

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Марий Эл  
«Торгово-технологический колледж»



**О.В. Толешева**

**Подвижные игры для студентов колледжа**

Учебно-методическое пособие  
для преподавателей в сфере физической культуры и спорта

Йошкар-Ола

2022

Рассмотрено на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин

Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2022 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_  
О.В. Нажвиддинова

Рассмотрено и утверждено  
на заседании методического совета  
ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»

Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_  
Т. В. Хорошавина

**Автор – составитель:**

**Толешева О.В.**, преподаватель физического воспитания  
ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»

**Рецензенты:**

**Кудрявцев Н.А.**, председатель «Юность России»

**Стариков А.А.**, преподаватель физического воспитания  
ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»

Толешева О.В.

Подвижные игры для студентов колледжа: Учебно-методическое пособие для преподавателей в сфере физической культуры и спорта [Текст] / О.В. Толешева – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК», 2022. - 85 с.

Пособие имеет практико-ориентированную направленность и адресовано преподавателям физического воспитания в профессиональных образовательных организациях.

Представленные материалы помогут в реализации воспитательных задач в ходе преподавания физической культуры.

ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»

© Михайлова И.Л.

Печатается только с разрешения ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Теоретические предпосылки использования подвижных игр в физическом воспитании студентов.....	5
Подбор и моделирование игр для учебного процесса.....	5
Основные педагогические требования к проведению игр.....	7
Глава II. Применение игрового метода на занятиях физической культуры.....	14
Подвижные игры для повышения общей физической подготовленности.....	18
Список источников .....	83
Приложения.....	84

## ВВЕДЕНИЕ

В учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления, профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, она входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Физическое воспитание студентов направлено на пополнение двигательных умений и навыков, углубление знаний, повышение и поддержание уровня общей физической подготовленности и развития профессионально важных физических и психомоторных способностей. Решению этих задач активно содействуют подвижные игры, выступающие как средство, форма и метод физического воспитания. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры, а повторяемость применения игр позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

В этом учебном пособии излагается материал по подвижным играм, который может быть применен преподавателями физического воспитания, работающих со студенческой молодежью. Сделано это для того, чтобы оживить учебный процесс в колледжах, в котором игра выступает как средство физической подготовки, как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния занимающихся, их интерес к занятиям физической культурой и спортом.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

## ПОДБОР И МОДЕЛИРОВАНИЕ ИГР ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Теория физического воспитания определяет игры как действенное педагогическое средство, которое предполагает необходимость учета содержания и правильного подбора их в соответствии с решением поставленных задач образовательного процесса на конкретном занятии.

К сожалению, вопрос о методике использования игр в учебном процессе студентов изучен еще недостаточно и в научно- методической литературе освещен слабо. В то же время педагогические наблюдения и опыт работы со студентами убеждают нас в следующем:

а) одной из главных причин, которая вызывает желание играть, является чувство радости, возникающее в результате различных и многосторонних эмоциональных моментов, сопутствующих процессу игры. И это чувство несомненно связано с тем, что во время игры участники получают возможность проявить свои интеллектуальные и физические возможности, предельно раскрыть их;

б) важным стимулом усиливающим желание играть, является возможность общения между играющими, удовлетворения некоторых социальных интересов. Безусловно, основным мотивом игровой деятельности является эмоциональный фактор, процесс игры, но все же в этом возрасте немаловажным является конечный итог игры или результат ее;

в) наиболее привлекательными являются игры с элементами спорта.

Игры с низкой двигательной активностью непопулярны у молодежи.

При подборе игр необходимо исходить из следующих положений:

а) каждая игра должна воспитывать участников и иметь образовательный характер;

б) в процессе игр должно укрепляться здоровье студентов;

в) все игры должны соответствовать физической подготовке, анатомо-физиологическим и психологическим особенностям участников;

г) игра должна быть доступна всем занимающимся и вызывать интерес у них.

Следует обратить внимание на то, что методика применения подвижных игр в основном разработана для детей школьного возраста и, естественно, не может быть механически перенесена на студентов. Правда, для некоторых игр достаточно изменить методику их проведения (применительно к взрослым) и игра приобретает нужный характер. В ряде случаев можно ограничиться подбором соответствующего инвентаря, изменением исходного положения играющих, внесением дополнительных правил. Не отвергая эти возможности, представляется, что для решения задач обучения некоторым техническим приемам следует использовать два пути обоснованного подбора игр. Первый - это путь логического сопоставления двигательных действий в конкретном виде спорта и подвижных играх с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов (сенсорно -интеллектуальных или моторных). Второй путь - это непосредственное экспериментальное обоснование полезной взаимосвязи подвижной игры и вида спорта на основе установления положительной интерференции навыков, приобретаемых в процессе участия в играх. Оба пути, на мой взгляд,

являются хорошей основой для моделирования или конструирования новых подвижных игр, направленных на совершенствование учебно-тренировочного процесса. Такой подход к подбору игр может быть особенно эффективным в физической подготовке студентов по спортивным играм и ОФП.

