

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1—2-х КЛАССОВ

«Мы веселые ребята»

Количество играющих: от 10 до 40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На расстоянии 15—20 м чертятся две параллельные линии. Это «дом». В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу руководителя дети говорят хором:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Но попробуй нас догнать!

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону. После этого игра повторяется вновь.

Правила: 1) перебегать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома».

Методические указания. Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3—4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и запятнанные.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления, воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.

«Волк во рву»

Количество играющих: 20 — 40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60—80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1 — 2 водящих — «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие — «козы» — располагаются за линией одного из «домов».

Описание. По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя; 3) «волки» не имеют права выбежать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

Методические указания. При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить.

Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

«Два мороза»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На противоположных сторонах зала отмечаются двумя параллельными линиями два «дома». Два водящих — «морозы» — становятся посередине площадки. Остальные располагаются за линией «дома».

Описание. Два «мороза» по команде руководителя обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я — мороз красный нос,
Я — мороз синий нос*.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Дети им отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

* Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди.

С этими словами дети начинают перебежку в противоположный «дом». «Морозы» пятнают их — «замораживают». Пойманные остаются на том месте, где до них дотронулся «мороз».

При обратной перебежке, выполняемой после той же команды, играющие пытаются выручить запятнанных, дотрагиваясь до них. «Морозы» мешают этому.

После нескольких перебежек водящие меняются. Выигрывают те, которые не были пойманы.

Правила: 1) перебегать можно только после слов «и не страшен нам мороз»; 2) нельзя возвращаться в «дом»; 3) нельзя выбегать из «дома», чтобы освободить пойманных.

Методические указания. Слова нужно выучить до начала игры. Водящих лучше располагать друг за другом, очертив зону их действия. К судейству следует привлечь помощников.

Педагогическое значение игры. Игра требует от играющих быстрой ориентировки, ловкости, смелости. Она помогает воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи, способствует совершенствованию умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений.

«Заяц без логова»

Количество играющих: 20 — 30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих — «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке.

Описание. По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убегать от «охотника». Если «охотник» успевает дотронуться до убегающего, то они меняются ролями.

Правила: 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбегать, чтобы освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбегать в «дом».

Методические указания. Стоящих в парах нужно менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует разрешать долго ловить одну пару играющих.

Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость, решительность.

«Птицы и клетка»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг — «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии.

Описание. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих — «птицы», — расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы».

Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку.

Методические указания. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты: 1) передвигаться ганцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

Педагогическое значение игры. В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

«Угадай, кто»

Количество играющих: 10—20 человек.

Место: зал, коридор, площадка.

Подготовка. Играющие образуют круг. Внутри круга становится водящий.

Описание. По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется на свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок.

Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

Методические указания. Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

Эстафета зверей

Количество играющих: 20 — 30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного: «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 — 8 м проводится другая линия.

Описание. По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т. д.

Правила: 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой; 3) во время бега обязательно имитировать движения животного.

Методические указания. Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет.

Вариант: внезапный вызов номеров.

Педагогическое значение игры. Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

Эстафета с мячами

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал; 4—6 мячей, столько же булав.

Подготовка. Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4—6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч.

Описание. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т. е. наберет больше очков.

Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта.

Педагогическое значение игры. В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

«Стой!»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; малый мяч.

Подготовка. Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров.

Описание. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч.

Методические указания. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп.

Педагогическое значение игры. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3—4-х КЛАССОВ

«День и ночь»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, кото-

рые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая — «ночь».

Описание. Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свой «дом». После подсчета занятых команд команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих.

Правила: 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега.

Методические указания. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

Варианты: 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания — упражнения.

Педагогическое значение. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

«Вызов»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домов». Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

Описание. По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачной поимки переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

Правила: 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего его игрока; 4) «пленного» можно выручить.

Методические указания. Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действий.

Педагогическое значение. Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.

«Караси и щука»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: площадка, зал.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий — «щука» — становится в середине площадки, остальные играющие — «караси» — располагаются в одном из домов.

Описание. По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Занятные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5—6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг — «корзину», а затем — «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Правила: 1) перебежка разрешается только по команде; 2) «караси» обязаны пробегать через все «сети» «рыбаков»; 3) игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»; 4) «щука» не может забегать в «сеть» (играющие могут поймать ее)

Методические указания. При большом количестве играющих могут быть два водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям.

Педагогическое значение. Игра содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действий.

«Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча.

Подготовка. Играющие образуют круг и рассчитываются на 1—2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Направляющим обеих команд — капитанам — дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

Описание. По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая — в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Методические указания. Если играющих много, то

образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обним командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

«Перестрелка»

Количество играющих: 20—25 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2—3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Описание. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступать за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, но если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих.

Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать.

Педагогическое значение. Игра — типичный образец командных игр, в которых необходима высокая согласованность действий участников. Она способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.

«Защита укрепления»

Количество играющих: 12—15 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» — три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его).

Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

«Не давай мяч водящему»

Количество играющих: до 10 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8—10 м. В центр круга становятся 2—3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу. В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

«Бой петухов»

Количество играющих: 20—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину.

Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

«Класс, смирно!»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед.

Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте.

Педагогическое значение. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5—8-х КЛАССОВ

«Борьба в квадратах»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине зала чертятся три квадрата,

один размером 10×10 м и два 5×5 м. Все играющие становятся в большой квадрат.

Описание. По сигналу начинается борьба. Каждый стремится остаться в большом квадрате. Оказавшиеся за линиями переходят в следующий квадрат. Через определенное время по сигналу руководителя борьба прекращается. Перешедшие в следующий квадрат готовятся там к продолжению борьбы. Выигрывают те, кто сумеет остаться в большом квадрате.

Правила: 1) во время борьбы разрешается захватывать «соперника» только за руки и туловище; 2) нельзя нападать на игрока сзади; 3) выбывшим считается тот, кто двумя ногами перейдет через ограничивающие линии.

Методические указания. Игра рекомендуется только для мальчиков. Время борьбы нужно строго дозировать (не более 1 мин.). После этого следует перерыв на объяснения и переходы. В каждом квадрате должен быть свой судья. Необходимо требовать от играющих честной борьбы, исключая нападение сзади и вдвоем на одного.

Вариант: поочередно вызывать в квадрат одну-две пары. За победу в паре команда получает очко.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки, воспитывается упорство, решительность, смелость, коллективизм.

Встречная эстафета с преодолением препятствий

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В 3—4 м от стены на противоположных сторонах зала чертятся две параллельные линии. В середине устанавливается перевернутая гимнастическая скамейка, в 5—6 м от линий ставятся гимнастический конь и козел.

Играющие делятся на 2 команды, которые, в свою очередь, разделяются на две половины. Одна часть команды располагается на одной половине зала, другая — напротив нее (рис. 2).

Описание. По сигналу направляющие колонны, расположенных на одной из сторон, начинают бег к противоположной колонне. По пути они перепрыгивают через козла, пробегают по рейке, гимнастической скамейке, подлезают под конем. Затем направляющие касаются очередного игрока на линии старта, который повторяет весь их путь, а сами становятся за последними в колонне. Игра может закончиться, когда все игроки поменяются сторонами или вновь вернутся на свои места.

Правила: 1) начинать бег можно только после касания очередного игрока; 2) за нарушение способа преодоления препятствий играющие штрафуются очками.

Методические указания. При распределении играющих по командам необходимо учитывать их силы. К судейству

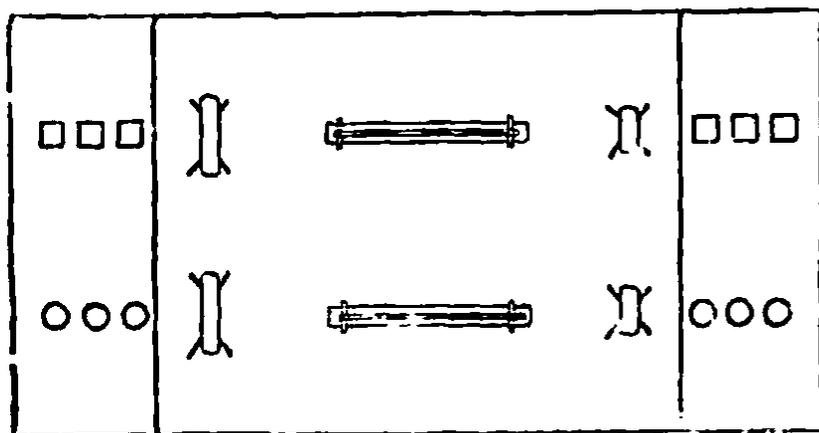


Рис. 2. Встречная эстафета с преодолением препятствий

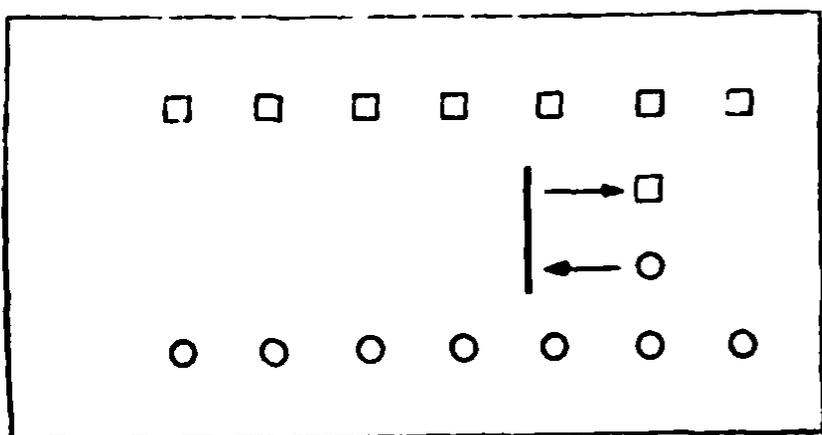


Рис. 3. «Щелчок»

