой, соблюдая между каждой расстояние 4—5 м. В одной и другой команде выделяется по наблюдающему игроку. Наблюдающие стано-



36. По сигналу.

вятся впереди на расстоянии 5 м от линии начала бега, каждый перед командой «противника». Игроки в колоннах рассчитываются по порядку номеров, начиная с головных. После расчёта первые и вторые номера выходят за линию и размещаются с двух сторон от каждого из наблюдающих другой команды, на расстоянии полутора-двух метров от них. Третьи номера становятся за линией начала бега и получают по баскетбольному мячу (рис. 36).

По сигналу руководителя игра начинается. Наблюдающие поднимают правую или левую руку в сторону. Очередные (третьи) номера выбегают вперёд и становятся на место того (своего) игрока, в сторону которого наблюдающий из команды «противника» поднял руку; мяч же при выбегании перебрасывают игроку, находящемуся по

другую сторону от наблюдающего. Поймав мяч, этот игрок перебрасывает его через голову наблюдающего своему парному игроку, который, приняв мяч с лёта, ведёт его мимо наблюдающего обратно к своему парному игроку, только что перебросившему мяч и таким образом освобождает своё место для подбежавшего игрока из колонны. Передав приведённый мяч своему парному игроку, подбежавший с мячом становится на место принявшего мяч, а последний ведёт мяч с высоким отскоком, толкая его дальше от себя к очередному (теперь четвёртому игроку) в колонне; тот берёт мяч и поднимает его вверх, а приведший мяч становится позади всех в колонне. Как только мяч поднят, перебежка считается законченной.

После этого наблюдающий опять подаёт знак к началу следующей перебежки. Он может поднять в сторону опять ту же или другую руку. В зависимости от этого перебежки, перебрасывание и ведение мяча производятся в том или другом соответствующем направлении. Если все действия при перебежке произведены правильно (за чем и следит наблюдающий), то соответствующая команда получает пять очков. За каждую ошибку со счёта команды сбавляется по одному очку. За ошибку считается: а) выбегание игрока из-за линии начала бега не в указанную сторону; б) бросок мяча не тому игроку, кому надо; в) ловля мяча при передаче не с лёта; г) потеря управлением мяча при его ведении. Игра заканчивается, когда все игроки сделают перебежки, а первый и второй номера вновь займут свои прежние места.

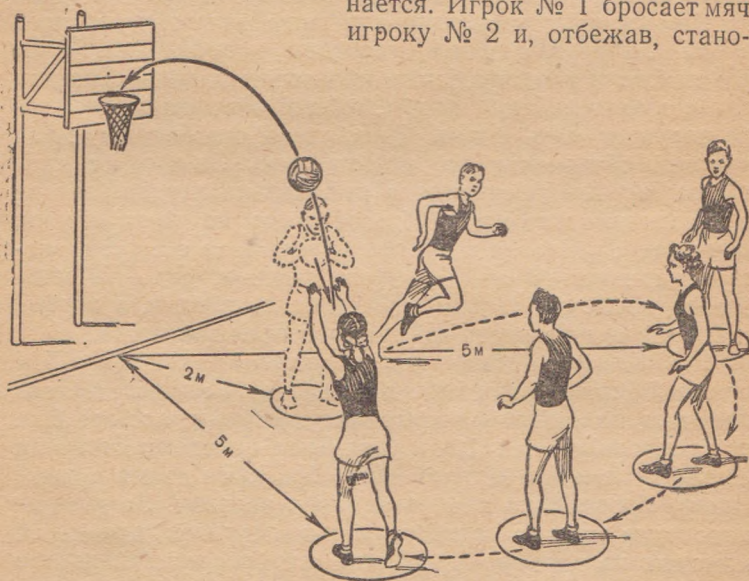
253 Команды становятся полукругами, каждая в 5 м от своей корзины для игры в баскетбол. Каждая команда получает по баскетбольному мячу. Игроки по очереди, установленным способом (прямыми бросками от груди двумя руками или «штрафными» бросками двумя руками снизу) бросают по два раза мяч в корзину. За каждое попадание мяча в корзину игрок получает для своей команды по одному очку. Когда все бросят мячи по два раза, игра заканчивается. Побеждает команда, получившая большее число очков.

254. Играющие делятся на две команды, каждая из которых располагается в произвольном порядке перед своей корзиной. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку номеров с определённого расстояния играющие поочерёдно бросают мяч в корзину указанным

приёмом. За технически правильное выполнение броска соответствующей команде начисляется 1 очко; за каждый технически правильный бросок с попаданием в корзину команда получает 2 очка. Выигрывает команда, получившая большее число очков.

255. То же, но каждый игрок бросает мяч три раза, по одному разу с различных точек (например, со штрафной линии, с правого угла, с левого угла).

256. Играющие делятся на две команды и располагаются полукругами, каждая перед своим баскетбольным щитом с корзиной (на расстоянии 5 м от щита). В командах рассчитываются по порядку номеров. Игрок № 1 встаёт в «кружок подачи», начерченный на полу за 2 м впереди щита. Остальные игроки также чертят себе по кружку и встают в них (рис. 37). По сигналу игра начинается. Игрок № 1 бросает мяч игроку № 2 и, отбежав, стано-



37. Из кружка для подачи.

вится за последним по порядку номером своей команды. Игрок № 2 бросает мяч в корзину и, независимо от попадания мяча, выбегая вперёд, ловит его (после касания мячом земли). Затем с мячом становится на осво-

бодившийся «кружок подачи» перед щитом и бросает мяч игроку № 3 (как только игрок № 2 выбежал — все играющие передвигаются на один кружок влево). После броска игрок № 2 становится в освободившийся кружок, рядом с игроком № 1, получив мяч, поступает так же, как игрок № 2. В таком же порядке игра продолжается дальше, пока игрок № 1 вновь не займёт место в кружке перед щитом. За каждый мяч, заброшенный в корзину, команда получает одно очко. Побеждает команда, получившая большее число очков.

Передают и ловят мяч определёнными указанными руководителем способами (см. игру 241). В корзину мяч посылают прямыми бросками от груди двумя руками или «штрафными» бросками двумя руками снизу.

257. То же, но побеждает команда, скорее другой закончившая игру и получившая большее количество очков.

258. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за лицевой линией баскетбольной площадки.

Каждая команда выделяет по капитану. Капитаны становятся справа (или слева) от своего головного игрока в колонне. Головные игроки получают по баскетбольному мячу. По сигналу руководителя головные игроки передают мяч своему капитану и выбегают по направлению к корзине. Как только игрок пробежал половину площадки, капитан вновь передаёт мяч этому игроку, который, ведя мяч, направляется к корзине и старается забросить в неё мяч. После попадания игрок с того места, где словит мяч, передаёт его опять капитану, а сам бежит к другой корзине (находящейся у той лицевой линии, за которой расположены колонны играющих). Когда игрок пробежит половину площадки, он вторично получает мяч от капитана и ведёт мяч к корзине для броска. После попадания игрок передаёт мяч второму очередному игроку своей команды, который повторяет те же действия, и т. д. Выигрывает команда, все игроки которой раньше другой закончили перебежки с мячом.

Игры с водящими без деления на команды

259. Играющие встают по кругу с промежутками в 1 м между каждым. Одному из играющих даётся баскетбольный мяч. За кругом, на стороне противоположной

той, где стоит игрок с мячом, находится водящий. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч от одного к другому условленным способом вправо или влево, стараясь, чтобы водящий не коснулся рукой до мяча. Водящий, бегая за кругом, стремится дотронуться до мяча. Если это ему удаётся, то за круг выходит игрок, последним прикоснувшийся к мячу перед тем, как до мяча коснулся водящий. Прежний же водящий становится между составляющими круг товарищами и играет наравне со всеми. Водящим становится и тот игрок, который подал мяч не установленным способом. Побеждают игроки, за время игры ни разу не побывавшие водящими (или выполнявшие роль водящего меньшее число раз).

260. То же, но ударяя мяч о землю одной рукой. При проведении игры с ударами мяча о землю водящим становится не только игрок, от которого мяч был осален, но и тот, кто неудачно отбил мяч товарищу.

261. Играющие становятся по кругу на расстоянии двух-трёх шагов один от другого. В середине круга находится водящий. Игроки перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий стремится коснуться мяча рукой. Если это ему удаётся, то в круг выходит игрок, последним прикоснувшийся к мячу перед тем, как до мяча дотронулся водящий. Прежний же водящий становится между составляющими круг товарищами и играет наравне со всеми. Побеждают игроки, за время игры ни разу не побывавшие водящими (или выполнявшие роль водящего меньшее число раз).