Кроме того, даже тогда, когда подвижная игра по своей внешней ситуационной характеристике значительно отличается от конкретного вида спорта, она вместе с тем способствует формированию важных специальных навыков. В данном случае речь идет не столько об идентичности моторного содержания игр и вида спорта, но в большей мере о равнозначности их двигательных свойств, требующих от занимающихся проявления быстроты мышления и оперативности решений.

Таким образом, подбор и моделирование подвижных игр может производиться не только по внешней схожести действий и движений в конкретном виде спорта и игре, но также путем логического сопоставления двигательных действий и их идентичности.

## ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР

Одно из важнейших условий успешного использования игр в учебном процессе - умелое их проведение. Задача педагога – умело «подать» игру, создав предварительно соответствующее настроение у занимающихся. Существует еще неправильное представление о том, что для проведения игры со взрослыми не нужно затрачивать особых усилий.

Практика показывает, что при проведении игр со студентами, преподаватель должен обладать большим педагогическим тактом и умением. Как от актера зависит настроение публики, так и от него - «игровая» готовность занимающихся. Поэтому педагог обязан постоянно обогащать педагогическую практику, черпать из нее необходимые сведения. Закон педагогики, трактующий о том, что учить других можно только тогда, когда сам обучающий хорошо знает материал, имеет прямое отношение к методике проведения игр.

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы, ее физическую и техническую оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться в процессе игры. Следует учитывать еще такие факторы, как состав группы (количественный, по полу), место проведения (зал, площадка), а также наличие соответствующего инвентаря.

Навыки, закрепляемые в играх, должны усложняться постепенно путем введения новых препятствий, усложнения и дополнения правил. В этих условиях динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более прочным. Студенты приобретают способность точнее выполнять требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих раздражителей и сбивающих факторов.

Практика показывает, что руководить коллективом играющих, решать образовательные задачи и осуществлять воспитательное влияние в процессе организации игры - дело довольно сложное, требующее подготовки и опыта. Не случайно П.Ф.Лесгафт писал, что руководство играми составляет трудную задачу для педагога.

Каждая игра начинается с организации участников - размещения на площадке, назначения водящих, капитанов. При проведении командных

игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков и воспитания коллектива, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам.

Объяснение игры должно быть логичным, немногословным и образным. Надо помнить, что начинать объяснение можно лишь тогда, когда играющие уже находятся в исходном положении для проведения игры. Этому правилу изменять нельзя. Если игра проводится в кругу, то объяснение проводится при том же круговом построении, но педагог должен стоять не в центре, а в ряду играющих или немного впереди них. Лучше всего объяснение игры сопровождать показом. Это значительно сокращает время объяснения. Для объяснения игры существует общепринятая схема: название, роль играющих, ход игры, цель, правила.

Нельзя допускать большого разрыва во времени между объяснением игры и сигналом к ее началу. Если преподаватель излишне долго отвечает на вопросы, то начинаются разговоры, пропадает связь между занимающимися и педагогом. Чтобы не снижать интереса к игре, не следует часто останавливать ее и настаивать на особо точном соблюдении правил. Добиваться последнего нужно в ходе игры.

Особое внимание надо уделять правильному выполнению технических приемов, на закрепление которых и нацелена игра. Как правило, студенты ведут себя во время игры по-разному. Одни играют очень активно, полностью используют свои способности. Другие действуют осторожно, избегая острой борьбы. Подчас встречаются молодые люди, которые с пренебрежением относятся к игре и пытаются уклониться от участия в ней. Долг педагога провести занятия таким образом, чтобы все приняли участие в игре. Притом слишком ретивых

следует успокоить, а пассивных побудить к активным действиям, подобрав для них соответствующих партнеров по игре и т. п.

Часто в педагогической среде возникает вопрос: нужно ли принимать участие в игре преподавателю? Практика показывает, что педагог может участвовать в игре в том случае, если он не забывает о своей роли и продолжает руководить группой.

Непосредственно перед игрой в процессе урока следует снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть и легче воспринять объяснение.

Продолжительность отдельных игровых упражнений, эстафет (при поточном повторении несколько раз подряд) должна быть в прямой зависимости от физической подготовленности студентов. Чем ниже физическая подготовленность, тем короче каждая игра. Однако, чем выше физическая подготовленность участников, тем меньше игр следует применять в уроке и тем больше должна быть продолжительность каждой игры.

Продолжительность игры зависит также от числа занимающихся. Чем их меньше, тем игра короче. Кроме того, продолжительность игры зависит и от ее хода. Различают развитие игры, ее кульминацию и спад. Не следует ни преждевременно прекращать игру, ни затягивать ее. Время проведения игры также зависит от темпа выполняемых в ней движений. Чем выше темп в начале игры, тем меньше ее продолжительность. С физиологической точки зрения быстрый темп дает больший тренировочный эффект.

