

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания и спорта

**РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Методические рекомендации для студентов
специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
по дисциплине «Подвижные игры»

Екатеринбург
2008

Печатается по рекомендации научно-методической комиссии гуманитарного факультета. Протокол № 3 от 12. 11. 2007 г.

Составители: доцент Т.Н. Смолина, доцент Н.Г. Липская, старший преподаватель Г.А. Кочугова

Рецензент ст. преп. кафедры физического воспитания и спорта УрГЭУ
Т.В. Воловик

Редактор Е.Л. Михайлова

Оператор А.А. Сидорова

Подписано в печать 25.05.08.

Плоская печать

Заказ №

Формат 60x84 1/16

Печ. л. 2,09

Поз. 10

Тираж 50 шт.

Цена бр. 80к.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ

Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

Основные понятия об игре

Определение понятия игры

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра глубоко уходит корнями в культуру каждого отдельно взятого народа. Его культурную самобытность можно выявить по тем играм, в которые он играет и которые придумывает.

Подвижные игры являются хотя и не преобладающим, но ведущим типом деятельности детей в дошкольном возрасте. Путем игры маленький человек развивает свои физические, речевые и умственные способности, приучается правильно оценивать свои силы и умение обращаться с другими. Игра является своего рода микрообществом, в рамках которого дети получают первоначальную подготовку в области общественного поведения. Слово «игра» не является научным понятием в строгом смысле этого слова. Слова «игра», «играть» - чрезвычайно многозначны. Как контрастные сравнения можно привести, например, игру в городки и игру на скрипке. Совершенно разное смысловое предназначение имеют такие понятия, как «дидактические игры». Многочисленные виды занятий человека в свободное время – любительство в спорте, искусстве, коллекционирование и др. – представляют собой не что иное, как различные трансформации игровой деятельности. Активно практикуется создание игровых ситуаций в целях профессиональной подготовки кадров. На подвижную игру, являющуюся предметом изучения в физкультурных и педагогических вузах, также можно посмотреть не только с двигательной, но и с физиологической, психологической, педагогической сторон.

Однако независимо от характера игровой деятельности под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими участниками, и связанную с применением ряда правил.

Таким образом, игровая деятельность представляет собой разновидность соревновательной деятельности, имеющей характер спортивного единоборства между отдельными участниками или коллективами.

Игра как вид деятельности имеет свои особенности, отличающие его от других видов человеческих занятий.

Если суммировать эти способности, то следует отметить, что игра – это деятельность, которая является:

- 1) **ДОБРОВОЛЬНОЙ**, т.е. игрок не обязан в ней участвовать. При несоблюдении этого условия игра тут же теряет свою привлекательность;
- 2) **ИНИЦИАТИВНОЙ**, не терпящей пассивности. В противном случае участник выпадает из игры, не несет нагрузки. Этот момент связан с управлением своими действиями в игре;

3) **ОБОСОБЛЕННОЙ**, т.е. протекающей в точных, заранее определенных пространственных и временных рамках;

4) **НЕПРОДУКТИВНОЙ**, т.е. не приводящей к созданию материальных благ, материальных ценностей;

5) **ТВОРЧЕСКОЙ**, где специфика данного вида творчества формализуется в условиях и правилах. Они служат новым кодексом, и лишь один этот кодекс имеет силу;

6) **ИЛЛЮЗОРНОЙ**, когда участник полностью осознает, что он действует в рамках условной реальности в отличие от повседневной деятельности.

Говоря об игровой деятельности, мы имеем в виду подвижную игру, основным отличием которой являются двигательные действия, служащие целям физического воспитания.

Почему же все-таки дети, да и не только дети, любят играть в подвижные и спортивные игры. Где источник этого интереса?

Игру можно отнести к числу потребностей человека, обусловленных самой природой. Это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность в получении новой информации. Н.К. Крупская назвала игру «естественной потребностью растущего детского организма». Рассмотрим механизм игровой деятельности, опирающийся на объективные физиологические и психологические закономерности.

Творческие, подвижные и спортивные игры

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия, выполняемые в рамках правил.

Сюжет, правила и двигательные действия составляют *содержание* подвижной игры. Содержанием игры обуславливается ее *форма*, т.е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее *методические особенности*: 1) образность, 2) самостоятельность действий, ограничиваемая правилами, 3) выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей, 4) непринужденность, естественность движений, 5) выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий, 6) внезапная изменчивость ситуаций, 7) творческая инициативность действий, 8) присвоение отдельным занимающимся определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками, 9) избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Исторически сложившееся составные части подвижной игры позволяют рассматривать ее в качестве *одного* из важных *средств физического воспитания*. Это средство при педагогически оправданном практическом использовании становится эффективным *методом физического воспитания*.

Любая спортивная игра произошла от народной подвижной игры и является ее наивысшей формой. Это можно проследить на примере баскетбола, волейбола, хоккея, водного поло и других игр.

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное число играющих, определенную площадку и инвентарь. Во многих спортивных играх необходима специализация отдельных играющих (нападающих, защитников, вратарей и др.). Спортивные игры требуют специального судейства соответственно твердо установленным правилам для той или иной игры. Спортивные игры являются видом спорта, а поэтому доступны подготовленным участникам даже тогда, когда соревнования проводятся по упрощенным правилам.

Классификация подвижных игр

Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам помогает более отчетливо представить существенные особенности содержания игр, облегчает их выбор.

В педагогической практике используются два основных вида собственно подвижных игр: *коллективные и индивидуальные* игры. Основное место занимают коллективные игры. Многообразие и широкое применение коллективных подвижных игр требует их классификации.

В программе курса «Подвижные игры» для факультетов физического воспитания будущим учителям физической культуры предлагается следующая группировка игр: 1) игры, входящие в программу «Физическая культура» для 1-3 и 4-8 классов школы; 2) игры для внеклассных занятий; 3) игры в пионерском лагере.

В ряде методических пособий и руководств подвижные игры группируются по различным признакам. Например, *по формам организации занятий* («игры в пионерских звеньях и отрядах»); с учетом особенностей сезона («летние» и «зимние» игры); *по характеру моторной плотности* (игры большой, средней подвижности, малоподвижные игры); по преимущественному *проявлению* у играющих *физических качеств* (игры, в которых преимущественно проявляются ловкость, быстрота, сила, выносливость, равновесие).

В основу классификации положен принцип взаимоотношений играющих, поскольку специфика коллективных игр и заключается прежде всего в совместной деятельности, в действиях сообща. Поэтому высшая ступень классификации определяется исходя из характера организации играющего коллектива. На второй ступени материал делится по формам взаимодействия между играющими. Основанием деления игр на третьей ступени являются условия преодоления препятствий, овладения приемами техники и тактикой. Наконец, на низшей ступени классификации игровой материал подразделяется по типичным действиям с применением тех или других двигательных навыков и умений, а также в зависимости от решения дополнительных задач различной сложности на ориентирование, наблюдательность, слух, что связано с развитием и совершенствованием определенных физических способностей.

Педагогическая характеристика подвижных игр

Подвижные игры представляют одно из признанных средств физического воспитания детей и подростков в системе всеобщего образования и внешкольного воспитания. Занятия подвижными играми содействуют воспитанию высоких моральных качеств, подготовке активных строителей и защитников Родины.

В средней общеобразовательной школе занятия подвижными играми направлены на разрешение учебно-воспитательных и оздоровительных задач. Игры проводятся в сочетании с занятиями по основной гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, плаванию и туризму. Игры, указанные в программе по физической культуре для 1-3 и 4-8 классов, включаются в уроки физической культуры. Разнообразные подвижные игры используются, кроме того, во внеклассной работе.