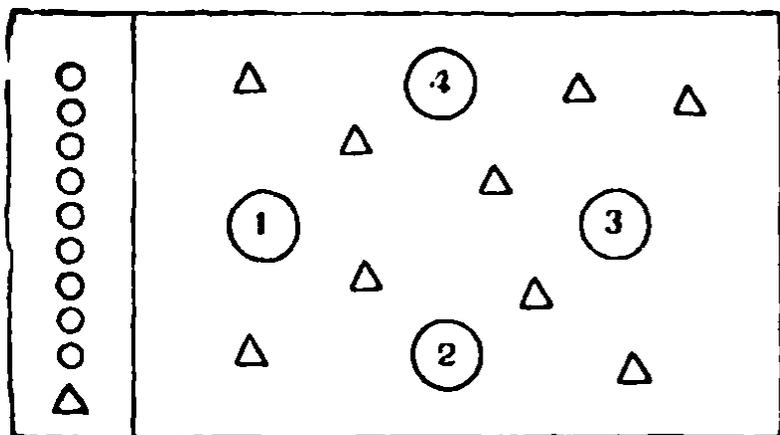


Рис. 4. «Город за городом»

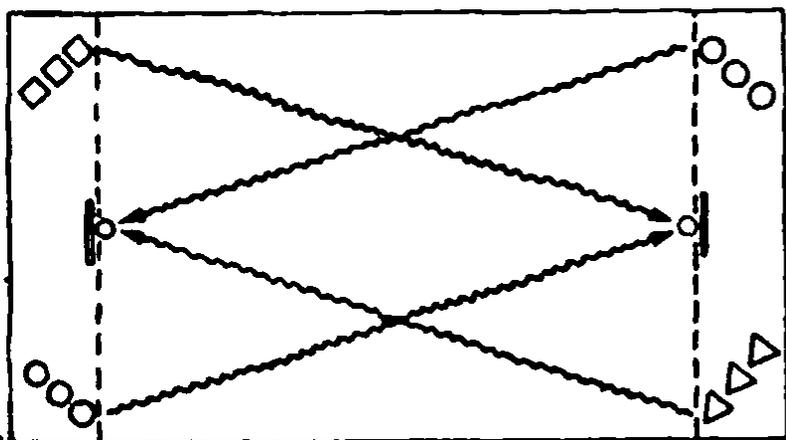


Рис. 5. Эстафета с элементами баскетбола

следует привлечь помощников, которые бы подсчитывали штрафные очки. Можно заранее определить для победителя сумму очков, из которой в дальнейшем вычитать штрафные очки.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются навыки преодоления различных препятствий, развивается ловкость, чувство равновесия, координация движений, воспитывается ответственность за свои действия перед коллективом.

«Челнок»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре зала проводится линия 3—4 м. Играющие, разбившись на две команды, располагаются в двух противоположных шеренгах. Капитаны команд по жребию определяют, какой команде начинать игру (рис. 3).

Описание. Назначенный капитаном игрок со стартовой линии прыгает вперед. На месте приземления по его пяткам судья проводит черту. С этой черты в обратном направлении прыгает игрок другой команды. И так игра

продолжается, пока не прыгнут все участники. Побеждает команда, последний игрок которой перепрыгнет через линию старта. После этого команды меняются ролями.

Правила: 1) при прыжках нельзя наступать на линию; 2) отметка длины прыжка делается по ближайшему касанию к линии старта; 3) каждый имеет право прыгнуть не более одного раза.

Методические указания. Игру лучше проводить на мягком грунте. При проведении игры в зале можно использовать маты. До начала игры полезно повторить технику прыжка с места. Чтобы избежать споров, желательно производить точные измерения с помощью рулетки, метра и пр.

Педагогическое значение. В игре совершенствуется навык прыжка в длину с места. Одновременно развивается сила, прыгучесть, воспитывается сосредоточенность, настойчивость, ответственность за свои действия.

«Город за городом»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; лапта и маленький мяч.

Подготовка. В непосредственной близости от стены зала чертится линия «города». В остальной части поля намечается 3—4 круга диаметром 1—2 м.

Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда получает право играть в «городе» и становится за линией, а другая располагается под «городом», в остальной части площадки (но не в кругах). В каждой команде выбирается капитан (рис. 4).

Описание. Капитан команды, играющей в поле, берет мяч и, став в «город», подбрасывает мяч перед собой. Игрок другой команды ударяет по мячу лаптой.

После этого пробивавший выбегает из «города» в первую станцию и, если предоставляется возможность, забегает в остальные станции и возвращается обратно. За это команде начисляется очко.

После удара играющие в поле пытаются поймать летящий мяч. Если это им удастся, то команды меняются ролями. Если же поймать мяч нельзя, то игроки стараются запятнать мячом перебегающего игрока. Игра продолжается до тех пор, пока не истечет положенное время или не будет набрано определенное количество очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) перебегать можно только тогда, когда мяч находится в поле; 2) каждый игрок имеет право на одну подачу мяча, капитан может подавать три раза; 3) игрок, в которого попали мячом во время перебежки, может взять мяч и сразу же пятнать игроков противоположной команды; 4) попадание мячом и ловля «свечи» дают право на переход в «город». Смена прово-

дится и в том случае, если у команды в «городе» некому подавать мяч.