262. То же, но продвигаясь по кругу влево (вправо).

263. То же, что в игре 261, но с двумя или тремя водящими.

264. Играющие, за исключением четырёх-пяти выделенных водящих, становятся в кружки диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 3—4 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях, но не выше головы играющих. Водящие, находясь между кружками, стараются поймать мяч на лету или хотя бы коснуться до него рукой (когда мяч на лету или в руках у игрока, стоящего в кружке). Если кому-нибудь из водящих это удастся, руководитель даёт свисток. По свистку

игроки, находящиеся в кружках, обязаны поменяться местами. Но в это время каждый из водящих стремится занять любой из свободных кружков. Те, кому не хватило кружков, становятся водящими. Игра начинается вновь с броска мячом одним из игроков, стоящих в кружке. Побеждают играющие, ни разу не бывшие водящими или исполнявшие эту роль меньшее число раз (выполнение роли водящего впервые выделенными игроками в зачёт не принимается).

265. Из числа играющих выделяется двое водящих. Одному из остальных игроков, располагающихся в разных местах по площадке, даётся баскетбольный мяч. Игроки, бегая по площадке, перебрасывают мяч один другому. Водящие, взявшись за руки, стараются окружить игрока, который, поймав мяч, не успел его перебросить другому. Если водящим удастся замкнуть такого игрока в кольцо соединённых рук, то по свистку руководителя все останавливаются. Кто-нибудь из водящих бросает мяч в любого из играющих. При попадании окружённый игрок и тот, кто был задет мячом, составляют новую пару. По свистку игра возобновляется. Новая пара помогает первой окружать играющих. Если же водящий промахнётся, то окружённый игрок считается свободным и игра продолжается. Если мяч будет пойман одним из водящих, то руководитель также подаёт свисток для остановки всем на местах. Тогда каждый водящий по очереди с места делает по одному броску в играющих. Если каждым из бросков мяча будет осалено по одному игроку, то из задетых мячом составляется ещё одна пара новых водящих, которые, в свою очередь, будут помогать другим водящим. В случае же хотя бы одного промаха новая пара не составляется и игра продолжается. Побеждают четверо (трое, двое) игроков, оставшихся не водящими.

266. Играющие делятся на пары. В каждой паре один игрок именуется номером первым, другой — вторым. Первые номера — водящие. Они получают по мячу. По сигналу руководителя водящие, совершая повороты на одной ноге, стараются «крыть» мяч. Вторые номера в парах, перемещаясь, пытаются коснуться до мяча рукой. Как только второму номеру удастся это сделать, игроки меняются ролями.

Игра даётся на время (до трёх минут).

267. То же, но с условием отобрать мяч.

Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»

268. Играющие делятся на две команды и становятся рядом, в колонны по одному. Руководитель (с мячом) находится между головными игроками в колоннах. Он по прямой линии выкатывает мяч перед колоннами. Как только выпущен мяч, головные игроки выбегают вперёд. Каждый из них стремится завладеть мячом, первым подняв его с земли. Команде игрока, которому удастся это сделать, засчитывается 1 очко. Выбегавшие игроки становятся позади своих колонн, мяч возвращается руководителю. Теперь выбегают следующие по порядку игроки. Игра заканчивается, когда все проделают перебежки за мячом. Выигрывает команда, получившая большее число очков.

269. То же, что игра 254, но с элементами противодействия. В пределах штрафной площадки действует защита из другой команды (один или два игрока), которая, не выходя из зоны, препятствует выполнению бросков с близкого расстояния.

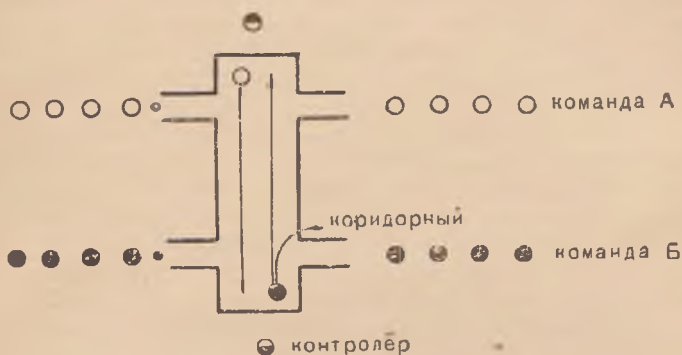
270. То же, что в игре 251, но на своём пути от одной линии до другой и обратно тройки подвергаются нападению одного из выделенных игроков другой команды, который стремится касаться рукой до мяча или ловить его. За каждое касание до мяча или ловлю мяча нападающим тройке засчитывается 1 штрафное очко.

Выигрывает команда, тройки которой сумели за 3 минуты игры выполнить большее число перебежек с меньшим количеством допущенных штрафных очков (суммарно).

271. Каждая из двух команд делится на две численно равные группы. Группы становятся одна напротив другой. Первые номера тех двух групп из разных команд, которые расположены на правой (или на левой) стороне площадки, получают по баскетбольному мячу. Между группами каждой из двух команд чертятся по два продольных коридора (шириной по 1 м и длиной по 3 м) и один поперечный коридор шириной 3 м. По поперечному коридору ходят, один навстречу другому, два игрока, по одному от каждой команды (рис. 38).

По сигналу руководителя игроки с мячами ведут мяч по ближайшему коридору, пересекают с мячом поперечный коридор, а затем, проведя мяч по дальнему коридору,

дору, передают мяч очередному игроку своей противоположной группы, сами становятся позади группы, к которой подошли. При пересечении поперечного коридора игрок с мячом старается обойти проходящего там игрока



38. Мяч в коридорах.

другой команды так, чтобы тот не смог коснуться рукой до мяча, а также не столкнуться в этом же коридоре со своим игроком (который, однако, не делает попыток осалить мяч у игроков своей команды).

Игрок противоположной команды, получив мяч, в свою очередь ведёт мяч таким же порядком к колонне, начавшей игру. Очередной игрок принимает мяч, проделывает то же самое, и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие закончат ведение мяча. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. За ошибку считается: а) удар мяча о землю вне границ продольных коридоров; б) касание мячом или любой частью тела своего игрока в поперечном коридоре; в) касание рукой до мяча коридорным из другой команды.

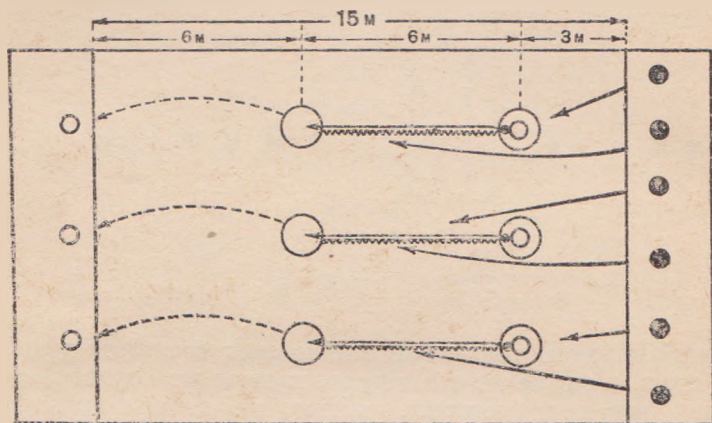
Игру можно усложнить введением правила, согласно которому выигрывает команда, не только допустившая меньшее число ошибок, но и первой закончившая ведение мяча.

Наблюдение за качеством выполнения игроками заданий ведут выделенные контролёры, по одному для каждой команды.

Коридорные должны ходить навстречу один другому в заданном темпе, не замедляя и не ускоряя шага, не за-

держиваясь при встречах с ведущими мяч. После каждой игры коридорных следует сменять.

272. Играющие делятся на две команды, по 6 человек в каждой. Одна команда становится за чертой начала бега. Другая, разделившись на две группы, по три человека в каждой, располагается на площадке следующим образом. Трое игроков получают по мячу и становятся в кружки, обозначенные на расстоянии 3 м от начальной



- игроки команды А
- игроки команды Б
- мяч в полете
- направления догоняющих

39. Бег с ведением мяча.

черты. Вторая тройка игроков этой команды встаёт за коновую линию, проходящую в 15 м от начальной черты, параллельно последней. Между кружками, в которых находятся игроки с мячами и коновой линией, обозначаются ещё три кружка для остановки игроков с мячами (рис. 39).