По подвижным играм проводятся соревнования. В условиях летних и зимних пионерских лагерей игры организуются на местности во время прогулок, экскурсий и походов. Широко применяются в условиях летних пионерских лагерей игры на воде.

В общеобразовательных школах с продленным днем и школах-интернатах создаются особенно благоприятные условия для самостоятельных подвижных игр в свободное от учения время при обеспечении педагогического руководства.

В средних профессионально-технических училищах и средних специальных учебных заведениях занятия подвижными играми содействуют повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся, служат специальным задачам спортивной тренировки. Кроме того, подвижные игры используются для культурного отдыха.

В общеобразовательных оздоровительных санаторно-лесных школах, а также в поликлиниках и больницах подвижные игры применяются

как вспомогательное средство для лечебно-профилактических целей и восстановления здоровья больных.

В специальных общеобразовательных школах подвижные игры содействуют разрешению особых задач с учетом соответствующих отклонений организма детей от нормального развития.

В коллективах физической культуры, детско-юношеских спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, а также в спортивных секциях при некоторых стадионах, на водных станциях и детских туристских базах подвижные игры проводятся с таким расчетом, чтобы помочь подготовке всесторонне развитых юных спортсменов, содействовать лучшему овладению занимающимися техникой и тактикой избранного вида спорта. Воспитанники овладевают навыками проведения и судейства в подвижных играх, что помогает выполнять соответствующие обязанности в помощь физкультурно-массовой работе в общеобразовательной школе.

В культурно-просветительных учреждениях, в парках культуры и отдыха, детских городках и однодневных домах отдыха подвижные игры, различные физические упражнения с включением элементов игры в виде поединков, аттракционов проводятся наряду с разнообразными формами культурно-просветительной и оздоровительной работы.

В спортивно-оздоровительных лагерях практикуются подвижные игры, имеющие вспомогательное значение в занятиях спортом; организуются соревнования по подвижным играм, используются игротеки.

Общественными советами при жилищно-эксплуатационных конторах с помощью пионерского актива среди детей и подростков организуются занятия подвижными играми по месту жительства, а также соревнования по играм между дворовыми и уличными командами.

В санаториях и на курортах подвижные игры с детьми служат задачам интересного и здорового отдыха, а также лечебно-профилактической работы.

В домашнем быту игра, особенно на воздухе, приобретают большое значение в организации содержательного досуга детей, их здорового активного отдыха после учения и выполнения работы по хозяйству в семье. Организуя занятие подвижными играми, необходимо учитывать особенности возраста, состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся. Обязательны при этом систематический врачебно-педагогический контроль, соблюдение гигиенических норм и учет местных условий.

Оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода, что благо-

творно отражается на всем организме. К тому же игры на открытом воздухе содействуют закаливанию детей.

Такое благоприятное оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной подготовке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление предварительно разученных технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.

Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми в нашей многонациональной стране. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями. Все это способствует патриотическому и интернациональному воспитанию. В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли, которые способствуют развитию у них организаторских навыков и умений.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе, что жизненно важно.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Все это способствует воспитанию воли.

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей, как правило, принимают форму игры.

Таким образом, игра не только удовлетворяет эмоциональную сферу детей, доставляет им радость, но и моделирует жизненные ситуации, закрепляет свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций, физически развивает и закаляет детский организм, совершенствует те качества и навыки, которые необходимы для овладения видами спорта.

Организация и методика проведения подвижных игр

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины. В связи с этим важно правильно подбирать игры для обучения определенным двигательным действиям в соответствии с программой по физическому воспитанию и совершенствования их. Необходимо бороться с тем, чтобы в детскую среду не попали идеологически чуждые педагогике игры: воспитывающие азарт, корысть, унижающие достоинство ребят, имеющие антигигиенический характер.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими характер. Перед детьми ставятся конкретные и быстро решаемые задачи. При знакомстве с новой игрой объяснение ее не должно быть слишком подробным, чтобы не ограничивать самостоятельное мышление детей, не подавлять их активность. При обучении игре желательно не только использовать рассказ о ней, но и сопровождать его показом отдельных действий в игре, а также использовать наглядные пособия: инвентарь, схемы, на которых показаны размещения играющих и разметка площадки, фотоснимки отдельных моментов игры.

Очень важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями учащихся.

Чтобы внедрять хорошие игры в быт детей, надо подготовить организаторов, вожаков игр, которые пропагандировали бы игры в детских организациях.

Подготовка к проведению игры

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком, перед занятием на площадке. Определяя игру, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей, место для игры и другие условия.

Выбор игры непосредственно зависит:

- от подготовки места для игры;
- от подготовки инвентаря к играм;
- от разметки площадки;
- от предварительного анализа игры.

Организация играющих

- Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры
- Объяснение игры

Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- 1) название игры;
 - 2) цель игры;
 - 3) правила игры;
 - 4) ход игры;
 - 5) расположение игроков и их роли.
- Выбор водящих (по назначению руководителя, по жребью, по выбору играющих, по результатам предыдущих игр).
 - Распределение на команды (по усмотрению руководителя, путем расчета, фигурной маршировки, по сговору, по назначению капитанов).

Руководство процессом игры

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею.

Игра начинается по условному сигналу.

Далее руководитель внимательно следит за ходом игры.

Обучая детей играм, надо в первую очередь приучать их сознательно соблюдать правила игры.

Не следует останавливать игру криком, резкой командой, надо приучать детей останавливаться по условному сигналу.

В процессе игры следует способствовать развитию творческой инициативы играющих.

Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Если руководитель непосредственно не участвует в игре, то, наблюдая, он совместно с играющими переживает их удачи и неудачи. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре, быть готовым к страховке.

Очень важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющий общие интересы, стремящийся достигнуть поставленной цели, добиться победы.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. От судьи зависит правильное подведение итогов игры.

Дозировка в процессе игры. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Надо учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обращать на ослабленных детей. Таким образом, дозировка определяется условиями и методикой проведения игры.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только проявляются первые признаки утомления, игру следует заканчивать. Во всех случаях игру лучше всего заканчивать тогда, когда дети наигрались, но не переутомились и у них еще не пропал интерес к игре.

Подведение итогов игры

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен, построив игроков в исходное положение, объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у судей-помощников, счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять надо результаты лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

Игры на уроках физической культуры в 1-4 и 5-6 классах

Специалист по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму в профессиональной деятельности должен уметь ориентироваться в соответствии подвижных игр закономерностям возрастного развития детей (младшего школьного возраста, 7-12 лет; среднего школьного, или подросткового возраста, 12-15 лет) и молодежи (старшего школьного, или юношеского возраста, 15-17 лет).

Для учащихся 1-4 классов

У детей 7-9 лет преобладает *предметно-образное мышление*: они склонны к драматизации, воспроизведению в движениях того, что слышат, видят, наблюдают. Многие игры детей 7-9 лет строятся на непосредственном подражании явлениям, действиям из окружающей жизни. Но замысел, тематика этих игр по сравнению с играми дошкольников становятся богаче. Действующие в играх персонажи наделяются дополнительными, подчеркнутыми детьми нравами и чертами («Зайцы, сторож и Жучка»).

Уровень развития речи маленьких школьников позволяет им дружно, в определенном ритме, согласуя слова с движениями, произносить речитативы, требующиеся во многих играх («Октябрята»), что доставляет детям большое удовольствие.

Восприятие детей 7-9 лет вначале недостаточно организовано, неустойчиво. Они еще не способны целенаправленно выслушивать объяснения игры, отделять главные игровые действия от второстепенных. Поэтому стройный ход игры нередко нарушается. По мере накопления опыта в играх такие явления постепенно сглаживаются, устраняются.