При определении продолжительности игры нужно также учитывать утомление, которое могло наступить до игры. Поэтому очень важно, используя физиологический закон переключения от одного вида

движений на другой, подбирать игровые средства, которые бы способствовали снятию утомления. Это позволит выполнить значительное количество упражнений и достигнуть необходимого результата.

Следует выждать, когда игра достигнет кульминационной точки, интерес и внимание поднимутся до пика. После этого у играющих наступает разрядка и игра заканчивается. Прекращать занятия раньше не следует, так как участники останутся недовольны уроком. Если же часть играющих начинает отвлекаться и проявляет признаки утомления, нужно подумать, не пора ли окончить игру. К сожалению, уловить эти моменты не всегда удается. Это, конечно, приходит с опытом.

Если ставится задача развить быстроту движений, то количество пробежек, выполненных каждым участником, должно определяться моментом, с которого начнет снижаться скорость бега. С этого момента пробежки, имеющие цель развить быстроту бега, следует прекратить. Причем в каждой очередной пробежке участник должен стараться превзойти свою максимальную скорость бега. Если ставится задача развить скоростную выносливость, то количество пробежек должно быть увеличено и проводиться до наступления утомления.

Рассматривая вопрос о продолжительности игры на занятиях со студентами, нельзя не остановиться на темпе игры. Под темпом игры, эстафеты, игрового упражнения следует понимать интенсивность и напряженность, с которыми играющие проводят игру. Темп игры в целом отличается от темпа урока большей интенсивностью.

Темп игры зависит прежде всего от уровня физической подготовленности участников. Как уже было отмечено, чем выше темп игры, тем больше тренировочный эффект. Вот почему по мере освоения

занимающимися содержания и техники игры педагог должен повышать ее темп. В целях повышения темпа со студентов следует до игры разучивать выполнение ее элементов.

Наблюдения показывают, что игры, развивающие быстроту движений, проходят в более высоком темпе, чем игры, направленные на развитие силы и силовой выносливости.

Ряд игр, упражнений, поединков, рассчитанных на небольшое число участников, можно проводить одновременно в большом коллективе. Занимающиеся в этом случае, разделившись на несколько групп и подгрупп, могут играть самостоятельно под наблюдением преподавателя.

Для того чтобы усилить оздоровительный эффект учебного процесса, многие педагоги проводят занятия на открытом воздухе. При проведении игр-эстафет в таких условиях, особенно зимой, надо стремиться к тому, чтобы число игроков в каждой команде не превышало 6-8 человек, т. е. лучше организовать большее количество состязающихся команд, но с меньшим количеством играющих. Тогда участникам придется меньше находиться в малоподвижных положениях, что исключит возможность переохлаждения.

Большое значение для успешного проведения игры имеют правила. Они обладают значительной воспитательной силой. Чтобы четко соблюдать правила игры, участники должны их запомнить, быть внимательными, учитывать различные ситуации, возникающие в игре, и действовать в соответствии с правилами. В связи с этим особое внимание следует уделять судейству игр. Судья обязан строго следить за точностью выполнения правил игры уже хотя бы потому, что малейшее пренебрежение последними приводит не только к снижению тренировочного эффекта, но и отрицательно сказывается на

воспитательной работе. Следует помнить, что необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, студенты перестают с ним считаться.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Объективный разбор приучает занимающихся к правильной самооценке. К разбору игры следует привлекать самих играющих. Это приучает участников критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к спортивной подготовке.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе проведения разноплановых игр преподаватель должен постоянно вести педагогические наблюдения за поведением занимающихся, уточнять особенности их характера, темперамента, физические возможности. Он может использовать игру для оценки общего физического развития студентов, степени развития отдельных физических качеств, способности сочетать качественные показатели спортивного двигательного акта в сочетании с концентрацией внимания при наличии посторонних раздражителей и сбивающих факторов. В ходе игры он может наблюдать, как играющие проявляют инициативу и настойчивость, дисциплинированность и требовательность к себе, отношение их к собственным ошибкам, к партнерам по команде, к соперникам.

Эти наблюдения могут иметь большое значение для последующей работы со студентами, как в образовательном, так и воспитательном плане.

## Глава II. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры). Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств. Соблюдение условий и правил игры в обстоятельствах противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

На занятиях физической культуры игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Данный

метод используется для комплексного совершенствования движений и физических качеств, потому что в нем присутствуют благоприятные предпосылки не только для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также находчивости, самостоятельности, инициативности. В игре проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению, установлению контакта с одноклассниками.