По сигналу руководителя игроки, находившиеся в кружках, выбегают вперёд, ведя свои мячи; достигнув второго ряда кружков, игроки останавливаются в них и перебрасывают мяч своим игрокам, находящимся за

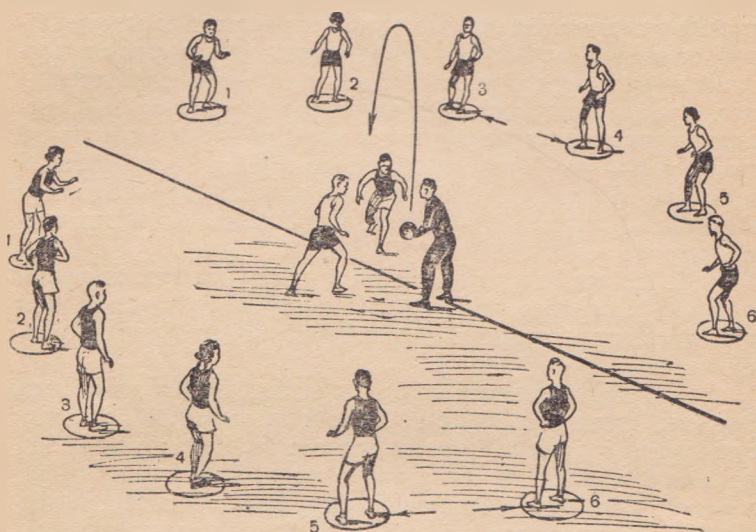
коновой линией. Те ловят мячи. Но по этому же сигналу руководителя выбегают вперёд из-за черты начала бега и игроки первой команды. Они стремятся коснуться рукой до любого игрока, ведущего мяч или остановившегося в кружке, но ещё не успевшего бросить мяч своему. За каждого осаленного рукой игрока эта команда получает по 1 очку. Затем команды меняются ролями и местами и игра повторяется. После этой смены следует ещё две, причём при каждой смене игроки, ведущие мяч, меняются ролями и местами с игроками — ловцами мячей своей команды. Таким образом, получается, что каждый игрок выполнит обязанности догоняющего, ведущего мяч и ловца. Выигрывает команда, получившая большее число очков.

273. То же, но догоняющие должны коснуться рукой до мяча у игроков по пути к второму ряду кружков или же в самих кружках (пока мяч не передан за линию кона).

274. Игроки делятся на две команды. Каждая команда располагается полукругом (или в шахматном порядке) одна против другой. Игроки стоят в кружках; между игроками сохраняется расстояние по 1,5 м (один игрок в каждой команде остаётся без кружка). Оба полукруга игроков разделяются линией. В командах выделяется по одному водящему (игроку, не имеющему кружка); каждый из водящих переходит на территорию другой команды и занимает место посередине площадки, около средней линии (рис. 40).

Руководитель подкидывает мяч вверх между двумя водящими. Один из них, поймав мяч, перебрасывает его своему первому номеру. Первый номер должен перебросить мяч второму, второй — третьему и т. д., до игрока, стоящего на последнем кружке. Этот игрок, получив мяч, перебрасывает его опять своему водящему. Но перебрасывание и ловля мяча осложняется тем, что водящий другой команды становится между бросающими и ловящими и старается перехватить мяч, посылая его своим игрокам. Мяч должен последовательно пройти все промежутки между игроками. Например, если первый номер поймает мяч от своего водящего «слёту», то первый промежуток (этап) считается пройденным, и мяч теперь должен проходить промежуток между первым и вторым игроком. Если же мяч при попытке перебрасывания будет

перехвачен водящим другой команды, то при обратном возвращении мяча передача его начинается не сначала, но с того этапа, который не был пройден мячом в последний раз. Когда мяч какой-либо из команд пройдёт после-



40. Построение полукругами.

довательно все промежутки между игроками и будет переброшен опять к своему водящему, игра приостанавливается для подсчёта очков и смены водящих. Команда, первой, возвратившая мяч своему водящему, получает 1 очко. Все игроки обеих команд переходят на один кружок вперёд. Игроки, стоявшие на последних кружках, идут водить, прежние же водящие становятся на кружки, занимавшие раньше первыми номерами. После смены водящих игра продолжается вышеуказанным порядком. Когда все игроки побывают водящими, игра заканчивается. Команда, получившая большее количество очков, побеждает. В игре соблюдаются следующие правила: 1) водящие играют только на территории другой команды и не имеют права переходить во время игры на свою сторону; 2) водящие, перехватывая мяч у игроков другой команды, имеют право вырывать или выбивать мяч из рук; 3) ни один из игроков не имеет права выходить из

своего круга; 4) перебрасывать (пасовать) мяч можно между любыми игроками, но пройденные этапы мяча засчитываются только в том случае, если мяч последовательно переходит от одного промежутка к другому.

Руководителю лучше выделить двух помощников, наблюдающих и контролирующих ход игры в каждой команде.

275. Расстановка игроков производится полукругами или в шахматном порядке (см. игру 274).

Стоящим крайним с одной стороны полукругов даётся по волейбольному мячу (желательно различного цвета). В каждой команде выделяется по одному водящему. Водящие переходят на территорию другой команды и, в начале игры, находятся около тех крайних игроков, которые не имеют мячей. Игра начинается двумя командами одновременно, по сигналу. Задача стоящих в полукругах состоит в том, чтобы перебросить мяч последовательно, через каждый промежуток, между своими игроками до самого крайнего игрока в полукруге и вернуть мяч, также не пропустив ни одного промежутка, обратно к первому игроку. Задачи водящих: 1) мешать игрокам не своей команды перебрасывать мяч (можно для этого вставать между кружками, ловить мяч с воздуха или подбирать его с земли и бросать мяч на другую сторону); 2) помогать своим товарищам по команде быстрее передавать мяч (подавать мяч, переброшенный другим водящим, через черту, пасоваться между своими игроками мячом своей команды).

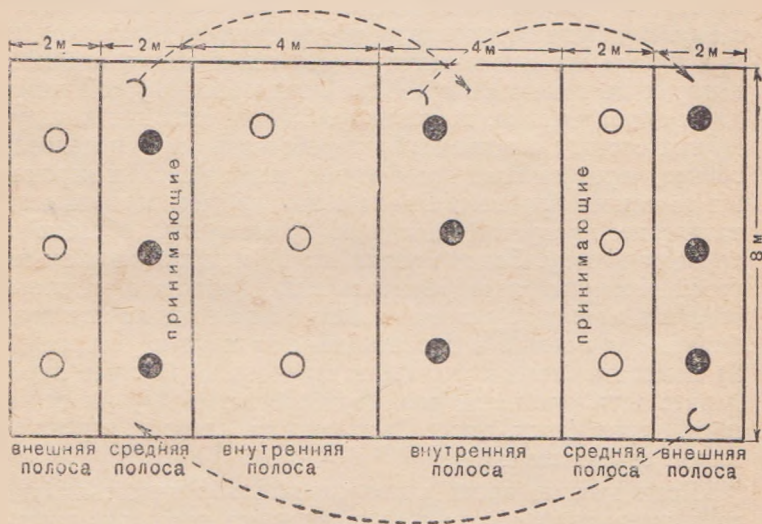
Если мяч не прошёл последовательно какого-нибудь из промежутков (был переброшен через несколько кружков или был выбит водящим из другой команды и т. д.), то дальнейший ход этого мяча не засчитывается до тех пор, пока он не пройдёт пропущенного промежутка. Если мяч одной из команд переброшен водящим на другую сторону, то игроки этой команды, оставшиеся без мяча, возгласом «водящий» предупреждают своего водящего о том, чтобы тот вернул мяч своим игрокам.

Команда, приведшая мяч указанным выше порядком обратно к своему первому игроку, выигрывает одно очко. После этого игроки обеих команд меняются местами. Водящие соответствующих команд становятся на кружки, занимавшиеся раньше крайними игроками (которым давались мячи), и получают по мячу. Все игроки передви-

гаются на один кружок в сторону другой оконечности полукруга; крайние же игроки становятся теперь новыми водящими.

После смены водящих игра продолжается вышеуказанным порядком. Когда все игроки побывают водящими, игра кончается. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Правила игры те же, что и для предыдущего варианта.

276. Две команды, по 9 или по 12 человек в каждой, размещаются на площадке, разделённой линиями на шесть полос так, как показано на рисунке 41.



41. Расстановка игроков на шести полосах.