Внимание детей 7-9 лет произвольно; они не могут подолгу сосредоточиваться на одном действии, на выполнении какой-либо одной двигательной задачи. Тем самым обуславливается характерная для игр маленьких школьников непродолжительность игровых эпизодов, сменяемость одних игровых заданий другими («Волк во рву», «Альпинисты»).

Естественные способности памяти у детей этого возраста достаточно велики. Но дети лучше запечатлевают то, что интересно. Например, они хорошо запоминают удачные приемы движений из определенной игровой ситуации и творчески воспроизводят эти приемы в сходных ситуациях; сохраняют в памяти наглядно-образные объяснения игры учителем,

речитативы, а также правила игры, в которые они научились играть. Дети надолго запечатлевают эмоциональные переживания при выполнении удачных и неудачных игровых действий.

Формирование навыков общественного поведения, возрастание общественных интересов повышает заинтересованность детей в играх с действиями сообща. Такие игры строятся на простейших взаимоотношениях между участниками. Совместные, общие для всего коллектива действия по преодолению препятствий доставляют участникам игр большое удовлетворение.

В играх без водящих играющие борются сообща за свое место и за общий порядок в играющем коллективе («Конники-спортсмены», «Космонавты»). Игры с водящими представляют единоборства рядовых игроков против действий водящих («Два Мороза», «Подвижная цель») или борьбу против водящих при элементарных действиях по взаимоподдержке и взаимопомощи («Подвижная цель», «Салка, давай руку»).

Среди подвижных игр детей 7-9 лет встречаются немногочисленные простейшие игры с разделением на команды без вступления в непосредственное соприкосновение с противником («Метко в цель», «Команда быстроногих»).

Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей этого возраста объясняются простота и лаконичность правил игр, стремление детей сразу включаться в активные игровые действия, выяснять результаты игры в кратчайшие сроки.

Развитие активности и самостоятельности в действиях при недостаточности волевых качеств нередко сводится к стремлению играть за себя и для себя.

У детей в возрасте 7-9 лет *костно-связочный аппарат* пластичен и гибок. Он легко податлив к деформациям под влиянием односторонней нагрузки и больших мышечных напряжений, а также длительных статических положений тела. Мускулатура относительно слаба, в частности это относится к мышцам спины и брюшного пресса.

Возрастные особенности маленьких школьников не допускают применения игр с переноской, передачей, перебрасыванием тяжелых предметов и перетягиванием. Не рекомендуются в этом возрасте игры, связанные с однообразными движениями и длительным сохранением статических положений тела. Полезны игры, укрепляющие крупные мышечные группы («Альпинисты»).

Особенности строения и функций сердечно-сосудистой системы детей 7-9 лет обуславливают возможность проведения подвижных игр со значительной интенсивностью двигательных действий, но не длительных, с короткими перерывами на отдых. Например, дети способны без признаков снижения работоспособности неоднократно активно и энергично повторять двигательные действия в таких играх, как «Октябрята», «Волки во

рву»; выполнять непрерывно, но в течение небольшого срока времени движения с большой интенсивностью в игре «Попрыгунчики-воробушки».

Несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются. Это происходит вследствие неэкономной траты сил, еще недостаточно совершенных функций центральной нервной системы, неразвитой координации движений. Однако многие подвижные игры позволяют детям проявлять все более высокую точность движений, мышечное чувство, чувства пространства и времени («Мяч среднему», «Лиса и куры»).

Привлекательны и доступны для детей 7-9 лет игры, требующие незамедлительных переходов от одного действия к другому в условиях изменяющихся игровых ситуаций («Охотники и утки»).

У детей 7-9 лет улучшаются способности к ответственным движениям на различные внешние раздражители. В то же время способность к быстроте передвижения тела в пространстве формируется медленнее. Поэтому для них доступнее подвижные игры, требующие не столько предельно быстрого перемещения тела в пространстве, сколько быстроты выполнения отдельных движений и двигательных реакций: игра с быстрой передачей мяча, с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления передвижения.

К своим флажкам. Играющие делятся на 3-4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой верх руке. По первому сигналу учителя все дети, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят на другие места. После слов учителя «К своим флажкам!» играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета с тем, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся в круг первой, выигрывает.

Быстро на свои места. Ученики строятся в шеренгу, в колонну по одному или в круг. По возгласу учителя «На прогулку!» все разбегаются и начинают играть самостоятельно, кто во что хочет. Как только учитель произнесет «Быстро по местам!», ученики должны скорее занять свои прежние места. Занявшие свои места последними проигрывают.

Волк во рву. Поперек зала двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м одна от другой, обозначен ров. В нем находятся волки. Остальные козы стоят за чертой вдоль боковой границы дома. По словам учителя «Козы в поле!» дети выбегают из дома в поле, расположенное за линией на противоположной стороне зала, и по дороге перепрыгивают через ров. Волки не выходят из рва, бегают вдоль него и стараются салить коз. Игрок, осаленный волком, обязан остановиться и ждать, пока учитель, отметив количество пойманных, не допустит их к игре. Одна пара волков водит три перебежки. Выигрывают волки, поймавшие большее количество коз, и игроки, не попавшиеся волкам.

Совушка. Один из играющих – совушка. Он находится в небольшом кругу. Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде «Ночь наступает!» все останавливаются. Совушка вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит к себе в гнездо. После двух-трех повторений игры выделяется новая сова. Наиболее ловкими и осторожными считаются игроки, которые не попадались совушке.

Передача мячей. Играющие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков, стоящему в круге напротив водящего, дается волейбольный мяч. Играющие передают мяч от одного к другому. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если ему это удастся, то водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится вне круга, напротив мяча, и вслух считает до трех, после чего игра продолжается. Выигрывают участники, которые не были водящими.

Класс, смирно! Ученики, находясь в шеренге, должны по условию выполнять команды учителя только в том случае, если он перед командой произнесет слово «класс». Кто ошибается, делает шаг назад, но продолжает играть. Проигрывают отошедшие назад на большее число шагов из-за допущенных ошибок.

Космонавты. Дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим – на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим – места нет!». Как только сказано последнее слово, все разбегаются и стараются скорее занять места на любой из пяти ракет, контурное изображение которых заранее начерчено.

Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков, а сбоку - надпись маршрута, например: ЗЛЗ – «Земля-Луна-Земля», ЗМЗ – «Земля-Марс-Земля» и т.д.

На всех участвующих в игре мест в ракетах не хватает. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места громко по три раза объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулку по космосу. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении игры совершить большее число полетов.

Салки. Один из играющих – салка. Он берет в руку яркий платочек или ленточку и перед началом игры встает посередине площадки. Остальные игроки занимают на площадке любые места. Салка поднимает руку с платочком вверх и громко говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тот, кого салка коснулся рукой, становится салкой, ему передается платочек, прежний же салка играет наравне с остальными, бегая и увертываясь от нового салки. Игроки, побывавшие салками большее число раз, проигрывают.

Метко в цель. Дети встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга – команда. Перед носками играющих проводится черта, с которой метают. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м от черты метания и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в 1-2 шага 10 городков: 5 одного цвета и 5 другого цвета, попеременно. Каждой команде принадлежат городки определенного цвета. По сигналу учителя игроки очередной команды одновременно метают мячи в городки. Каждый сбитый городок цвета метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок, принадлежащий другой команде, переставляется на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Смена очередности происходит 4 раза. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает.

Запрещенное движение. Учитель встает с играющими в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключением заранее установленного им запрещенного. Тот, кто ошибается и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечаются участники, не сделавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные.