В колледже на дисциплине «Физическая культура» игровому методу уделяется гораздо меньше времени по сравнению со школьной программой. Несмотря на это, игровая деятельность является наиболее продуктивным направлением в современной методике физического воспитания для всех возрастов. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Занятия по дисциплине «Физическая культура» в колледже у каждой учебной группы проходят 2 раза в неделю и делятся по разделам. Существуют следующие разделы: общая физическая подготовка, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, коньки, атлетическая гимнастика. Условием для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» является 100% посещение практических занятий, а также успешная сдача обязательных контрольных нормативов. Самой многочисленной является раздел Общей физической подготовки (ОФП). Именно на этом разделе, было проведено исследование по влиянию игрового метода на отношение студентов к дисциплине «Физическая культура». Было сформировано две группы студентов по 25 человек в

каждой (контрольная и экспериментальная). В состав групп входили студенты 1 курса (юноши и девушки). Для студентов была разработана анкета из 10 вопросов с вариантами ответов, для определения их отношения к дисциплине «Физическая культура» (Приложение А). Данная анкета была предложена студентам обеих групп вначале эксперимента. По результатам анкетирования выяснилось, что постоянно посещают дисциплину «Физическая культура» только 68% опрошенных студентов.

При этом 14% студентов посещают Физическую культуру менее 4 раз в месяц. Удовлетворение от посещения занятий по Физической культуре получает только 36% студентов. И всего у 28% опрошенных студентов есть желание посещать физическую культуру. 46 % студентов ответили, что хотят изменений в содержании занятий по дисциплине «Физическая культура». Практически половина опрошенных студентов хочет, чтобы занятие по физической культуре проходило один раз в неделю. 60% опрошенных считают, что получают пользу от занятий, и 72% считают, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние на их здоровье и самочувствие. Но лишь 26% студентов ответили, что после посещения занятий у них улучшается настроение.

Далее студенты контрольной группы занимались по стандартному плану учебных занятий, а у студентов экспериментальной группы в основной части занятия применялся игровой метод. Через 2 месяца анкета была предложена студентам обеих групп повторно. Ответы студентов контрольной и экспериментальной групп представлены в Приложении Б.

Повторное анкетирование экспериментальной группы выявило ряд существенных изменений по отношению к контрольной группе. У

большого числа студентов экспериментальной группы появилось желание посещать занятия, выросло удовлетворение от посещения занятий, более чем в 2 раза выросло улучшение настроения после занятий. Снизилась негативные показатели. Наглядно разница в ответах контрольной и экспериментальной групп показана на рисунке 1.