Игроки каждой из команд, находящиеся на внешних и внутренних полосах площадки, называются подающими, а на средних полосах — принимающими. Руководитель подкидывает баскетбольный мяч вертикально вверх с центра площадки между двумя игроками обеих команд. Каждый из них старается отбить или перебросить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки одной и другой команды стремятся путём пасовки перебросить мяч своим принимающим. «Противники» стремятся перехватить мяч и, в свою очередь, послать его принимающим своей команды. При этом всем игрокам запрещается заходить за гра-

ницы своих полос. Если принимающий какой-нибудь из команд поймает мяч на лету от своих или чужих подающих, то его команда получает одно очко. Но игра не прерывается. Принимающий немедленно бросает мяч своим подающим, которые опять пытаются перебросить мяч принимающим своей команды. Когда одна из команд получит 5 очков — игроки обеих команд меняются местами, а некоторые игроки и ролями. Принимающие переходят на свою внутреннюю полосу и становятся подающими, а подающие с внутренней полосы идут на внешнюю полосу; находившиеся же на внешней полосе переходят на среднюю полосу и становятся принимающими. Таким же образом игроки ещё раз меняются местами после того, как одна из команд получит 5 очков. После смены мест игра повторяется третий раз и продолжается также до 5 очков. Побеждает команда, получившая большее количество очков (из 15 возможных). В игре соблюдаются следующие правила: 1) мяч, переброшенный подающему через полосу «противника» выше роста игроков, за ошибку не считается, но очка не даёт; 2) мяч разрешается вырывать и выбивать из рук «противника»; 3) за переход игроком своей полосы его команда теряет право на мяч; мяч передаётся другой команде. Для подсчёта очков руководитель назначает двух помощников.

277. Один из играющих выделяется капитаном. Капитан становится на середину площадки и, не сходя с места, старается попасть мячом в одного из разбежавшихся игроков. При промахе он бежит за мячом, поднимает и снова бросает его в любого из играющих. Игрок, задетый мячом, становится помощником капитана. Он бежит за мячом, подавая мяч капитану, или сам старается попасть мячом в игроков. При двух помощниках капитана остальные игроки получают право ловить мяч, поднимать его с земли и перебрасывать между собой с тем, чтобы мяч не попал в руки капитану и помощникам. Последние, в свою очередь, стараются завладеть мячом и бросать его в оставшихся игроков. При этом соблюдаются следующие правила: 1) капитан и его помощники бросают мяч, не сходя с места; 2) помощники имеют право попадать мячом в других игроков только в том случае, если они поймают мяч на лету от капитана; 3) игрок, ставший помощником, подходит к руководителю и получает от него нарукавную повязку; 4) попадание в игрока не засчитывается.

вается, если он поймает на лету мяч, брошенный в него капитаном или помощником; если же при попытке поймать мяч такой игрок не удержит мяча в руках, то он становится помощником капитана. Когда не осаленными мячом останется лишь половина играющих, то по свистку руководителя начинается, без промедления, вторая часть игры, но уже с соблюдением иных условий. Теперь игроки каждой из двух образовавшихся команд начинают перебрасывать мяч так, чтобы не дать его перехватывать игрокам другой. Игрокам разрешается бегать в любом направлении, не задерживая мяч в руках более трёх секунд (вырывать и отбивать мяч из рук «противника» разрешается). Игрок, поймавший мяч на лету (от игрока своей или другой команды), получает для своей команды одно очко. Такое перебрасывание мячом продолжается 5 минут, после чего руководитель даёт второй свисток, который служит сигналом к окончанию второй части игры и построению к её третьей части. У каждой баскетбольной корзины располагаются в произвольном порядке игроки одной и другой команд (каждая из команд делится для этого на две равные по количеству игроков группы). Одному из игроков, находящихся у каждой корзины и принадлежащих к команде, проигравшей вторую часть игры, даётся по баскетбольному мячу.

По третьему свистку руководителя играющие каждой команды, перебрасывая мяч один другому, стараются забросить мяч в корзину. За каждое попадание мячом в корзину соответствующей команде засчитывается по два очка. Для подсчёта очков у каждой корзины руководитель назначает двух помощников. После попадания мяча в корзину мяч остаётся в игре. Третья часть игры продолжается 5 минут. По истечении этого времени руководитель даёт свисток кончить игру.

Результаты игры определяются следующим образом.

Первая часть игры считается выигранной образовавшейся командой из неосаленных мячом игроков.

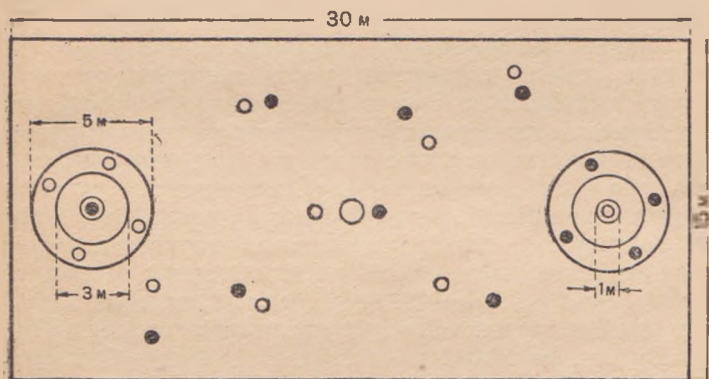
Вторую часть игры выигрывает команда, получившая большее число очков.

Выигравшей третью часть игры считается команда, игроки которой у двух корзин (суммарно) получили больше очков, чем все игроки другой команды.

Побеждает команда, выигравшая три или две части игры.

278. Играют на площадке 15×30 м. Отступя на 1 м от коротких сторон площадки, чертятся по три вписанных круга: один диаметром 1 м, второй — 3 м и третий — 5 м. В центре площадки чертится круг диаметром 1 м. Играющие одевают двухцветные нарукавные повязки.

Первые номера каждой команды называются ловцами и становятся в середину кругов, начерченных у коротких сторон площадки. На полосах между кругами большого и среднего размера находятся по четыре игрока из другой команды — перехватчики. Остальные — игроки поля. Они расходятся произвольно по площадке (рис. 42).



42. Ловцы и перехватчики.

Руководитель бросает баскетбольный мяч вверх с центра площадки между двумя игроками поля различных команд. Каждый из них старается отбить или перебросить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём пасовки подвести мяч ближе к своему ловцу и бросать мяч ему так, чтобы тот поймал мяч на лету. Но переброска мяча ловцу затрудняется тем, что вокруг него стоят перехватчики из другой команды, которые стараются не дать ловцу поймать мяч. Перехватчики отбивают или перебрасывают мяч своим игрокам, а те, в свою очередь, стремятся вести мяч своему ловцу. После того как ловец какой-нибудь из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки. Команда, ловец которой поймал мяч, получает 2 очка.

Игра состоит из двух полуигр, по 20 минут каждая, с перерывом между ними на 10 минут. После первой половины игры команды меняются сторонами площадки. В игре соблюдаются следующие правила: 1) разрешается бросать и ловить мяч одной или двумя руками, а также отбивать мяч ладонью, кулаком, головой; 2) ходить и бегать с мячом более 3 шагов воспрещается; 3) не допускаются грубые толчки; 4) отнимать или выбивать мяч из рук разрешается; 5) игроки не имеют права заходить за линии очерченных кругов; 6) мяч, вылетевший за пределы площадки, выбрасывается в игру кем-либо из игроков поля другой команды с места пересечения мячом линии площадки; 7) за нарушение правил игрок 2, 3 и 5 команды, который сделал ошибку, допускает пятиметровый бросок мяча одним из игроков другой команды их ловцу. Игрок становится за 5 м от своего ловца и бросает ему мяч, причём этот мяч может отбивать один из перехватчиков этой команды, остающийся в полосе между кругами большого и среднего размера. Остальные игроки становятся за линию штрафного броска; 8) ловец, поймавший мяч на лету с пятиметрового броска, получает для своей команды 1 очко, после чего игра начинается с центра площадки; если же ловец не поймает мяч, то игра продолжается обычным порядком; 9) после того как мяч пойман на лету ловцом любой из команд, игроки меняются ролями и названиями; один из игроков каждой команды становится ловцом, ловцы идут играть в роли перехватчиков; перехватчики, по одному из каждой команды, выходят в поле. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Игры без водящих и без деления на команды

279. Выполнить одно за другим следующие упражнения с футбольным мячом:

а) поставив ногу носком на мяч, откатить его на себя, подобрать мяч на подъём ноги, подбросить его вверх и поймать мяч;

б) так же подбросив мяч ногой вверх, подбить его коленом и поймать мяч;

в) подбросив мяч ногой вверх, отбить его головой, подпрыгнув ему навстречу, и поймать мяч;

г) подбросить мяч ногой дугообразно вперёд-вверх, выбежать вперёд и после того как мяч упадёт на землю, остановить его подошвой сверху;

д) подбросив мяч ногой вверх, дать ему упасть на землю, опять направить мяч ударом ноги вверх и поймать мяч.