Защита крепости. Вначале представитель одной команды защищает расставленные по кругу кегли, а представители другой команды стараются мячом попасть в кегли. Затем команды меняются ролями.

Гонка мячей по кругу. Ученики встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по в/б мячу. По сигналу каждый бросает свой мяч ближайшему игроку с тем же номером, т.е. через одного. Команда, мяч которой вернулся раньше, получает очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает.

Удочка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор, пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число раз побывал водящим.

Бой петухов. Играющие встают в одну шеренгу по росту. Перед шеренгой чертятся три круга диаметром 3-4 м.

Из шеренги по очереди, начиная справа, выходят по шесть игроков. В каждый круг встают по два игрока. После команд учителя «Приго-

товиться!», «Начинай!» каждая пара начинает играть в своем круге. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся, побеждает. Окончив игру с тем или иным результатом, пары уходят на свои места в шеренге. Затем вызываются следующие игроки, пока все не примут участие в игре.

День и ночь. Две команды, «День» и «Ночь», становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5 – 2 м от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки – дом. Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тотчас же бежит к себе в дом. Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место, и подсчитывается число осаленных. Перебежки повторяются 6 раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды.

Охотники и утки. Взявшись за руки, дети образуют круг и расчетом на первый-второй делятся на две команды. Одна команда – охотники, другая – утки. Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих по кругу, проводится черта. Охотники стараются попадать волейбольным мячом в уток. Утки увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не остается ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает команда, которая быстрее «перестреляла» всех уток другой команды.

Мяч капитану. Возле коротких сторон площадки чертят по три вписанных круга, соответственно 1, 3 и 5 м. В центре площадки чертят круг диаметром 1 м. Принадлежности для игры – б/б мяч и отличительные нарукавные повязки.

Первые номера каждой команды – капитаны. Они встают в середину кругов, начерченных у коротких сторон площадки. Между окружностями большого и среднего кругов находятся четыре игрока из другой команды – перехватчики. Остальные располагаются на площадке произвольно.

Учитель бросает мяч вверх в центре площадки между двумя игроками различных команд. Каждый из них старается отбить или перебросить мяч своим игрокам. Завладевшие мячом стремятся путем передач подвести его ближе к своему капитану и бросить ему мяч так, чтобы тот поймал его на лету. Переброска мяча капитану затрудняется тем, что вокруг него стоят перехватчики из другой команды, которые стараются помешать ловле мяча. Перехватчики отбивают или отбрасывают мяч своим нападающим, а те, в свою очередь, стремятся передать мяч своему капитану. Команде, капитан которой поймает мяч, засчитывается два очка. После этого игру вновь начинают с центра площадки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Эстафета на лыжах. Игроки делятся на три команды. Четные и нечетные номера каждой команды встают один против другого на расстоянии 80 м. Перед четными и нечетными номерами отмечаются линии старта. По сигналу учителя все четные номера, стоящие перед ними, выбегают на лыжах вперед и пересекают противоположную линию. Как только лыжник пересек черту, вперед выбегает нечетный номер и т.д. Команда, в которой последний по порядку лыжник совершил перебежку, заканчивает эстафету. Выигрывает команда, раньше других закончившая перебежки.

Для учащихся 5-6 классов

У детей 10-11 лет развиваются способности к *отвлеченному мышлению*, сознательному контролю за движениями. Сюжеты подвижных игр строятся в основном на символическом воспроизведении знакомых из реальной жизни понятий, а не на стремлении натуралистически подражать знакомым явлениям, образам.

Дальнейшее развитие речи детей позволяет им лучше ориентироваться в более сложных подвижных играх. Дети сами договариваются, как будут играть, согласованно распределяют между собой роли, с большим разбором составляют команды, примерно равные по силам; сообща устанавливают план действий, обмениваются замечаниями; обсуждают проведенную игру, делятся впечатлениями.

Восприятие детей 10-11 лет постепенно совершенствуется и переходит на новую, более высокую ступень. Дети уже способны понимать главные задачи игровых действий, подчинять им второстепенные задания. Это упорядочивает ход довольно сложных игр.

Формирование у детей *осознанного внимания* позволяет им в процессе занятий подвижными играми более организованно, целенаправленно управлять своими движениями, осуществлять самоконтроль над выполнением большего числа правил и одновременно сосредоточиваться на нескольких действиях в различных игровых ситуациях. В этом заключается одна из существенных причин доступности и привлекательности игр со сравнительно продолжительными, непрерывно развертывающимися действиями, подчиненными одной ведущей задаче, а также игр, сочетающих несколько основных движений.

Наряду с произвольным запоминанием интересного в играх, с запоминанием по ассоциации 10-11-летние школьники должны уже выполнять осознанную, *волевою работу по запоминанию*. По ходу многих игр дети живо интересуются учетом выигрышных или штрафных очков.

В содержании и форме большинства подвижных игр 10-11-летних школьников находит отражение *формирование у детей чувства товарищества, коллективизма*, ответственности за поступки, волевых и других положительных качеств поведения и черт характера. Игры строятся на бо-

лее сложных взаимоотношениях между участниками, основанных на опыте совместных игровых действий, общих для всего играющего коллектива.

В одних играх участники, разделившись на группы, ведут борьбу за предмет, за место, за выигрыш времени. В таких играх, однако, при согласованных действиях между игроками каждой из команд еще исключены возможности затруднять действия противника. В других, более сложных по взаимоотношениям участников играх, с разделением на команды, играющие уже вступают в непосредственное соприкосновение с противником. Добиваясь победы, играющие могут заставлять игроков другой команды делать промахи, ошибки, ставить их в невыгодные условия.

Некоторые игры детей среднего школьного возраста не предусматривают деления на команды и представляют совместную борьбу участников против водящих.

Игры с разделением на команды и вступлением участников в непосредственное соприкосновение с противником, а также игры с борьбой против водящих, построенные на необходимости значительной согласованности действий рядовых участников, способствуют воспитанию у детей воли, настойчивости, выдержанности, сознательной активности и самостоятельности в действиях.

Возраст 10-11 лет характеризуется *растущей устойчивостью организма*. Костно-связочный аппарат крепнет, но еще довольно пластичен и гибок. Мышцы нарастают постепенно, а силовые данные детей еще не велики. Участвуя в подвижных играх, где по преимуществу проявляется качество силы, дети способны на кратковременные силовые напряжения динамического характера.

Благоприятными условиями *развития сердечно-сосудистой системы* объясняется соответствие детям этого возраста подвижных игр с большой интенсивностью и относительной длительностью непрерывных активных двигательных действий. При максимально допустимой длительности эти игры содействуют воспитанию выносливости.

У детей 10-11 лет возрастает *регулирующая роль коры головного мозга*. Это служит существенной предпосылкой к дальнейшему совершенствованию координационных способностей. Резко повышаются функциональные способности двигательного анализатора. Действия детей в подвижных играх становятся более слаженными, точными, ловкими. Неэкономные движения, требующие излишней затраты сил и не дающие ожидаемого результата, уступают место более совершенным. Играя, дети проявляют все большие способности правильно распределять движения во временных и пространственных отношениях. Более целесообразно и без излишнего промедления играющие применяют усилия, требующиеся по ходу разнообразных игровых ситуаций. Соответствуют детям 10-11 лет подвижные игры, которые создают условия для проявления быстроты ответ-

ных реакций и одновременно содействуют совершенствованию способностей к преодолению небольших расстояний в кратчайший срок.