Методические указания. В игре обязательно использовать помощников — счетчиков очков. Необходимо обратить внимание капитанов команд на правильную расстановку участников в зависимости от их возможностей.

Педагогическое значение. Эта игра представляет собой один из вариантов широко распространенной игры в лапту. Ценность ее заключается в активном воздействии на весь двигательный аппарат занимающихся. В игре закрепляются навыки бега, метания и ловли мяча, совершенствуется быстрота, точность и ловкость движений, воспитывается чувство товарищества и коллективизма.

«Переправа»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал; гимнастические снаряды, набивные мячи.

Подготовка. На противоположных сторонах зала чертятся линии «города». Играющие делятся на команды по 6—8 человек. Выбираются капитаны. Каждая команда занимает место в «городе» и получает в свое распоряжение одинаковые средства переправы — скамейки, набивные мячи и пр.

Описание. По сигналу все команды начинают переправу на противоположный «берег реки». Для этого используются имеющиеся у них снаряды. При передвижении нельзя касаться пола. Команда, которая быстрее и с меньшими потерями решит эту задачу, выигрывает.

Правила: 1) коснувшийся пола выбывает из игры; 2) при переправе все могут помогать друг другу (кроме выбывших из игры).

Методические указания. Перед началом игры нужно дать время командам на обдумывание плана своих действий. Выбираемый для игры инвентарь не должен быть слишком тяжелым и громоздким. За каждой командой наблюдает свой судья. В некоторых случаях можно назначить помощников для страховки играющих.

Выбывшие из игры занимают заранее отведенное им место. Они не должны своими подсказками мешать игре.

Педагогическое значение. Эта игра типа «задания» очень полезна. Она способствует развитию творческой инициативы, смекалки, взаимопомощи, коллективизма играющих, а также совершенствует равновесие, точность движений и укрепляет силу.

Эстафета с элементами баскетбола

Количество играющих: 30—40 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; несколько баскетбольных мячей.

Подготовка. Играющие разделяются на несколько команд и располагаются в колоннах на противоположных сторонах площадки. Каждая команда получает мяч (рис. 5).

Описание. По команде направляющие быстро ведут мяч к противоположному щиту и бросают в кольцо. Подбрав отскочивший мяч, они ведут его обратно и передают следующему участнику, а сами становятся за последним игроком в колонну. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету и наберет наибольшее количество очков.

Правила: 1) ведение начинается только с линии площадки; 2) очко засчитывается за попадание мяча в кольцо; 3) за нарушение правил ведения и передвижения с мячом назначается штрафное очко.

Методические указания. Эстафету можно использовать при изучении ведения и бросков мяча в кольцо. Бросающим мяч в кольцо можно разрешать несколько попыток. За каждой командой должен наблюдать судья — счетчик очков. Способ выполнения передач и бросков мяча должен быть обусловлен.

Педагогическое значение. Эстафета способствует закреплению навыков ловли, передачи, ведения и бросков мяча в кольцо.

«Борьба за мяч»

Количество играющих: около 20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного цвета.

Описание. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) с мячом не разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки; 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.; 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий; 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз; 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

Методические указания. При большом количестве играющих нужно создать четыре команды, играющие на своих половинах поля. Судят игру помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внимание на правильную игру в защите, основанную на держании одного определенного игрока.

Педагогическое значение. Игра является подготовительной к баскетболу и ручному мячу. Защищаемые усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9—10-х КЛАССОВ

«Круговая эстафета»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине площадки намечается коридор шириной 5—6 м. На расстоянии 8—10 м от коридора устанавливаются четыре стойки для игроков. Команды располагаются в колоннах напротив друг друга (рис. 6).

Описание. По сигналу руководителя направляющие обеих команд занимают место на линии старта. По команде «Марш!» они начинают бег до стойки, оббегают ее и направляются в противоположную сторону. Обогнув вторую стойку, они вбегают в коридор, где передают эстафету очередному участнику. Выигрывает команда, которая раньше закончит бег.

Правила: 1) передавать эстафету только в коридоре; 2) нельзя держаться на повороте за стойки и мешать пробегающему участнику.

Методические указания. Необходимо следить за правильностью передачи эстафеты. Следует менять направление бега играющих.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются специальные легкоатлетические навыки (передача эстафеты и бег по дистанции), развивается сила и быстрота, воспитывается ориентировка и точность движений.

«Преследователи»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие подразделяются на несколько команд, каждая из которых выстраивается в колонну. На площадке размечаются места старта каждой команды (рис. 7).

Описание. По команде направляющие каждой команды начинают бег по часовой стрелке. При этом каждый старается догнать и запятнать впереди бегущего. Обежав круг, направляющие касаются очередных участников, которые продолжают состязание. Выигрывает команда, игрок которой первым догонит впереди бегущего «соперника».