На каждое упражнение допускается по две попытки. За выполненное упражнение игрок получает одно очко. Побеждает тот, кто получит большее число очков.

280. Разбежавшись, подпрыгнуть вверх и ударить головой по подвешенному качающемуся мячу, направив его вперёд (вправо, влево).

281. То же, состязание между несколькими играющими, которые прыгают по очереди. Кому из них удастся правильно выполнить задание, тот и побеждает.

282. Расставляются два параллельных ряда флажков. Расстояние между рядами 6 м. В каждом ряду промежутки между флажками по 2 м. На расстоянии 2 м от конца каждого ряда проводится перпендикулярно рядам линия старта. За этой линией перед своими флажками встают по одному игроку. Каждый ставит перед собой на землю футбольный мяч. По сигналу игроки бегут вперёд, обводя флажки змейкообразно. После обводки последнего флажка игроки останавливают ногой мячи и посылают их сильным ударом внутренней стороной ступни за черту старта. Тот, чей мяч первым пересёк линию старта, побеждает.

283. Играющие становятся парами, на расстоянии 6—8 м один от другого. Одному игроку в каждой паре даётся футбольный мяч. По сигналу составляющие пару игроки начинают как можно быстрее пасовать мяч один другому условленными способами, ведя при этом подсчёт ударов. Игрок, которому направлен мяч, останавливает его подошвой и затем ударом ноги посылает мяч обратно партнёру.

Через 30 секунд подаётся второй сигнал, по которому передача мяча прекращается. Побеждает пара, сумевшая передать мяч от одного к другому большее число раз.

Ударяют мяч (по условию): 1) внутренней стороной ступни; 2) внешней стороной ступни.

284. То же, передавая мяч от игрока к игроку в

одно касание (т. е. предварительно не останавливая мяч ногой).

285. Играющие становятся парами, на расстоянии один от другого 12—15 м, по обе стороны натянутой между ними на высоте 2,5 м длинной верёвки. Каждой паре даётся по футбольному мячу. Играющие пасуют мяч один другому, ударяя по мячу подъёмом ноги так, чтобы он перелетел через верёвку. При этом ударять по мячу ногой допускается только после того, как перелетевший через верёвку мяч отскочит первый раз от земли. Обратное через верёвку мяч посылается не более чем после трёх касаний ногой до мяча. Пара, сумевшая 16 раз послать мяч через верёвку, соблюдая установленные условия, побеждает.

286. Играющие становятся по кругу, на расстоянии не дальше 1 м один от другого. Игра заключается в том, что участники, ударяя ногой по мячу, стараются выбить его из круга. Каждый игрок охраняет промежуток между собой и товарищем, стоящим справа (или слева, смотря по условию). Отбивать мяч можно ногой или рукой. Играющий, пропустивший мяч, получает одно штрафное очко, бежит за мячом и вводит вновь мяч в игру ударом ноги. Перелёт мяча за круг выше вытянутой вверх руки не считается.

Побеждают игроки, не получившие штрафных очков (или же получившие меньшее число штрафных очков по сравнению с другими).

287. Играющие располагаются на площадке враспынную, но не ближе 2 м один от другого. Игра заключается в том, что участники, ударяя ногой по мячу, стараются делать «свечи» после каждого касания мяча до земли. Задание: отбить мяч вверх 30 раз, не дав ему подряд два раза коснуться земли.

288. То же, рассчитавшись по порядку номеров. Ударяют по мячу поочерёдно, согласно полученным номерам.

289. Играющие располагаются на площадке враспынную, не ближе 5 м один от другого. Игра заключается в том, что участники должны поочерёдно то делать «свечу», то отбивать мяч вверх головой после каждого касания мяча земли.

Задание: довести поочерёдные удары ногой и головой по мячу до 10, 20, 30 раз.

290. То же, отбивая мяч головой (после первой «свечи»), не давая мячу упасть на землю.

Задание: довести удары головой по мячу до 5, 10, 15 раз.

291. К шесту длиной 2,5 м и толщиной 5—7 см привязывается на высоте 3 м прочная верёвка длиной 3 м, а к её концу прикрепляется футбольный мяч. На земле проводятся две линии, пересекающие одна другую под прямым углом (линии пересекаются на месте, где установлен шест). Двое играющих располагаются в противоположащих секторах. Без определённой очереди они ударяют ногой по мячу, стараясь закрутить верёвку с мячом каждый в свою сторону. Для этого игроки стремятся перехватывать мяч у «противника». Тот игрок, который сумел обвить верёвку вокруг столба в установленную для него сторону, побеждает.

Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противников»

292. Две команды располагаются так, как для встречной эстафеты (см. игру 144), но расстояние между головными игроками 8 м, а между игроками в группах равняется длине вытянутой вперёд руки. Головным игрокам, начинающим игру первыми, даётся по футбольному мячу. По сигналу они ударяют по мячу внутренней стороной ступни по направлению к противостоящим товарищам, сами же становятся в затылок игрокам своей группы. Принимающие останавливают посланные мячи подошвой и затем, в свою очередь, пробивают их обратно и отбегают назад, и т. д.

Игра кончается, когда все сделают удары по мячу. Головные игроки, которым будет в конце игры направлен мяч, ловят его и поднимают вверх, показывая этим, что их команда закончила игру. Побеждает команда, игроки которой правильнее применяли условленные приёмы ударов и остановки мяча, допустив в этом меньшее количество ошибок.

293. То же, без остановок мяча при передаче (удар по мячу, продвигающемуся навстречу). Побеждает команда, скорее другой закончившая игру.

294. Игра 228, но мяч не отбивают руками, а посылают друг другу ударом ноги (допускаются остановки мяча). Играют в квадратах 8×8 м.

295. Играющие делятся на две или на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за общей чертой. Игроки, стоящие передними в колоннах, выходят вперёд и становятся, повернувшись лицом к остальным игрокам, в кружки диаметром 1 м, на расстоянии 30 м от общей черты, перед своими колоннами. Между этими игроками и общей чертой проводится ещё одна (средняя) линия (параллельная общей черте), в 5 м от кружков, в которых стоят вышедшие вперёд игроки (рис. 43).



43. Эстафета футболистов.

Головные игроки в колоннах получают по футбольному мячу. По сигналу они выбегают вперёд, ведя мяч ногой, и, достигнув средней линии, посылают с неё ударом ноги мяч своему игроку, стоящему в кружке. После этого пославшие мяч становятся в кружок. Передние же игроки, получив мяч, ведут его к очередному игроку своей колонны и, передав ему мяч, становятся позади колонн, к которым подбежали. Игроки, которым был передан мяч, в свою очередь, ведут его до средней черты, посылают мяч своим, стоящим в кружках, игрокам, меняются с ними местами, и т. д. Игра заканчивается, когда головным игрокам в колоннах вновь будет передан мяч. Головной игрок должен взять мяч в руки и поднять его вверх, показывая, что команда закончила игру.

Побеждает команда, раньше других закончившая перебежки.

296. Играющие становятся по кругу на расстоянии 2 м друг от друга и рассчитываются на первые и вторые номера. Двум игрокам из разных команд, стоящим рядом, даётся по футбольному мячу. По свистку эти игроки бегут снаружи круга, ведя мяч ногой и, возвратившись на своё место, посылают мяч ногой (внутри круга) следующему



44. Ведение мяча ногой.

щему игроку своей команды. Тот, в свою очередь, обегает снаружи круг, ведя мяч ногой, и, подбежав к своему месту, передаёт мяч третьему по порядку игроку своей команды.

Таким же порядком перебежки продолжают и дальше, пока мяч вновь не будет передан начавшим игру (рис. 44). Побеждает команда, раньше другой закончившая перебежки с ведением мяча.

297. Флажками отмечается круг диаметром 10 м. Двумя перпендикулярными линиями, выступающими концами на 1 м за окружность, круг делится на четыре сектора. Играющие образуют четыре команды, каждая из которых рассчитывается по порядку номеров и располагается на своём секторе круга, в произвольном порядке. Первые

67

номера с мячом, поставленным на линию старта своей команды (на выходящую за окружность черту), готовятся начать бег (рис. 45).