Встречные и круговые старты

Встречная эстафета. Команды начинают бег из различных положений (стоя на колене, сидя, лежа боком, опираясь на левый локоть). На дистанции бегуны могут выполнять различные установленные для них дополнительные задания (обежать флажок, переставить один городок на место другого, взять из кружка набивной мяч, подбросить его и положить обратно на место).

Эстафета по кругу. Играющие встают наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга, веерообразно расходящимися шеренгами. Каждая шеренга – команда. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке по эстафете. По сигналу учителя эти игроки бегут вперед по окружности построения и, возвращаясь к своей команде с другой стороны, передают эстафету очередному игроку в правую руку, сами же встают на другой конец своей шеренги. Получившие эстафету бегут таким же образом. Когда от последнего по порядку игрока в команде эстафета будет передана вновь первому, команда заканчивает перебежки. Первый номер, приняв эстафету, поднимает ее кверху с возгласом «Есть!». Команда, закончившая пробежки раньше других, выигрывает.

Удочка простая. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор, пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число раз побывал водящим.

Удочка командная. Играющие встают в 3 или 4 колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Все игроки, кроме стоящих первыми в колоннах, чертят вокруг себя небольшие кружки. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке.

По сигналу первые игроки передают один конец скакалки позади стоящим вторым игрокам и оба проводят ее под ногами всей колонны. Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Когда все игроки, составляющие колонну, перепрыгнут, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед, подает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревочка опять проводится под ногами стоящих в колонне. Теперь сзади колонны остается второй игрок, третий же бежит вперед, передает один конец веревочки четвертому и т.д.

Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой вдоль колонны, проводя ее под ногами. Когда первый игрок опять окажется впереди колонны и ему передадут скакалку, колонна заканчивает игру. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задевали веревочку.

Передал - садись. Стоящие во встречных колоннах последовательно передают друг другу б/б или в/б мяч.

Не давай мяча водящему. Один из играющих – водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому б/б мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми.

Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

Ланга с препятствиями. Играют две команды на площадке размером 30x40 м. В 3 м от одной из коротких линий поля проводят черту, ограничивающую «город». На поле по углам воображаемого треугольника обозначают три круга диаметром 1 м каждый. Между первым и вторым кругами прочерчивается «ров» (полоса шириной 1,5 м), который надо перепрыгнуть; между вторым и третьим кругами устанавливается перевернутый барьер или заборчик высотой 60-70 см, который также преодолевается прыжком; по пути от третьего круга к городу на стойках для прыжков подвешивается веревочка на высоте 40-50 см, под которую надо подлезать.

Перед игрой игроки одной команды (метальщики) по жребию встают в город в одну шеренгу. Вторая команда располагается на поле. По сигналу судьи игрок, получивший мяч, ударом лапты направляет его в поле и бежит к первому кругу. Игроки поля ловят и задерживают мяч и стараются попасть им в перебегающего, пока тот еще не добежал до круга. В случае промаха мяч возвращается за городскую черту и его берет очередной игрок команды метальщиков.

Если кому-нибудь из игроков поля удастся попасть мячом в перебегающего, то все игроки поля бегут за городскую черту. Однако перебегающий может схватить мяч и попасть им в любого игрока поля, который не успел еще скрыться за чертой города. Если это удастся, то игроки поля могут еще раз отыгаться, попав мячом в перебегающего, который должен теперь стремиться вернуться за городскую черту. Таким образом, при попадании мячом в перебегающего между игроками возникает перестрелка.

При удачной перебежке первого игрока в первый круг мяч возвращается за городскую черту, очередной игрок метальщиков направляет мяч в поле и бежит в первый круг. В это же время игрок, стоявший в первом круге, направляется ко второму кругу, преодолевая ров. Игроки команды поля стараются попасть мячом в перебегающих. При удачной перебежке метальщиков мяч возвращается за городскую черту, откуда его опять бьют.

Теперь стоявший во втором круге бежит к третьему, прыгая через барьер; находившийся в первом круге бежит ко второму, преодолевая ров; очередной игрок из города выбегает в первый круг. При очередной перебежке первый метальщик из третьего круга, подлезая под веревочку, возвращается за городскую черту, где встает крайним на левый конец шеренги.

Каждый игрок, обежавший три круга и вернувшийся за черту, получает для своей команды одно очко. Игра продолжается 15-20 мин. Побеждает команда, получившая за время игры большее число очков.

Перетягивание парами. Играющие делятся на две команды и встают одна напротив другой вдоль черты, проведенной между ними. Игроки, примерно равные по росту и весу, располагаются один против другого. За каждой командой в 4-5 шагах стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Игра начинается по сигналу. Каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетянутый игрок обязан дотронуться ладонью до игрока, подсчитывающего очки у перетянувшей его команды, после чего получает право уйти обратно за черту и играть опять за свою команду. Каждый перетянутый игрок дает перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Эстафета с прыжками через веревочку в высоту и через полосу в длину. Проводится бегом, но в одном случае поперек пути перебежек подвешивается на стойках резинка или веревочка на высоте 60-70 см, в другом чертится полоса шириной 110 см. Препятствия преодолеваются прыжком.

Перестрелка. Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2-2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из четырех полос: две полосы широкие (города) и две узкие (места для плена). Две равные по количеству игроков команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает в/б мяч. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится пленником, после чего он переходит на полосу, помещающуюся за городом другой команды. Пленник может подбирать залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лета. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, беспрепятственно переходит в свой город. Оттуда он может бросить мяч в противника или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды препятствуют ловле мяча пленниками и стараются перехватить или задерживать мяч. Игра продолжается в течение установленного времени. Выигры-

вает команда, сумевшая взять в плен всех игроков другой команды или большее их число.

Борьба за мяч. Ученики делятся на две равные по числу команды и размещаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За это команда выигрывает очко. Счет передач ведет учитель. Игра продолжается до 10 мин. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

Мяч среднему. Играющие делятся на 3-4 команды. Игроки каждой команды встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии кругов отмечаются чертой. В середину каждого круга входит водящий с в/б мячом. По сигналу учителя водящий бросает мяч одному из игроков, который возвращает его обратно водящему. Так, каждый водящий передает мяч подряд всем игрокам, находящимся в его кругу. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Команда, игроки которой раньше закончили перебрасывание мяча, выигрывает. При повторении игры водящими назначаются другие игроки.

Игры во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Применение подвижных игр на переменах предусмотрено Положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы в качестве одной из взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников. Правильное использование игр во время больших перемен способствует *активному* отдыху учащихся, а также имеет значение в повышении сознательной дисциплины и культуры поведения детей. Это помогает ученикам успешнее овладевать большим объемом знаний, улучшать успеваемость. Подмечено, что от характера двигательного режима учащихся в условиях перемены в определенной степени зависит качество их учебного труда на последующем за переменной уроке.

Игры желательно проводить на открытом воздухе – на пришкольной площадке. Если погода не позволяет, то игры организуются в проветренных и подметенных влажным способом помещениях.

Играми на переменах занимаются организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы совместно с учителем физической культуры, с привлечением классных руководителей и актива школы.

Начинать проведение игр на больших переменах нужно после предварительной подготовки. Следует определить время, требующееся в рамках большой перемены на активную двигательную деятельность детей и на школьный завтрак. Намечают игры на несколько перемен вперед. Заготов-

ливаются требующийся для занятий инвентарь, причем к изготовлению простейшего инвентаря своими силами полезно привлекать самих детей.

Организуя игры на свежем воздухе, особенно в зимнюю пору, надо подумать и о работе гардероба, о перемещении учащихся по зданию школы и своевременном возвращении в школу при сохранении должной дисциплины и организованности.

Для непосредственных организаторов игр на переменах проводятся по мере надобности консультации и практические занятия.