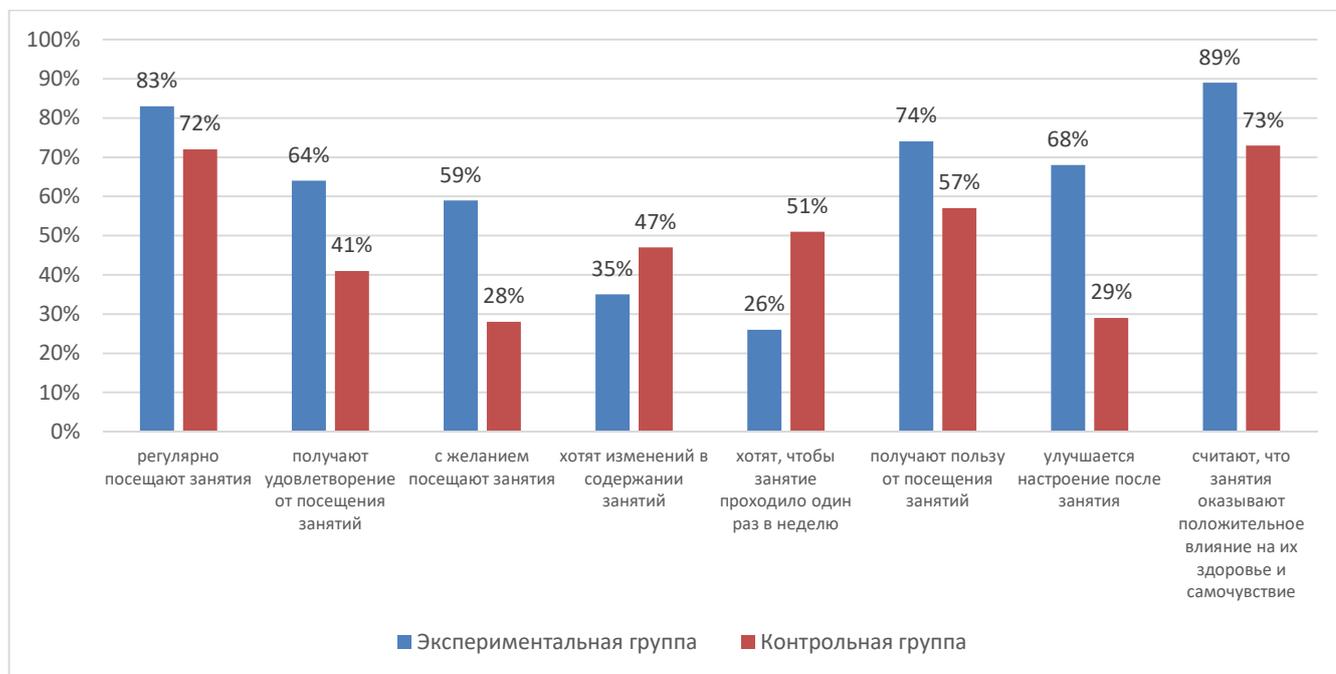


Рисунок 1. Ответы экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, использование игрового метода положительно отражается на отношении студентов к урокам физической культуры, стимулирует проявление активности обучающихся, их внимание становится более устойчивым и формирует осознанное посещение занятий физической культуры в колледже.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Под общей физической подготовкой подразумевается развитие основных физических качеств, совершенствование функциональной деятельности организма, освоение большого количества разнообразных двигательных навыков. Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если спортивные занятия проходят по комплексному методу. Это значит, что на занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, а не одного из этих компонентов. И наоборот, отсутствие «многоборности» при освоении спортивной специальности, работа над развитием одного какого-либо качества или узкой группы навыков значительно снижают двигательный диапазон занимающихся, ослабляют развитие координационных способностей спортсменов.

В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры, игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере они позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту двигательной реакции, выносливость, силу. Посредством подвижных игр можно воздействовать не только на качество выполнения упражнений, но и на такие количественные

показатели, как скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках и т. д.

Несмотря на то, что некоторые подвижные игры часто включают действия, преимущественно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их все же следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Для игр с элементами силовой борьбы, как правило, характерно проявление выносливости и ловкости. Без этого единоборство немислимо. Поэтому, классифицируя игры по физическим качествам, мы имеем в виду именно преимущественное проявление одного из них.

Все выше сказанное позволяет утверждать, что подвижные игры являются действенным средством в ряду других средств повышения общей физической подготовленности студентов.

Ниже приводится описание игр и игровых упражнений, которые могут быть использованы при решении задач общей физической подготовки.

Необходимо подчеркнуть, что большинство предложенных игр может найти практическое применение во всех учебных отделениях и на каждом курсе. Но во всех случаях педагог должен учитывать физическую подготовленность студентов и конкретные задачи, решаемые в процессе спортивного занятия.

Нагрузка в игре регулируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки в игре. Следует устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников; сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений и т. п. Можно и увеличивать подвижность

участников игры, увеличивая количество препятствий, дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы.

Желательно, чтобы все играющие затрачивали примерно равные усилия. Поэтому удалять из игры проигравших не следует, а рекомендуется начислять им штрафные очки.

Нагрузку в игре можно дозировать и за счет следующих моментов: увеличения или уменьшения площадки для игры; изменения характера упражнений (игра с интенсивными, быстрыми движениями, с более медленными движениями); изменения некоторых правил в плане увеличения или снижения нагрузки; ограничения или увеличения общего времени на игру, а также количества повторений; снижения или ускорения темпа игры.

Мы не сочли обязательным упоминать задачи, которые ставятся перед каждой игрой и преимущественно проявляемые качества в играх, основной вид действий и движений в них. Ответы на эти вопросы вы сможете найти в соответствующих таблицах приложений.

Для этого игры условно (на основе наблюдений за ЧСС - частота сердечных сокращений (участников) разделены на три зоны психофизической нагрузки: малую, среднюю, высокую.

К первой зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС у играющих до 140% ударов в минуту от исходного. Ко второй зоне отнесены игры, участие в которых ЧСС до 180% в минуту от исходного. К третьей зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС свыше 180 % ударов в минуту от исходного.

Следует добавить, что такое разделение игр по зонам психофизической нагрузки участников имеет условный характер, т.к. установлено, что в одних и тех же играх в зависимости от методики

проведения, постановки разных по сложности задач, продолжительности, ритма, скорости, дистанции и ряда других условий меняется интенсивность нагрузки игроков и их двигательная активность.

### «Ловцы»

Подготовка. Участники делятся на две команды, каждая из которых располагается на своей половине площадки. В составе каждой команды имеются два игрока - ловца.

Содержание игры. По сигналу ловцы, взявшись за руки, начинают преследовать игроков противника с таким расчетом, чтобы сомкнуть вокруг них руки. Игрок, вокруг которого ловцы сомкнули руки, считается пойманным и выбывает из игры. Игра продолжается три минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся участников в каждой команде. Побеждает команда, ловцы которой сумеют поймать большее количество игроков.

Вариант. Пойманные игроки из игры не выбывают и продолжают играть, но команде начисляется штрафное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

### Чехарда потоком

Подготовка. Участники делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. В конце площадки напротив каждой колонны ставят поворотную стойку. В двух метрах от стартовой линии направляющий каждой колонны становится в положение согнувшись в упоре на одну ногу и наклонив голову (чехарда).

Содержание игры. По сигналу первый игрок у стартовой линии выполняет прыжок через направляющего и, сделав шаг-выпад, тоже принимает положение, характерное для чехарды. В это же время стартует

очередной игрок и, преодолев двух своих партнеров, тоже принимает аналогичное положение. И так, пока все игроки не достигнут поворотной стойки и не вернуться в исходное положение. Побеждает команда, все игроки которой раньше пересекут стартовую линию и примут исходное положение.

### Эстафета «гусеница»

Подготовка. Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» - игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает голеностоп его ноги, согнутой в коленном суставе.