Правила: 1) не начинать бег до касания; 2) нельзя мешать бегущим игрокам других команд; 3) при беге строго соблюдать разметку дистанции.

Методические указания. Путь движения играющих лучше обозначать с помощью каких-нибудь предметов (стоек, набивных мячей). В ожидании старта очередной участник должен

располагаться за второй линией. Если силы команд равны и догнать никого не удается, то игру следует прервать, сделав паузу для отдыха.

Педагогическое значение. Игра способствует совершенствованию быстроты бега и выносливости, воспитывает ответственность перед коллективом за свои действия.

Перетягивание каната

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; канат.

Подготовка. В середине зала чертится линия старта и две линии финиша, отстоящие от линии старта на 1—2 м.

Играющие подразделяются на две команды в строгом соответствии со своей силой и возможностями (рис. 8).

Описание. Играющие берут канат и становятся по обе стороны линии старта. Причем отметка на канате находится строго на линии старта. По команде играющие стараются перетянуть «противников» на свою сторону. Выигрывает команда, которая за

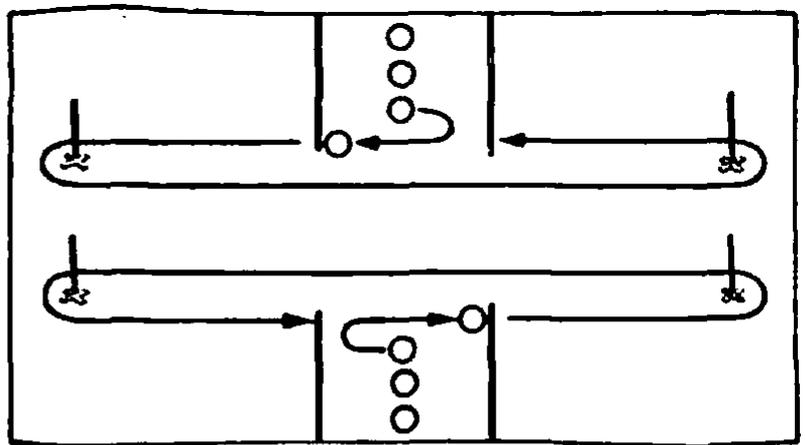


Рис. 6. Круговая эстафета

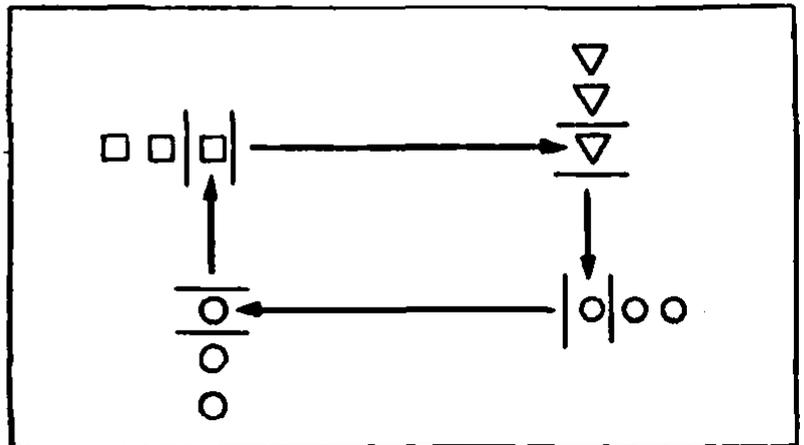


Рис. 7. «Преследователи»