На больших переменах могут быть организованы: групповые подвижные игры, игровые упражнения, занятия с использованием инвентаря игротеки и на специально оборудованных местах. Как правило, все эти мероприятия должны предусматривать добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но занимательными, допускать переменность состава участников, сравнительно быстро выявлять результаты.

Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (до 15-20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или различные игры их можно проводить в нескольких группах в разных местах.

В игровых упражнениях могут участвовать от одного до 5-6 учеников поочередно. Отдельно игровые упражнения предназначаются для участников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания продолжаются с новым составом участников.

На занятиях можно использовать игротеку. На место, где проводится большая перемена, выносятся небольшой ящик с мелким игровым инвентарем. Инвентарь раздается всем желающим самостоятельно или совместно с товарищами заняться теми или другими играми с предметами. Играющие находятся под общим наблюдением ответственного за игротеку. Занятия на специально оборудованных местах могут проводиться учениками в самостоятельном порядке при общем наблюдении за порядком и смене очередей. Стационарными устройствами могут быть: мишени для метаний, веревочка с флажками, натянутая на столбы, столбы с б/б корзинами, спираль-бол, снежная горка, ледяные тропинки, снежный тир и др. На переменах можно проводить следующие игры: *К своим флажкам, Класс смирно, Космонавты.*

Запрещенное движение. Учитель встает с играющими в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключением заранее установленного им запрещенного. Тот, кто ошибается и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечают участники, не сделавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные.

Мяч соседу. Играющие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков, стоящему в круге напротив водящего, дается в/б мяч. Играющие передают мяч от

одного к другому. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если ему это удастся, то водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится вне круга напротив мяча и вслух считает до трех, после чего игра продолжается. Выигрывают участники, которые не были водящими.

День и ночь. Две команды, «День» и «Ночь», становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5 – 2 м от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки – дом. Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тотчас же бежит к себе в дом. Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место и подсчитывается число осаленных. Перебежки повторяются 6 раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды.

Лиса и куры. Четыре гимнастические скамейки ставятся квадратом, рейками вверх. Играющие, кроме одного водящего (лисы), изображают кур. Они то взлетают на насесты (встают на рейки), то ходят около «курятника». Лиса находится поодаль; подобравшись к курятнику, она может осалить любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного она берет за руку и ведет в нору. Но по пути лисе встречается «охотник с ружьем». Она выпускает птицу, а сама убегает в нору. Пойманная птица возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 5-6 раз. Игроки, которые не были ни разу пойманы лисой, выигрывают.

Парашютисты. Класс делится на две равные по количеству команды. В зале ставятся в ряд три гимнастические скамейки, расстояние между которыми 3-4 м. Это самолеты, с которых парашютисты будут делать прыжки. С правой и левой стороны каждой из скамеек на расстоянии 80 см обозначаются по 4 кружка диаметром 30 см.

Кроме того, перед одним из концов каждой скамейки, за 1 м, чертится еще один кружок диаметром 40 см. Это места для точного приземления. Парашютисты первой команды производят посадку в самолеты (6-8 человек). Четверо встают лицом к кружкам, обозначенным справа от скамейки, другие четверо – к кружкам с левой стороны. По условному сигналу учителя парашютисты одновременно прыгают с самолетов, стараясь точно и мягко приземлиться в свои кружки. Тот, кто точно приземлился и сохранил равновесие, получает для своей команды одно очко. Затем первая команда уходит на отдых, а вторая садится в самолеты и производит прыжки. При повторении игры парашютисты обеих команд спрыгивают один за другим в кружки, нарисованные перед концами скамеек. Удачные прыжки также отмечаются очками. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Прыжки по полоскам. Чертится «коридор» шириной 2,5 м с заштрихованными шестью узкими (30 см) полосками, между которыми

оставляют последовательно увеличивающиеся расстояния (30, 60, 90, 120, 150 и 180 см). Три команды встают шеренгами в виде буквы П. Первые номера каждой команды выходят на линию старта (за 30 см до первой полосы) и по сигналу прыгают на двух ногах с одной полосы на другую, стараясь приземлиться на полосу, расположенную подальше. Кто прыгнул на первую полосу, получает одно очко, на вторую – два очка и т.д. Так же прыгают вторые номера и все остальные. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает. Побеждает та команда, игроки которой получили большее количество очков.

Гуси-лебеди. На расстоянии 2-3 м от одной из коротких сторон площадки проводится черта, отделяющая гусятник. Посередине места игры ставятся 4 гимнастические скамейки или раскладываются матрасы, образуя как бы дорогу между гор шириной 2 м. Около другой короткой стороны площадки двумя скамейками или матрасами обозначается дальняя гора, за которой в очерченном круге (логове) находятся двое водящих – волки. Остальные играющие – гуси. Их место перед началом игры в гусятнике.

Учитель говорит: «Гуси-лебеди, в поле!». Гуси проходят по горной дороге на место выгона, где и гуляют. Немного погодя учитель произносит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!» Гуси бегут сначала к концам скамеек, ближайших к гусятнику, пробегают по горной дороге и затем, разбегаясь в разные стороны, стараются поскорее оказаться дома (за чертой). Из-за дальней горы выбегают волки. Они догоняют гусей, стараясь осалить убегающих. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово. Выигрывают гуси, не попавшиеся волкам, и волки, осалившие не менее трех убегающих. После выяснения результатов игры осаленные идут за черту гусятника, присоединяясь к остальным игрокам.

Белые медведи. В круг, изображающий льдину, встают два игрока (медведи). Остальные играющие свободно перемещаются вне льдины. Медведи идут на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Затем медведи ловят второго и ведут его туда же. Каждая пара пойманных в свою очередь становится медведями, взявшись за руки, идет ловить других, еще оставшихся на площадке игроков. Последние 2-3 игрока, оставшиеся не пойманными, выигрывают.

Прыжок за прыжком. Две команды встают в две колонны по два, параллельно и на расстоянии 2 м одна от другой. В каждой колонне все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, и оба игрока бегут с начала своей колонны в конец ее, затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне.

Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку опять за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, игроки второй пары кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, бегут с начала колонны в конец ее, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и т.д. Таким же образом прыгают и все остальные пары. Команда, раньше другой закончившая прыжки, побеждает.

Салки с выручкой. Играют как в простые салки, но, выручая товарища, можно пересекать дорогу между убегающим и салкой. Тогда салка начинает догонять того, кто пересек ему дорогу.

Тяни круг. Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадает в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Вьюны. Вращение девочки на месте на 360° с последующим присоединением к ней (хватом за пояс) остальных игроков команды.

Подвижные игры в загородном лагере

Условия отдыха в загородных детских лагерях благоприятствуют организации разнообразной работы по игре. У детей летом нет забот, связанных с учебной, они объединены в отряды, существует постоянный лагерный режим, что обеспечивает проведение намеченных мероприятий, в том числе и работы по игре. Весьма важно, чтобы за время пребывания в лагере дети обогатили свой арсенал игр, научились играть самостоятельно. Поэтому работе по игре в лагере должно быть уделено большое внимание. Если учесть, что жизнь детей проходит в окружении живой природы, то станет очевидным, что работа по игре может быть организована в самых разнообразных формах.

Игры на площадке. Содержание подвижных игр на площадках разнообразно. Это игры, как правило, объединяют бег и прыжки, а нередко – броски и ловлю мяча.

Возможности лагерей позволяют проводить игры, организация которых в условиях города затруднительна. Это лаптовые игры, в которых ребята могут проявить свои спринтерские способности, ловкость и глазомер.

Проводятся разнообразные спортивные игры: футбол, б/б, в/б, гандбол, хоккей на траве.