Содержание игры. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же способом. Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта при условии, что все игроки во время продвижения сохранят положение «гусеницы».

### «День и ночь»

Подготовка. В середине площадки чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м одна от другой. Группа делится на две равные команды, игроки которых строятся у своих линий в шеренги лицом друг к другу. Одна команда получает название «День», другая - «Ночь».

Содержание игры. Руководитель становится сбоку площадки так, чтобы все игроки его видели, и выполняет различные гимнастические упражнения, которые все участники обязаны вслед за ним повторять. Внезапно он произносит:

«День». Игроки этой команды должны стремиться убежать за лицевую линию своей площадки, а игроки команды «Ночь» - догнать и запятнать их в пределах площадки. За каждого пойманного игрока команде начисляется штрафное очко. Затем команды опять становятся в исходное положение, и игра продолжается. Игра ведется до определенного количества штрафных очков или на время. Выигрывает команда, чьи игроки наберут меньшее количество штрафных очков.

Вариант 1. Игру можно варьировать за счет изменения исходных положений играющих.

- В целях предупреждения столкновений следует в начале игры усилить внимание играющих, предложив им по соответствующей команде «день или «ночь» поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, присесть, подпрыгнуть. Можно использовать дощечку-кружок: с одной стороны белого цвета, с другой - черного. В этом варианте руководитель держит кружок за спиной и внезапно показывает то одну, то другую сторону его

- Встречаются игроки, которые всегда убегают, страхуя себя. В этом случае команда также наказывается штрафным очком.

### Ритмическая эстафета

Подготовка. Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты на противоположных линиях

площадки в колонны по одному. У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной колонны своей команды, передает ему второй конец палки и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к участникам первой группы и там вместе с направляющим выполняет то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

### Вызов номеров

Подготовка. Группа делится на команды. Игроки каждой команды садятся верхом на отдельные гимнастические скамейки, стоящие параллельно за общей линией старта на расстоянии 1 м одна от другой. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку номеров. Напротив каждой скамейки в конце площадки поставлена поворотная стойка.

Содержание игры. Преподаватель показывает различные движения, которые участники вслед за ним должны повторять. Внезапно он называет номер. Игроки под этим номером вскакивают, добегают до поворотной стойки и стремятся быстрее занять свои места на скамейке. Кто раньше это сделает, получает выигрышное очко. Затем игра продолжается. Выигрывает команда, игрок которой наберут наибольшее количество очков.

Вариант. Игру можно видоизменить за счет перемены исходного положения участника (последние сидят спиной к направлению движения, в положении упора лежа на скамейке и т. д.) и использования

разновидностей перемещения (прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, продвижение приставными шагами, продвижение спиной вперед и т. д.)

### Гонка с гимнастическими скамейками

Подготовка. Игроки каждой команды занимают исходное положение вдоль стартовой линии, на которой стоит гимнастическая скамейка.

Содержание игры. По сигналу они перепрыгивают через нее, хватают ее одновременно обратным хватом, переносят над головой ставят на пол. Затем опять перепрыгивают через нее и продолжают таким образом приближаться к финишной линии, расположенной в 18-20 м от старта. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

### Не урони палку

Подготовка. Играющие каждой команды образуют круг, стоя спиной к центру. Каждый участник держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее - на полу).

Содержание игры. По сигналу каждый игрок должен сделать шаг вправо и, отпустив свою палку, подхватить палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, члены которой через 15 сигналов наберут меньшее количество штрафных очков.

Правила игры. 1. Расстояние между игроками - не более 1 м.

- Сигналы повторяются равномерно через 3-4 секунды.

## Рывок за мячом

Содержание игры. Преподаватель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, тренер называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бегут за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков.

## Подсечка скакалкой

Подготовка. Игроки обеих команд образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. В центре круга становится преподаватель со скакалкой в руках.

Содержание игры. Он вращает скакалку, держа ее за один конец; другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 минуты. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшее количество штрафных очков.

Правила игры:

- Для того чтобы играющие все время были в радиусе движения скакалки, обозначают круг, из которого выходить нельзя.
- Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

Вариант. Эту игру можно провести с выбыванием, т. е. игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

## Мяч через одного

Подготовка. Расположение участников, как в предыдущей игре. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках баскетбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу капитан одной команды бросает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те перебрасывают мячи своим соседям. Мячи передаются по кругу, пока не вернуться обратно к капитану. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх.

Правила игры:

- Если игрок уронил мяч, он должен поднять его и, вернувшись на свое место, продолжать игру.
- Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой три раза быстрее выполняют задание.

## Запятнай последнего

Подготовка. Группа делится на равные команды, игроки которых становятся в колонну по одному и берутся за пояс впереди стоящих. Самый ловкий игрок становится нападающим и располагается на расстоянии 1,5-2 м от команды соперника. Направляющий в каждой колонне является защитником. Его задача всячески препятствовать движениям нападающего, который стремится запятнать последнего в колонне.