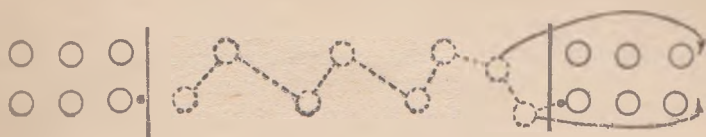
45. Ведение мяча по кругу.

По сигналу первые номера оббегают круг снаружи, против хода часовой стрелки, ведя мяч ногами. Подбегая вновь к своей линии старта, первые номера передают мяч вторым, которые в свою очередь обводят мяч снаружи окружности, сами же становятся внутрь круга, в свой сектор. Вторые номера передают мяч третьим и т. д. Побеждает команда, все игроки которой скорее других окончили перебежки с мячом. При повторении игры бегают в другую сторону (по ходу часовой стрелки).

298. Каждая из двух команд (А и Б) делится на две группы. Группы одноимённых команд располагаются одна напротив другой, на расстоянии 20 м, построенные в колонны по два. Перед носками стоящих передними в группах проводятся линии (рис. 46).

Каждой из головных пар игроков, в группах, находящихся с одной стороны площадки, даётся по футбольному мячу. По сигналу эти пары игроков выбегают вперёд, пасуясь между мячом. Достигнув своих противостоящих групп, они передают мяч очередной паре, а сами стано-

вятся позади той группы, к которой подбежали. Получившие мяч ведут его, пасуясь, обратно к следующей паре и т. д. Игра заканчивается, когда все пары закончат пере-



путь пасующихся игроков

----- путь мяча при смене игроков

———— путь игроков после передачи мяча

46 Встречная эстафета с ножным мячом.

бежки с ведением мяча ногой. Побеждает команда, ранее другой закончившая перебежки.

299. Повторяется игра 231, но играют в квадратах 8×8 м. При этом мяч не отбивают руками, но посылают один другому ударом ноги (допускаются остановки мяча подошвой и грудью).

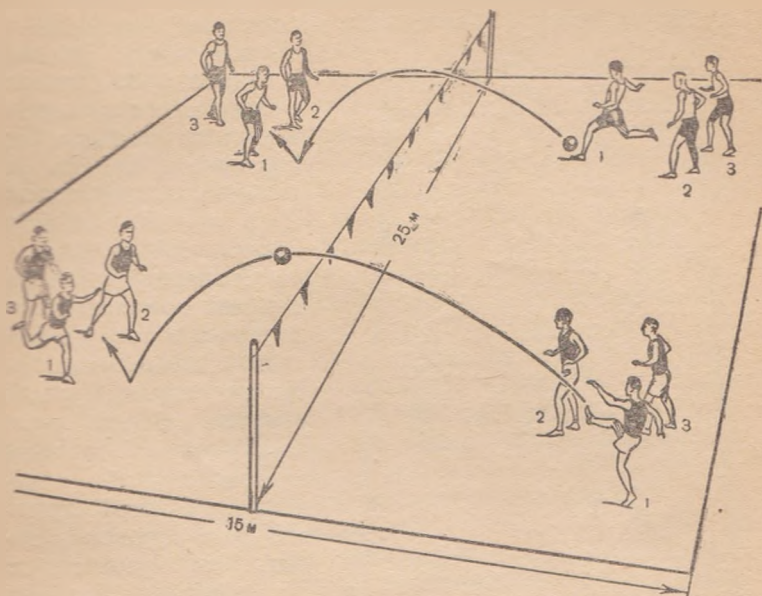
300. Две команды играющих располагаются поодаль одна от другой, в произвольном порядке. Каждой команде даётся по футбольному мячу. Задача игроков каждой команды — подбивать мяч ногой вверх после каждого его касания до земли. Удары по мячу производят без определённой очереди: бьёт по мячу тот, кому это в данный момент представляется более удобным. Игра начинается по общему сигналу. Команда, допустившая двоекратное подряд касание мяча до земли, выбывает из состязания. Побеждает команда, дольше других сумевшая играть с мячом согласно установленному условию.

301. Каждая из двух команд располагается в произвольном порядке на своей стороне площадки, поперёк которой на столбах натянута верёвка на высоте 2,5 м. Игроку одной из команд даётся футбольный мяч. Он ударом ноги посылает мяч через верёвку на другую сторону площадки. Игроки принимающей команды могут произвести, после первого касания мяча земли на их стороне, до пяти касаний ногой по мячу, после чего последним (шестым) ударом обязаны послать мяч через верёвочку обратно. Так же поступают игроки и на другой половине площадки. Так мяч посылают через верёвку, пока не допустят ошибку. За ошибку считается: касание мяча земли подряд два раза (и более), перелёт мяча на другую сторону площадки под верёвкой, выбивание мяча за пределы площадки «противника». Команда, игрок которой допустил ошибку, получает штрафное очко. Мяч для новой подачи передаётся другой команде. Команда, получившая 15 штрафных очков, проигрывает.

302. Каждая из двух команд (А и Б) делится на две группы. Группы одноимённых команд располагаются на площадке 15×25 м одна напротив другой, на расстоянии 10—12 м, в произвольном порядке. Игроки каждой группы рассчитываются по порядку номеров. Между противостоящими группами на столбах натягивается верёвка с флажками на высоте 2,5 м (рис. 47).

Первым номерам групп, расположенных на одной стороне площадки, даётся по футбольному мячу. По сигналу они ударяют по мячу подъёмом ноги так, чтобы мяч перелетел через верёвку и коснулся земли на другой стороне площадки. Первые номера групп, расположенных на той стороне, после касания мяча до земли вновь посылают мяч через верёвку на другую сторону площадки. Там мяч принимают вторые номера и опять посылают мяч ударом ноги через верёвку. Таким же порядком мяч посылают через верёвку поочерёдно все игроки. Когда мяч, посланный через верёвку последним по порядку игроком, коснётся земли, его берёт в руки первый номер, и, поднимая мяч вверх, показывает, что его команда закончила пасовку.

Побеждает команда, игроки которой допустили меньшее число ошибок. За ошибку считается: 1) касание мяча на площадке более одного раза; 2) перелёт мяча за площадку; 3) пролёт мяча под верёвкой.

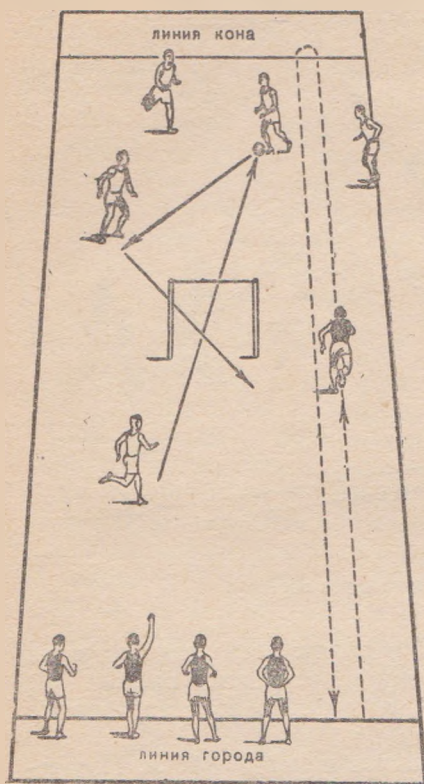


47. Ножной мяч через верёвку.

303. То же, облегчённый вариант: после падения мяча на землю очередному игроку допускается, прежде чем послать мяч через верёвку, произвести до трёх касаний ногой по мячу.

304. Играют на площадке размером 20×10 м. Посередине площадки устанавливаются два столбика высотой 2 м, на расстоянии 1 м один от другого. На верхние концы столбиков натягивается верёвка. Получаются ворота. Играющие, разделившись на две команды по 5—6 человек, становятся за короткими (противоположными) сторонами площадки. Один из игроков ударом ноги посылает мяч вперёд, стараясь забить мяч в ворота. За мяч, прошедший ворота, его команда получает одно очко. Другая команда принимает мяч, и очередной игрок из этой команды в свою очередь бьёт мяч по воротам. Так, по очереди мяч посылается в ворота игрокам то одной, то другой команды. Побеждает команда, забившая в ворота большее число мячей в течение времени, установленного на игру.

305. Играющие делятся на две команды. Одна — «подающая», другая — «полевая». Подающие становятся за чертой города. Полевая команда располагается между линиями города и кона врасыпную. Посередине площадки устанавливаются ворота 2×2 м — два столбика с натянутой верёвкой.



48. Лапта и футбол.