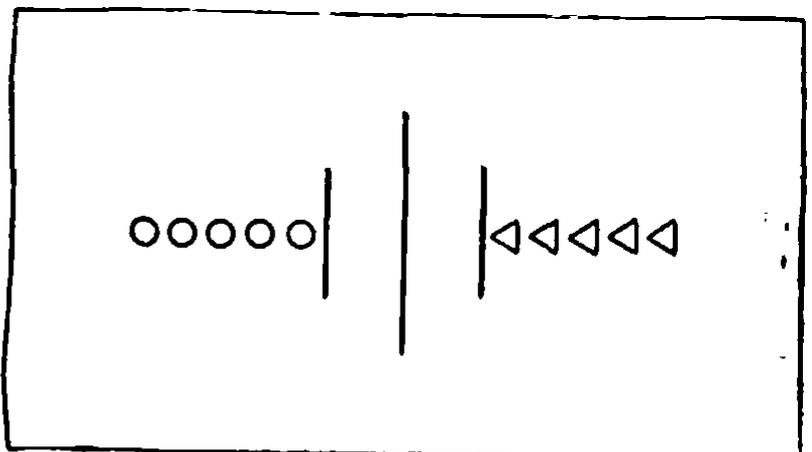


Рис. 8. Перетягивание каната

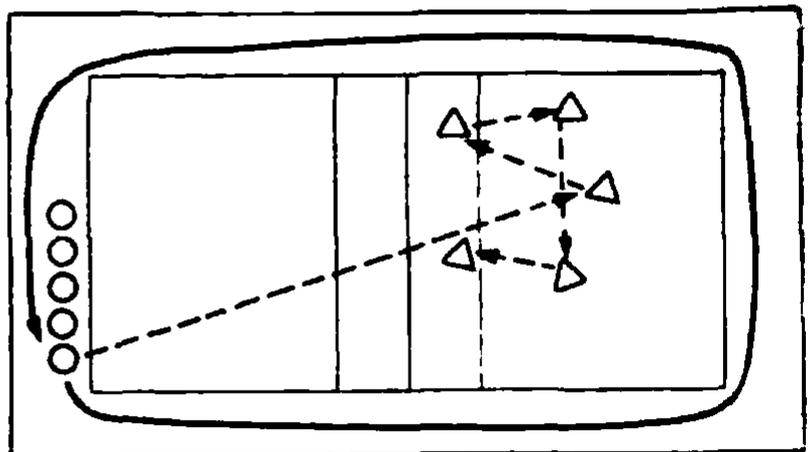


Рис. 9. Лапта волейболистов

«время» игры сумеет большее количество раз перетянуть «противника».

Правила: 1) тянуть только по команде руководителя; 2) игра останавливается, как только отметка на канате пересечет линию финиша одной из команд; 3) нельзя резко отпускать канат в момент перетягивания.

Методические указания. Большое значение имеет подбор состава команд и назначение хорошего капитана, который правильно бы расставил участников. Играющие обязательно должны быть в спортивной обуви. После каждой попытки нужно делать маленькую паузу, чтобы выполнить несколько упражнений на расслабление.

Педагогическое значение. Игра способствует развитию силы, укрепляет чувство товарищества и коллективизма. Ее можно проводить как на учебных занятиях, так и на перемене, физкультурных праздниках и т. д.

«Лепта волейболистов»

Количество играющих: 12—20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, одна из которых становится подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольных площадок (рис. 9). По сигналу первый игрок подает мяч условленным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач мяча за время бега игрока, подававшего мяч. Как только он вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается и мяч передается очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается сумма очков, начисляемых за каждую передачу, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют набрать больше очков.

Правила: 1) подавать мяч только по сигналу; 2) бегущий игрок не имеет права вбегать в пределы площадки и для изменения направления захватывать игроков противоположной команды, дотрагиваться до мяча; 3) для выполнения подачи дается две попытки. Если после второй попытки мяч не будет правильно подан, то противоположной команде начисляется 5—10 очков; 4) при пасовке нельзя повторно передавать мяч одним и тем же игрокам; мяч каждый раз следует посылать другому игроку; 5) розыгрыш мяча прекращается после завершения перебежки, после падения мяча на пол и после технической ошибки, допущенной при передаче мяча.

Методические указания. Игру можно использовать после того, как занимающиеся овладеют техникой подачи и передачи мяча. Можно играть не только на волейбольной площадке, но и в необорудованном помещении. Для ведения игры обязательно выделить счетчика очков. Способ подачи и передачи мяча необходимо обусловить заранее.

Педагогическое значение. Игра способствует закреплению и совершенствованию технических приемов игры в волейбол, содействует развитию быстроты действий и скорости бега, воспитывает собранность и ответственность перед командой за свои действия.

Прыгуны

Количество играющих: 20—40 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; стойки и планки для прыжков.

Подготовка. Из играющих создаются две команды, игроки которых имеют различия в форме. Команды выстраиваются перед местом для прыжков (рис. 10).

Описание. По сигналу прыжки начинают первые участники из каждой команды. Они должны преодолеть установленную высоту, чтобы участвовать в дальнейшем соревновании. Каждый выполняет две попытки в общем потоке. Если в одной из попыток высота будет взята, то участник продолжает соревнование.

При выполнении прыжка начисляются очки за правильность отталкивания и приземления. За отталкивание от линии «3» — 3 очка, от линии «2» — 2 очка, от линии «1» — одно (в соответствии с разметкой). То же самое за приземление. В лучшем случае за прыжок участник может получить 6 очков. Игру проводят либо до условленной суммы набранных очков, либо до определения наибольшего количества оставшихся участников.

Правила: 1) все прыжки выполняются определенным способом, по сигналу; 2) не взявшие высоту выбывают из соревнования.

Методические указания. Необходимо четко разметить места отталкивания и приземления. Очередной прыжок выполнять только после полной подготовки места соревнования. К судейству привлекаются несколько человек: счетчиков очков, судей у линий, у планки и в яме для прыжков.

Педагогическое значение. Основное назначение этой игры — закрепление навыков легкоатлетических прыжков в высоту, воспитание умения соревноваться и помогать коллективу в достижении победы.

«Защита ворот»

Количество играющих: 26 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; стойки для прыжков, мяч для игры в гандбол.