Правила игры:

- Игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению нападающего. Это может делать только защитник. Остальные игроки помогают ему, продвигаясь вместе с ним.
- Ни защитник, ни нападающий не имеют права обхватывать друг друга руками. Защитник отталкивает нападающего туловищем.
- Игра продолжается 3 минуты. Выигрывает команда, нападающий которой сумеет большее количество раз запятнать замыкающего.

### «Туннель»

Подготовка. Игроки каждой команды садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен участников другой шеренги. В конце каждой шеренги с обоих концов стоят два игрока.

Содержание игры. По сигналу игрок 1 каждой команды бросает набивной мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив него в другом конце шеренги. Чтобы пропустить набивной мяч, участники делают перекат назад и поднимают ноги вверх, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начале шеренги. В это время игрок, замыкающий шеренгу, встает, чтобы принять мяч, брошенный игроком 2. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли игроков 1 и 2.

Вариант. Участники сидят на полу в одной шеренге и вместо переката назад принимают положение упора лежа сзади.

Вариант. Участники лежат на полу животом вниз в один ряд и во время приближения мяча принимают положение упора лежа.

### Бег по «шпалам»

Подготовка. Игроки каждой команды строятся в шеренгу. Интервал между участниками- 1 м.

Содержание игры. По сигналу правофланговый передает набивной мяч своему соседу по команде, а сам ложится на пол, на живот, не сдвигая ног с того места, где он стоял. Участник, получив мяч, передает его следующему игроку, а сам тоже ложится на пол. Так действуют все остальные игроки. Последний участник, получив мяч, бежит с ним к правофланговому,

перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же как только игрок перепрыгнет через них. Прибежав, этот игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу слева, ложится и т. д. Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся в исходное положение.

Игроки не имеют права сокращать интервал между собой.

Вариант. Игроки после передачи мяча принимают положение упора лежа и находятся в нем до тех пор, пока игрок с мячом не перепрыгнет через них.

### «Отруби хвост»

Подготовка. Игра проводится на половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По жребию одна команда защищается, другая нападает.

Игроки первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды

равномерно распределяются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но это сделать нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этом помогают все остальные игроки его команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», то есть свернуться в кружок, спрятав замыкающего. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову.

Вариант. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» большее количество соперников.

### «Перемена лагеря»

Подготовка. Группа делится на две команды, игроки которых строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки.

Содержание игры. По сигналу игроки каждой команды стремятся быстрее перебежать за линию противоположной команды. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!» Игроки выполняют 12- 15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

Правила игры:

1. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обегать своего соперника с правой стороны.

2. В зависимости от физической подготовленности команд устанавливается дистанция бега, количество перебежек.

Вариант. 1. Игру можно разнообразить за счет изменения исходного положения (из положения низкого старта, сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также путем изменения видов передвижения (прыжки на одной ноге) прыжки на обеих ногах, прыжки из глубокого приседа, продвижение приставными шагами, спиной вперед и т. п.)

- В этой же игре можно использовать передвижения в паре, предварительно рассчитав игроков на «первый-второй»: передвижение приставными шагами боком, положив друг другу руки на плечи лицом к лицу; спина к спине, взявшись под руки; с переноской одним игроком другого; прыжки на одной ноге и т. д.

- Вдоль стартовых линий можно поставить гимнастические скамейки, которые используются для изменения исходного положения играющих, а также для более четкого определения финиша участников.

### Вверх-вниз

Подготовка. Участники каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющего каждой колонны лежат 10 мячей.

Содержание игры. По сигналу направляющий, прогнувшись назад, начинает передавать сзади стоящему игроку по одному мячу над головой. Игрок, приняв мяч, передает его между ног товарищу. Третий участник игры передает мяч, как и первый игрок, над головой и т. д. Замыкающий откладывает мяч в сторону, но, получив десятый мяч, прокатывает его между ногами своих партнеров. Направляющий, получив этот мяч, поднимает его вверх и говорит: «Есть!» На этом заканчивается первая попытка. Игра состоит из трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой дважды выполняют задание быстрее.

#### Правила игры:

- Игроки должны стоять в положении ноги врозь, сохраняя постоянную дистанцию в колоннах. Если игрок уронил мяч, он подает команду «Стоп», по которой передачи прерываются до тех пор, пока мяч не подберут, и участник не станет на свое место.

- В целях более эффективного воздействия игры на организм рекомендуется использовать набивные мячи.

Вариант. Общее расположение участников такое же, но они не стоят, а сидят на полу, и передача мяча проводится ногами за счет

неполного кувырка назад. В этом варианте замыкающий, получив последний мяч, встает и говорит: «Есть!»

### «Туннель» из обручей

Подготовка. Игроки каждой команды делятся на две группы. Первая группа строится за общей линией старта в колонну по одному, а вторая с гимнастическими обручами располагается в шеренгу по одному боком к игрокам первой группы. Интервал между спортсменами 1 м. Из обручей образуется «туннель». На линии старта перед каждой колонной установлен обруч на подставке.