Очередной игрок подающей команды выбивает мяч в поле ударом ноги. Сделав удар, он быстро бежит до кона и обратно. В это время игроки полевой команды стараются путём передачи мяча ногой подвести его к воротам и забить мяч в ворота со стороны кона. Если мяч влетит в ворота раньше, чем бегущий вернётся за черту города, то полевая команда выигрывает очко. Если позже, то очко получает команда подающих. Когда все подающие игроки закончат перебежки, команды меняются местами и названиями. Игра повторяется. Побеждает команда, получившая большее количество очков (рис. 48).

Игры с водящими без разделения на команды

306. Играющие становятся по кругу на расстоянии 50 см один от другого. В середину круга входит водящий (с футбольным мячом). Водящий, ударяя по мячу ногой, старается выбить мяч из круга. Каждый игрок охраняет промежуток между собой и товарищем, стоящим справа

(или слева, смотря по условию). Отбивают мяч ногой или рукой. Играющий, пропустивший мяч, выходит водить. прежний же водящий становится на его место в круге. Перелёт мяча за круг выше вытянутой вверх руки не засчитывается. Побеждают игроки, ни разу не бывшие водящими (роль первого водящего в зачёт не принимается) или же выполнявшие обязанности водящего меньшее число раз.

307. Играющие становятся по кругу, на расстоянии 3—4 м один от другого. В середину круга входит водящий. Игроки, пасуя ударами ноги футбольный мяч, стараются не дать возможности водящему коснуться ногой до мяча или остановить мяч. Игрок, стоящий в круге, может, прежде чем отбить мяч, задерживать его ногой. Тот, кто последним коснулся до мяча перед тем, как водящий сумел до мяча дотронуться ногой, идёт водить, прежний же водящий становится на его место в круге. Побеждают игроки, ни разу не бывшие водящими или же выполнившие обязанности водящего меньшее число раз.

308. То же, с двумя водящими.

309. Играющие располагаются на площадке в произвольном порядке. Из числа играющих выделяется один водящий. Играющие, свободно передвигаясь по площадке (но далеко не уходя со своих мест), пасуют ударами ноги футбольный мяч один другому. Водящий стремится коснуться мяча ногой или рукой. Тот, кто последним коснулся мяча перед тем, как мяча сумел коснуться ногой водящий, идёт водить; прежний же водящий занимает его место. Результаты игры определяются так же, как в игре 307.

310. То же, но с двумя, тремя, четырьмя водящими.

311. Играют на площадке 30×20 м. Шестеро играющих, свободно передвигаясь по площадке, пасуют мяч ударами ноги один другому, не допуская водящему коснуться мяча ногой или завладеть мячом, перехватив его у того или другого игрока. Игрок, допустивший касание мяча водящим или выбивший мяч за границы площадки, меняется с водящим ролями. Результаты игры определяются так же, как в игре 292.

312. Играющие в количестве 6—8 человек рассчитываются по порядку номеров. Первый номер (вратарь) защищает ворота; остальные игроки по очереди, с расстояния 11 м, бьют мяч по воротам. Когда будет забито три

мяча, играющие меняются местами: первый номер идёт забивать мячи, второй номер становится защитником. Игра кончается, когда все побывали защитниками. Побеждают игроки, отразившие, стоя в воротах, большее количество мячей.

Игры с разделением на команды и вступлением в «соприкосновение с противником»

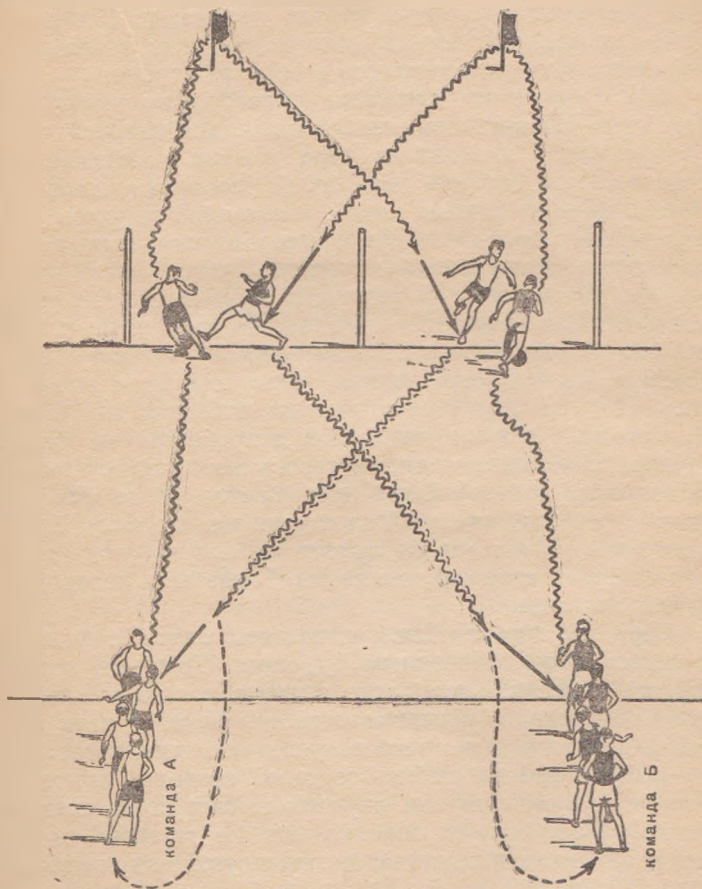
313. Играющие, разделившись на две команды, становятся в колонны по одному. Расстояние между командами 16 м. Перед колоннами проводится общая линия начала ведения мяча. Впереди, в 15 м от этой линии, чертится вторая линия, параллельная первой. По этой линии ставятся три стойки для прыжков или устанавливаются три шеста высотой 2,5 м на расстоянии 6 м один от другого. Один шест приходится между противостоящими командами, а два — по сторонам от них; таким образом, образуются двое ворот. Позади ворот, на расстоянии 15 м, ставится по флажку. Перед началом игры головные игроки обеих колонн становятся в ворота перед командой «противников» (рис. 49).

Игрокам, стоящим за общей линией начала ведения мяча, впереди своих колонн, даётся по футбольному мячу (желательно, разного цвета).

По сигналу эти игроки выбегают вперёд, ведя мяч ногой, и стараются скорее провести мяч через свои ворота (где для этого требуется обвести игрока другой команды, находящегося на линии ворот). После этого, обежав с мячом свой флажок, они останавливаются на линии ворот «противника», передав мяч находящемуся там своему игроку. Этот игрок, приняв мяч, ведёт его ногой к следующему игроку своей команды; передав ему мяч, прибежавший становится позади своей колонны. Следующий игрок выбегает в свою очередь вперёд. Таким же порядком перебежки с ведением мяча продолжают и дальше (рис. 49).

Когда мяч снова вернётся к игроку, первым начавшему перебежки, команда заканчивает игру. Этот игрок поднимает мяч вверх. Побеждает команда, которой удастся раньше другой закончить перебежки. В игре соблюдаются следующие правила: 1) игрок может только

тогда обегать с мячом свой флажок, когда ему удастся провести мяч через ворота «противника»; 2) если находящийся в воротах игрок другой команды отбил мяч ногой — пробегающий игрок должен вновь, подводя мяч к воротам, пытаться ещё раз проникнуть с мячом через



путь игрока команды Б с мячом
 путь сменённого игрока команды Б с мячом

путь мяча после удара ногой для передачи
 путь игрока команды Б без мяча

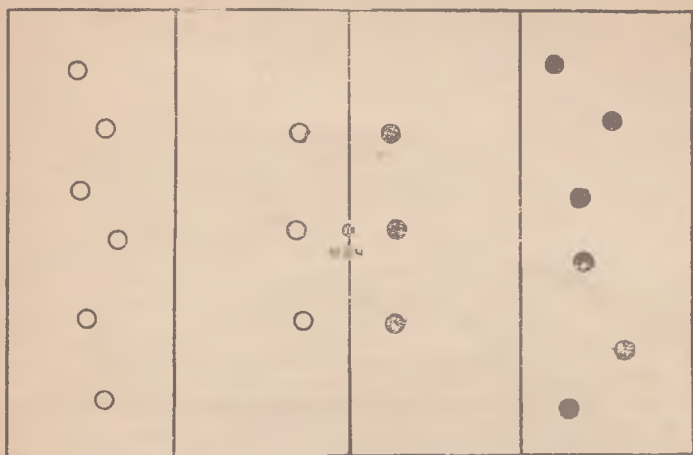
49. Мяч в ворота.