Игры на местности. Они считаются одними из самых интересных и ценных видов игр. Они имеют большое воспитательное и образовательное значение, открывают большие возможности для проявления самостоятель-

ности и инициативы, приучают детей ориентироваться и маскироваться на местности, преодолевать препятствия, знать приемы сигнализации, помогать товарищам.

Эти игры очень часто носят тактический характер, где обе стороны выполняют наступательные задачи либо одна сторона ведет наступление, а другая держит оборону.

Другой вид носит более спокойный характер, так как обе стороны получают одинаковые задания с установкой выполнить их лучше и быстрее. Здесь участники соревнуются в умении быстро преодолевать препятствия, читать топографическую карту и написанные телеграфной азбукой письма, двигаться по азимуту.

Для проведения игр важно знать некоторые правила подготовки. Заранее выбирается участок местности.

Очень важна предварительная подготовка, нужен разнообразный инвентарь – щиты, флажки, палатки, компасы, макеты.

Перед началом игры ее участникам разъясняют содержание и правила, а также выделяют руководителей и командиров, распределяют обязанности между ними. Устанавливаются судьи.

Игру начинают и прекращают условным сигналом.

Игры на воде. Большинство лагерей располагается на берегу водоемов. Обучение плаванию является важнейшей задачей, которая всегда стоит в числе других задач по физическому воспитанию школьников.

Во время игр на воде активно действуют скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система.

Перед играми на воде необходимо хорошо разогреться на берегу, чему служит комплекс из 4-5 гимнастических упражнений, каждое из которых выполняется по 6-8 раз.

Проводятся игры на воде под руководством инструктора по плаванию или преподавателя физического воспитания, педагога, вожатого, которые вместе с детьми должны находиться в воде или в самой непосредственной близости от играющих. В зоне купания находится врач.

Игры в помещении. Ненастная погода в летнем или зимнем лагере не позволяет играть на улице, и дети собираются в вестибюлях своих корпусов, в помещениях, где работают кружки, в лагерьном клубе. Здесь могут быть организованы групповые игры с водящими, несложные командные игры, игры-поединки, игры-аттракционы, что зависит от размеров помещения. На эти игры интересно посмотреть со стороны, в них может включиться и любой зритель, наблюдающий за игрой.

Пионербол. Каждой команде дается по в/б мячу. Для игры пригодна такая же площадка, что и для пионерской лапты. По свистку судьи начинается перебрасывание мячей через веревку. Если на поле какой-либо команды окажутся одновременно два мяча, игра прерывается. Команда, не успевшая своевременно перебросить мяч через веревку, проигрывает одно

очко. Через 5 мин команды меняются местами. Если два раза подряд победила одна и та же команда, то на этом игра заканчивается. Если же в первые 5 мин победа досталась одной, а во вторые 5 мин – другой команде, то производится обмен площадками, и команды играют еще 5 мин. В этом случае побеждает команда, выигравшая два раза из трех.

Пионерская лопта. Игра проводится на в/б площадке. Посередине ее на высоте 180 см натягивается сетка или веревка с прикрепленными к ней ленточками. В игре участвуют две команды по 8-10 человек в каждой, которые располагаются по обе стороны от сетки в две линии по 4-5 человек. У всех играющих по теннисной ракетке.

По жребию одна команда выбирает площадку, вторая первой выполняет подачу. подача выполняется, как в в/б, из правого угла площадки. Задача игроков принимающей команды – ударом ракетки по малому теннисному мячу с лету или после одного отскока от площадки перевести мяч на сторону соперника (мяч должен быть перебит на сторону противника третьей передачей).

Встреча состоит из трех партий (10 или 15 очков в каждой); команда, выигравшая две из них, становится победительницей.

Ошибками считаются: два удара ракеткой подряд одним и тем же игроком, заступление за среднюю линию, два касания мяча о землю, отбивание мяча ракеткой на одной стороне более трех раз, прохождение мяча под сеткой, выход мяча за пределы площадки.

Охотники и утки. Взявшись за руки, дети образуют круг и расчетом на первый-второй делятся на две команды. Одна команда – охотники, другая – утки. Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих по кругу, проводится черта. Охотники стараются попадать в/б мячом в уток. Утки увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не остается ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает команда, которая быстрее «перестреляла» всех уток другой команды.

Подвижные игры для внеклассных занятий (группы ОФП и спортивные секции)

В число игр на местности входят подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем и другими физическими упражнениями. По ходу этих игр участники приучаются применять знания, двигательные умения и навыки в новой и нередко изменяющейся обстановке. Выполнение физических упражнений усложняется дополнительными задачами на ориентирование, наблюдательность, слух, маскирование и др. От игроков требуется проявление самостоятельности, выдержанности в действиях, находчивости и решительности, товарищеской взаимопомощи. Играющих

привлекает романтика игр в условиях непосредственного сближения с природой.

Каждая игра на местности в зависимости от ее сложности и числа участников требует большей или меньшей подготовки. Участок для проведения игры надо подбирать такой, чтобы рельеф его лучше отвечал задачам и содержанию игры. Для некоторых игр необходимо четко определить границы участка, которыми могут условно служить естественные рубежи, вешки, кусочки цветной бумаги и т.д.

Руководитель игр с большим числом участников может брать себе в помощь более подготовленных и авторитетных игроков, выделять посредников, старших в группе, командиров.

Посредниками в больших играх могут быть педагоги, которых заранее инструктируют. Объяснения более сложных игр лучше проводить до выхода на местность. В двусторонних играх силы противников должны быть равны. Менее физически крепким игрокам поручают роли, не связанные с большой нагрузкой. Инвентарь заготавливается заранее самими участниками по указаниям руководителя.

Обязательным условием проведения игры на местности является организованность и сознательная дисциплина участников.

Оценка результатов игры производится непосредственно после окончания игры. В играх на местности могут принимать участия группы численностью от нескольких человек до состава класса, пионерского отряда, нескольких классов и отрядов.

Игры на воде проводятся обязательно под наблюдением старших, умеющих хорошо плавать. В этих играх могут участвовать и умеющие, и не умеющие плавать, причем последние нередко приобретают здесь первичные навыки плавания.

Руководитель обязан предварительно тщательно обследовать место для игр на воде: дно должно быть чистое, плотное, без водных свай и коряг.

Не умеющим плавать можно разрешать входить в воду на глубину по пояс. Для таких детей подбирают игры, приучающие не бояться воды, быстро и решительно входить в воду, свободно передвигаться по дну, чувствовать, что вода отлично поддерживает тело человека.

Умеющие плавать могут играть и на более глубоком месте. Игры, рассчитанные на умеющих плавать, должны способствовать закреплению навыков плавания и являться хорошей тренировкой в преодолении водных пространств вплавь, в переправах с подручными средствами. Надо следить за тем, чтобы играющие не находились в воде дольше, чем это предписано врачом. Во всяком случае, даже в жаркую погоду продолжительность занятия играми на воде не должна превышать 10-15 мин за один раз.

Игры по месту жительства организуются детьми самостоятельно во время, свободное от других занятий. Однако самостоятельные игры нуждаются в общем руководстве и наблюдении со стороны старших. Надо

следить, чтобы дети играли без грубостей, дружно, честно, соблюдая правила. Игры не должны продолжаться подолгу без отдыха, особенно такие, где надо много бегать, прыгать, затрачивать немало усилий. Дети должны играть там, где имеются необходимые условия.

Игры должны быть разнообразными; не следует допускать чрезмерного увлечения детей какой-нибудь одной излюбленной игрой.