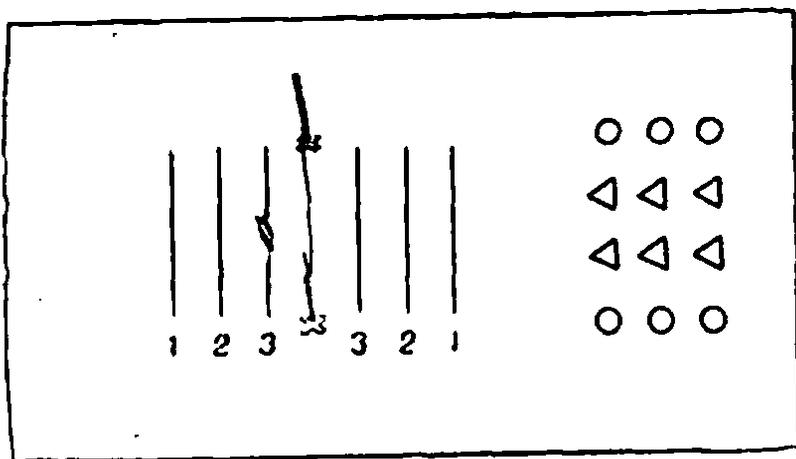


Рис. 10. Прыгуны

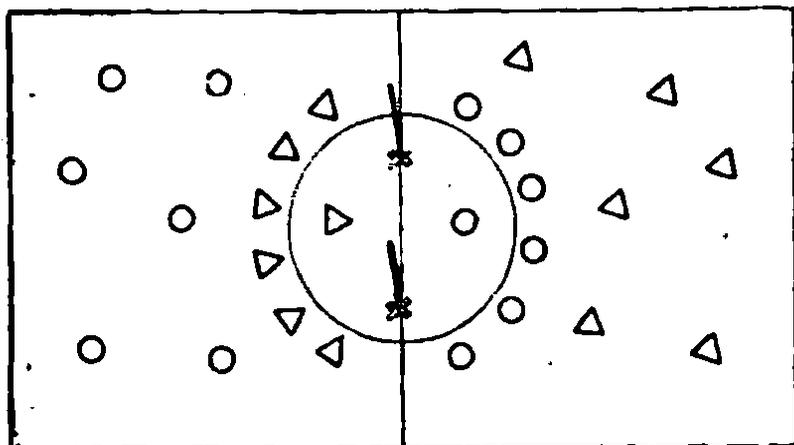


Рис. 11. Защита ворот

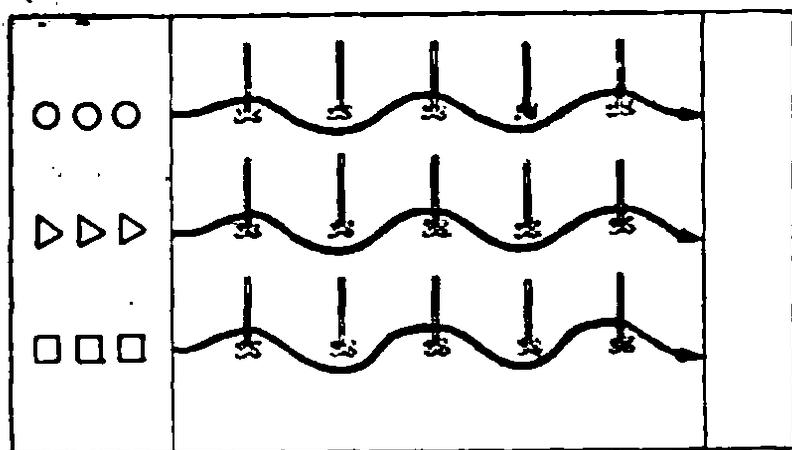


Рис. 12. Эстафета лыжников

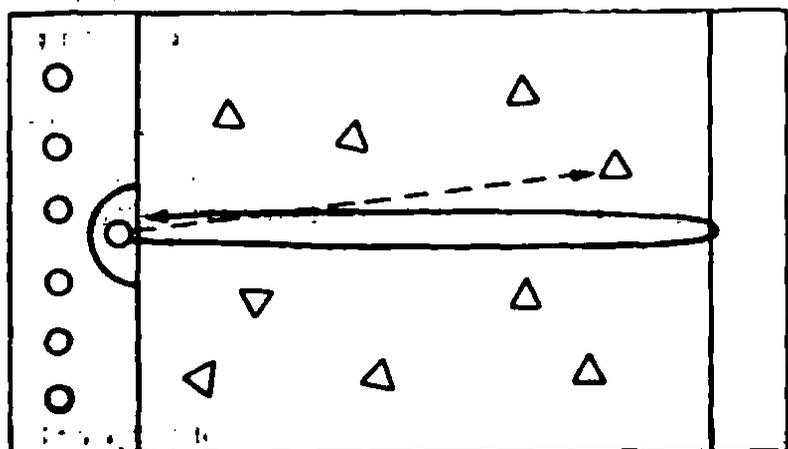


Рис. 13. «Снайперы»

Подготовка. В центре площадки чертится круг радиусом 6 м. Через него намечается средняя линия, которая делит площадку пополам. В центре круга на расстоянии 3 м одна от другой устанавливаются стойки для прыжков. Играющие распределяются по командам. Каждая команда состоит из 13 человек — одного вратаря, 6 нападающих и 6 защитников. Команды по жребию выбирают половину поля и начало игры. Каждая команда на своей половине поля оставляет 6 нападающих, а на сторону противника отправляет вратаря и 6 защитников. Вратарь занимает место в воротах, а защитники располагаются по радиусу круга (рис. 11).