ворота; попытки продолжаются до тех пор, пока пробегающему игроку не удастся проникнуть с мячом через ворота; 3) игрок, находящийся в воротах, не должен отходить от линии ворот дальше чем на три шага. Он может отбивать мяч ногой, рукой, головой и грудью, задерживать мяч в воротах, перехватывая мяч ногой и обводя мячом проникающего через ворота игрока; 4) мяч не считается прошедшим ворота, если он пролетел выше поднятой вверх руки находящегося в воротах игрока.

314. Играют на площадке, равной половине футбольного поля. Поперечной линией площадка делится на две равные части. Каждая из двух команд размещается в произвольном порядке на своей половине площадки. Игрок одной из команд кладёт мяч в один из углов у задней черты своей площадки и ударом ноги посылает его на сторону «противника», стараясь, чтобы мяч пересёк заднюю линию другой команды. Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч ногами, головой или туловищем и, отправив ударом ноги мяч обратно, перебросить его через заднюю черту команды, начавшей игру. Эта команда в свою очередь отбивает мяч, и т. д. На каждой стороне площадки допускается не больше двух касаний мяча (одному игроку два раза подряд касаться мяча нельзя). Игра прерывается, когда мяч перелетит через одну из линий площадки или же в том случае, если одна из команд не сумеет выбить за два касания мяч со своей стороны площадки. Тогда мяч переходит к другой команде.

Игра возобновляется, начинаясь опять с углового удара по мячу очередным игроком. Команде, которой удалось переслать мяч через заднюю линию противника с одного касания, засчитывается три очка, с двух касаний — два очка. Одно очко получает команда, противники которой не сумели выбить со своей стороны площадки мяч за два касания или же выбили мяч не за среднюю линию, а за одну из боковых или же за свою заднюю черту. Побеждает команда, скорее другой получившая не менее 15 очков.

315. Площадка делится на четыре поперечные полосы — две внешние и две внутренние. Играющие делятся на две команды. В каждой команде треть игроков — нападающие, а две трети — защитники. Защитники размещаются на своих внешних полосах, а нападающие на



50. Расстановка игроков для игры с набивным мячом.

внутренних. Нападающие могут передвигаться как на своей полосе, так и на полосах «противника». Защищающие же имеют право переходить за черту своей полосы (рис. 50). Между двумя игроками нападения противоположных команд ставится в центре площадки набивной мяч. По сигналу игра начинается. Играющие путём пасов стремятся, катая мяч ногой (без ударов ногой по мячу) перекатить его через заднюю линию команды «противников». Те в свою очередь стараются перехватить мяч и пересечь им линию позади защитников другой команды. Команда, сумевшая перехватить мяч через заднюю линию «противника», получает одно очко, после чего игра возобновляется с центра площадки. Первое касание ногой мяча принадлежит игроку команды, пропустившей мяч. Проводится три игры по 5 минут, с кратковременными перерывами между каждой. Во время перерывов происходит смена игроков: защитники поочередно, в две очереди, сменяются с игроками нападения (составляющими треть команды). Побеждает команда, получившая большее число очков.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР, ПРИВЕДЁННЫХ В ПОСОБИИ

Игры в занятиях гимнастикой

а) Игры без водящих и без разделения на команды: 1—40 (стр. 36).

б) Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»: 41—55 (стр. 43).

в) Игры с водящими без разделения на команды: 56—60 (стр. 51).

г) Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»: 61—70 (стр. 52).

Игры в занятиях лёгкой атлетикой

а) Игры без водящих и без разделения на команды: 71—135 (стр. 61).

б) Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»: 136—158 (стр. 71).

в) Игры с водящими без разделения на команды: 159—161 (стр. 83).

Игры в занятиях лыжной подготовкой

а) Игры без водящих и без разделения на команды: 162—182 (стр. 85).

б) Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»: 183—199 (стр. 88).

в) Игры с водящими без разделения на команды: 200—201 (стр. 93).

г) Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»: 202—203 (стр. 94).

Игры в занятиях по волейболу

а) Игры без водящих и без разделения на команды: 204—222 (стр. 96).

б) Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»: 223—233 (стр. 99).

Игры в занятиях по баскетболу

а) Игры без водящих и без разделения на команды: 234—241 (стр. 104).

б) Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»: 242—258 (стр. 105).

в) Игры с водящим без разделения на команды: 259—267 (стр. 111).

г) Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»: 268—278 (стр. 114).

Игры в занятиях по футболу

а) Игры без водящих и без разделения на команды: 279—291 (стр. 124).

б) Игры с разделением на команды без вступления в соприкосновение с «противником»: 292—305 (стр. 127).

в) Игры с водящими без разделения на команды: 306—312 (стр. 134).

г) Игры с разделением на команды и вступлением в соприкосновение с «противником»: 313—315 (стр. 135).

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЙ ПОДБОР ИГР ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

1. Уроки физической культуры

Занятия по гимнастике:

игры: 26, 27, 35, 39—63; 65, 66.

Занятия по лёгкой атлетике:

игры: 87, 119, 120, 136—139; 141, 143, 146, 148, 151, 152, 154—158.

Занятия по лыжной подготовке:

игры: 182; 185; 187—191; 193.

Занятия по волейболу:

игры: 207—210; 223—227.

Занятия по баскетболу:

игры: 242—261; 264, 276.

Занятия по футболу (при прохождении дополнительного материала программы):

игры: 286—290; 292; 294—296; 300; 303; 305—307; 309, 311, 313—315.

2. Занятия спортивных секций и отделений ДСШ

Занятия по гимнастике:

игры: 1—70.

Занятия по лёгкой атлетике:

игры: 71—161.

Занятия по лыжной подготовке:

игры: 162—203.

Занятия по волейболу:

игры: 204—233.

Занятия по баскетболу:

игры: 234—278.

Занятия по футболу:

игры: 279—315.

3. Экскурсии, походы

игры: 86, 94, 97, 98, 108—110; 117, 118, 145, 160, 182—186; 192—197;
200—203

4. Игры для самостоятельных занятий

Занятия по гимнастике:

игры: 1—4; 6, 7.

Занятия по лёгкой атлетике:

игры: 73, 75, 81, 83, 94, 95, 97, 99, 112, 116, 130—132.

Занятия по лыжной подготовке:

игры: 162, 165, 167—169; 177—179.

Занятия по волейболу:

игры: 204—206.

Занятия по баскетболу:

игры: 234, 235, 237.

Занятия по футболу:

игры: 279, 280.

5. Игры, рекомендуемые преимущественно для юношей

игры: 40, 55, 64—66; 129, 130, 279—315.

6. Игры рекомендуемые преимущественно для девушек.

игры: 11—14; 54, 59, 60, 67, 100.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИГР, ПРИГОДНЫХ ДЛЯ ЗАНЯТИИ
С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ИЗ КНИГИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ УЧАЩИХСЯ
V—VII КЛАССОВ»**

№	Наименование игры
п/п	

• Игры в занятиях гимнастикой

5	Борьба в квадратах
6	Достань городок
12	Пятнашки с верёвочкой
27	Эстафета с прыжками чехардой
28	Силачи
48	Выталкивание из круга
49	Тяни в круг
50	Выталкивание из квадратов
70	Перетягивание каната

Игры в занятиях лёгкой атлетикой

19	Встречная эстафета
21	Малая круговая эстафета
20	Большая круговая эстафета
23	Метко в цель
26	Эстафета с прыжками по кочкам

Игры в занятиях по волейболу

3	Пасовка волейболистов
32	Пасовка волейболистов (в команде)
34	Эстафета волейболистов

Игры в занятиях по баскетболу

31	Встречная эстафета с мячом
33	Мяч среднему
38	Шагай вперёд
63	Залётный мяч
64	Борьба за мяч

Игры в занятиях по футболу

25	Эстафета футболистов
38	Шагай вперёд

~~9.11.0~~

9

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
I. Организационно-методические указания	
Роль подвижных игр в занятиях спортом	8
Основные указания к использованию подвижных игр в занятиях спортом	13
Учёт особенностей возраста и пола занимающихся	16
Требования к подбору игр	20
Требования к проведению игр	25
II. Практический материал	
Игры в занятиях по гимнастике	36
Игры в занятиях по лёгкой атлетике	61
Игры в занятиях по лыжной подготовке	85
Игры в занятиях по волейболу	96
Игры в занятиях по баскетболу	104
Игры в занятиях по футболу	124
III. Приложения	
Систематический перечень игр, приведённых в пособии	140
Примерный подбор игр для различных видов занятий	141
Перечень игр, пригодных для занятий с учащимися стар- шего школьного возраста из книги «Подвижные игры учащихся V—VII классов»	143

55101