Игры включаются в программы многих праздников, например, в школьные физкультурные праздники, посвященные началу и концу учебного года, в содержание внутришкольного зимнего праздника. Без игр не обходятся праздники открытия и закрытия пионерского лагеря; игры входят в состав физкультурно-массовых мероприятий, которыми отмечается День физкультурника, и т.д.

Игры оживляют и украшают программу праздника, способствуют активизации участников. Характерным для такого рода игр является красочность их оформления: флажки, ленты, цветы, музыка, речитативы и пение, атрибутика и бутафория, подчеркивающие сюжетность игр.

Организаторы игр обычно привлекают для участия в них всех желающих. В связи с этим предусматриваются, как правило, возможность переменного состава играющих, несложность движений, простота правил, сравнительно небольшая нагрузка. Успех игр на праздниках во многом зависит от подготовки к ним. Надо подобрать соответствующие игры, назначить и проинструктировать ответственных за проведение каждой игры; наметить место и время их организации.

На праздниках могут быть организованы подвижные игры, игровые упражнения и игры-аттракционы с поочередным участием, доступные желающим разных возрастов. Победителям в различных игровых упражнениях и аттракционах могут выдаваться талончики. Тот, кто получил несколько талончиков, может обменять их на памятный сувенир.

Обычно игры проводятся после основных мероприятий на празднике.

Подвижные игры, игровые упражнения и игры-аттракционы можно организовать одновременно в разных местах. В конце праздника можно проводить финальные встречи команд по подвижным играм. Естественно, что в финалах команды выступают обычно с твердым составом участников.

Бег на скорость. Команды начинают бег из различных положений (стоя на колене, лежа боком, опираясь на левый локоть). На дистанции бегуны могут выполнять различные установленные для них дополнительные задания (обежать флажок; переставить один городок на место другого; взять из кружка, начерченного на земле, набивной мяч, подбросить его, положить обратно на место и т.д.).

Альпинисты. Вдоль границ площадки расставлены препятствия, которые ученики, продвигаясь в колонне по одному, последовательно преодолевают: влезает на гимнастическую стенку, проходят по ней боком, перелезают через бревно или подлезают под него, проходят по рейке гим-

настической скамейки, изображающей мостик, через ров и т.д. Учитель отмечает, кто лучше всех преодолел препятствие.

Сильный бросок. Играющие, разделившись на две команды, встают одна против другой на расстоянии 20 м за линиями. Впереди, в 3 м от каждой линии, проводится еще по одной параллельной черте. Посередине площадки – б/б мяч, а у всех игроков – по одному малому мячу. По сигналу играющие бросают мячи в б/б мяч, стремясь перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

Соревнования по подвижным играм

Соревнования по подвижным играм среди школьников должны прежде всего содействовать укреплению их здоровья, нормальному и физическому развитию и росту физической подготовленности. Такие соревнования способствуют приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой, помогают осваивать учебную программу по физической культуре в школе.

В одних играх определяются *личные первенства*, в других – *командные*. Личные первенства могут проводиться в играх, где отдельные участники поочередно или одновременно выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются путем простого сравнения показанных результатов или же путем сопоставления полученных очков.

Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть отдельными или смешанными по полу. В последнем случае в команду следует включать одинаковое число мальчиков и девочек.

Состав игроков в командах не должен превышать 6-8 человек. В каждой команде выбирается капитан.

За один или два дня до проведения соревнования команды-участницы подают судьям письменные заявки по следующей форме.

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по игре.....
Команды (такой-то школы, класса, пионерского отряда и т. п.)

№ п/п	Фамилия и имя участника	Примечания
	Капитан команды (подпись)	Отмечается, кто капитан, какие игроки считаются запасными; здесь же делается отметка врача о допуске к соревнованиям.

При большом числе заявок составляется расписание соревнований с точным указанием дней, времени и места проведения игр, фамилий судей.

При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе, при которой все команды играют друг с другом.

В том случае, если число команд четное, в каждый игровой день встречаются следующие команды:

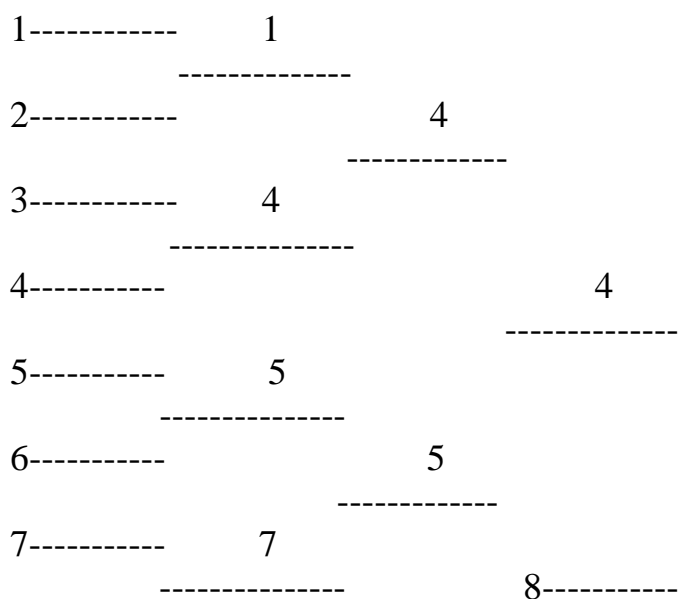
1-4	1-3	1-2
2-3	4-2	3-4

При нечетном количестве команд в каждом туре одна из команд выходная (в таблице под цифрой 0):

0-3	0-2	0-1
1-2	3-1	2-3

Побеждает команда, выигравшая наибольшее количество игр.

Если команд много, то по жребию устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Побежденные команды выбывают, оставшиеся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнования и т.д. Схематически порядок игр команд выглядит при этом таким образом:



Если число команд нечетное, то последняя по порядку жеребьевки команда играет во втором круге. Если же и во втором круге количество команд окажется нечетным, то выходной остается одна из игравших в первом круге команд. Нельзя допускать, чтобы одна и та же команда оставалась выходной два круга подряд. Побеждает команда, выигравшая финальную игру.

Результаты каждой игры записываются в протоколе.

Протокол

соревнований по игре _____ между командами _____

Число, месяц, год _____

Команда _____

Команда _____

№ п/п	Фамилия и имя участника	№ п/п	Фамилия и имя участника
-------	-------------------------	-------	-------------------------

Результат соревнований (количество очков) в пользу команды _____

Замечания судьи о поведении играющих (предупреждения, случаи неорганизованных поступков, удаление с поля)

Судья (подпись) _____

Командам засчитываются: за выигрыш – 3 очка, за проигрыш – 1 очко, за ничью – по 2 очка.

Соответственно данным протоколов составляется таблица результатов игры примерно по следующей форме.

Результаты соревнований по игре _____

между командами _____

Наименование команд (А, Б, В, Г)	А	Б	В	Г	Число очков	Места
А		1	3	3	7	2
Б	3		3	2	8	1
В	1	1		1	3	4
Г	1	2	3		6	3

При проведении соревнований нужно учитывать:

- 1) цели и задачи соревнований.
- 2) место и сроки проведения соревнований.
- 3) участников соревнований.
- 4) способы розыгрыша и оценки результатов.
- 5) руководство проведения соревнований.
- 6) формы и сроки представления заявок.
- 7) награждение команд.

8) место и время жеребьевки.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Таллин, 1975.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., 1971.
3. Программа по физической культуре для 1-3 классов общеобразовательных школ. М., 1975.
4. Программа по физической культуре для 4-8 классов общеобразовательных школ. М., 1975.
5. Примерная программа по физической культуре для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе. М., 1970.
6. Яковлев В. Игры для детей. М., 1975.