Описание. По сигналу команда, владеющая мячом, начинает атаку. Передавая мяч и передвигаясь, нападающие стараются забросить мяч в ворота. Защитники мешают им и, перехватив мяч, передают его на противоположную сторону своим нападающим. Те, в свою очередь, начинают атаку ворот противника. Игра продолжается до определенного времени или счета очков.

Правила: 1) нельзя заходить за среднюю линию, за пределы площадки и в центральный круг; 2) не разрешается держать мяч больше 3 сек. и бежать с ним больше 3 шагов; 3) запрещается задерживать, толкать игроков, вырывать у них мяч из рук. За все эти нарушения у команды, владевшей мячом, мяч отбирается и передается нападающим противоположной команды, а защищавшаяся команда наказывается свободным броском с места нарушения (при этом защитники не могут располагаться ближе чем в 3 м от мяча).

Методические указания. Количество играющих может быть различно. На первых этапах обучения желательно проводить игру в малочисленных командах. Причем нападающих должно быть больше, чем защитников. В дальнейшем это соотношение постепенно уравнивается.

Педагогическое значение. Игра используется в занятиях по ручному мячу. Она содействует закреплению и совершенствованию элементов техники и тактики этой спортивной игры. Этот вариант игры можно проводить в малых залах, причем в нем одновременно может участвовать почти полкласса.

Эстафета лыжников

Количество играющих: 15—20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; стойки.

Подготовка. Размечаются линии старта и финиша. В середине площадки устанавливается несколько специальных стоек (по 5 для каждой команды) на расстоянии 2—3 м одна от другой. Играющие распределяются по командам (из 3 человек каждая) и становятся за линию старта (рис. 12).

Описание. По сигналу направляющие бегут, обегая каждую стойку, к линии финиша и возвращаются обратно. На линии старта их за пояс берут вторые номера команды. Теперь эту дистанцию они преодолевают вдвоем, затем втроем. Вернувшись на линию старта в третий раз, они быстро изменяют построение: двое принимают положение упора лежа, а третий берет их за голеностопные суставы. В таком положении они продвигаются в коридоре между стойками до линии финиша. Здесь они вновь изменяют положение: двое крайних переносят повисшего между ними среднего участника. Выигрывает команда, первой закончившая дистанцию и получившая меньше штрафных очков.

Правила: 1) нельзя сбивать стойки и нарушать построение; 2) не разрешается начинать и заканчивать бег преждевременно — до прихода партнера и до пересечения линий. За все эти нарушения начисляются штрафные очки.

Методические указания. Игру лучше проводить на местности, на склоне. В качестве стоек могут быть использованы ветки деревьев. Расстояние между стойками может быть изменено в соответствии с подготовленностью участников. Расстояние между линией старта и финиша не должно быть более 20 м.

К судейству привлекаются помощники, подсчитывающие ошибки каждой команды.

Педагогическое значение. Игра способствует приобретению необходимых лыжнику двигательных качеств, выносливости, быстроты и силы, воспитывает настойчивость в преодолении трудностей, коллективизм и согласованность действий. Игра может применяться в подготовительном периоде тренировки юных лыжников.

«Снайперы»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место и инвентарь: зал, специально оборудованная площадка; футбольный мяч.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки (на расстоянии не более 30 м) намечаются две параллельные линии. На линии «города» отмечается место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых занимает место в «городе», другая — в поле. Команде в «городе» дается мяч (рис. 13).

Описание. По сигналу один из играющих с места подачи ударом отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующей в поле, принимают этот мяч и ударом по мячу ногой стараются запятнать перебегающего участника. Если последнему удастся пробежать незапятнанным, то его команда получает очко. В противном случае команды меняются местами. Выигрывает команда, которая сумеет за определенное время набрать больше очков.

Правила: 1) мяч при подаче должен лететь с невысокой траекторией и обязательно удариться в поле; 2) не разрешается останавливать мяч руками; 3) нельзя мешать перебегающему игроку; 4) перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле. Обратное он может вернуться только после пересечения линии противоположного «города»; 5) мяч, вышедший за пределы поля или в «город», переходит к другой команде; 6) игрок, не подавший мяч, лишается перебежки. После двух неудачных подач команды меняются ролями.

Методические указания. Игра проводится в специально оборудованном помещении с защищенными окнами или на площадке. Удары по мячу, остановки должны проводиться определенным способом.

Педагогическое значение. Игра способствует совершенствованию техники игры в футбол, развивает быстроту, смелость, решительность действий.