Содержание игры. По сигналу направляющий в колонне проскакивает через обруч, пробегает сквозь «туннель», возвращается назад, проскочив опять через обруч на подставке. Только тогда стартует очередной игрок. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Правила игры:

После первой попытки игроки в группах меняются ролями.

### Встречная эстафета с булавами

Подготовка. Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 20-25 м. На протяжении этой дистанции равномерно расставлены булавы по количеству участников в каждой команде. На стартовой линии перед каждой встречной колонной установлен обруч на подставке.

Содержание игры. По сигналу направляющий первой группы проскакивает через свой обруч, хватает самую дальнюю булаву и

проскакивает через обруч противоположной (встречной) колонны. Затем стартует направляющий второй группы. Он проделывает то же самое, подхватив дальнюю булаву. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не подберут все булавы. Выигрывает команда, игроки которой сделают это раньше.

Вариант. Направляющий первой группы хватает дальнюю булаву и передает направляющему второй группы, который ставит ее на место и бежит к колонне первой группы. Очередной игрок в этой колонне подбирает две дальние булавы и передает их игроку второй группы, который ставит их и бежит к первой группе. Последующий игрок подбирает три булавы, а его визави расставляет их. И так до конца, пока не будут собраны и поставлены на место все булавы. В этом варианте количество булав соответствует количеству игроков одной группы. Для того чтобы игроки второй группы ставили булавы на место, можно обозначить его небольшими гимнастическими обручами или мелом (нарисовать кружочки).

Правила игры:

1. Игроки второй группы имеют право продолжить движение только тогда, когда они убедятся, что булава правильно установлена (не упала).

2. Таким образом, игроки первой группы подбирают булавы, а второй - устанавливают их.

### «Переправа» на гимнастических скамейках

Подготовка. Участники каждой команды строятся, как для встречной эстафеты. За линией старта у одной из колонн стоят рядом параллельно две гимнастические скамейки. На одной из них стоят игроки этой колонны.

Содержание игры. По сигналу преподавателя они наклоняются и совместными усилиями передвигают скамейку вперед по ходу движения к противоположной колонне. Сделав это, они всей группой перебираются на переднюю скамейку и таким же образом подтягивают сзади стоящую. Как только обе скамейки окажутся за линией финиша, место на одной из скамеек занимают игроки противоположной колонны, которые так же, как их товарищи по команде, передвигаются вперед. Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполнят задание.

Правила игры:

Если игрок во время передвижения скамеек оступился и коснулся пола, он выбывает из дальнейшей игры и команда продвигается без него.

Вариант. Для того чтобы придать скамейкам лучшее скольжение и не царапать пол, следует к ножкам скамеек прибить войлочные подкладки.

### Возьми булаву

Подготовка. Игроки двух команд располагаются в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку номеров. На левом фланге каждой шеренги в углу площадки ставят поворотную стойку. На середине площадки устанавливают табурет, на который ставят булаву (городок, набивной мяч).

Содержание игры. Преподаватель называет номер, и игроки обеих команд под этим номером устремляются к поворотной стойке противоположной шеренги, огибают ее и, прыгая на одной ноге, стараются схватить с табурета булаву, за что команде начисляется очко. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

## Перемена мест с гимнастическими палками

Подготовка. Игроки каждой команды строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок придерживает рукой поставленную вертикально на пол за обозначенной линией гимнастическую палку, накрыв ее сверху ладонью.

Содержание игры. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие напротив друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок обязан подхватить палку своего напарника так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упала, его команда получает штрафное очко.

Игра продолжается 3-4 минуты. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Правила игры:

- Надо следить за тем, чтобы игроки ставили палку за линией, а сами не переступали ее.

Вариант:

- По усмотрению преподавателя можно постепенно увеличивать дистанцию между шеренгами, для чего рисуются новые линии или используется обычный шнур, который отодвигается на определенное расстояние.

- Игру можно провести по принципу выбывания. В этом случае игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры вместе с напарником. Выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

## «Разведчики и часовые»

Подготовка. Игроки двух команд встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге, ставят булаву (городок). По жребию игроки одной команды «разведчики», другой - «часовые».

Содержание игры. Преподаватель называет номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве. Они подают друг другу руки, и с этого момента начинается поединок. Разведчик выполняет отвлекающие движения - выпады, повороты, прыжки на месте, приседания и др., - а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, т. е. часовой не сумел догнать его и запятнать' команде начисляется выигрышное очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. В общем итоге выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Рекомендуется проводить игру два раза, чтобы каждый игрок сумел побыть в роли разведчика и часового. В этом случае победитель определяется после двух туров.

## Следи за сигналом

Подготовка. Определенное количество булав (их должно быть на одно меньше, чем участников игры) расставляют по кругу на расстоянии 0,5 м одна от другой. Игроки всех команд располагаются по кругу вдоль булав.

Содержание игры. Преподаватель выполняет различные упражнения, которые участники обязаны точно копировать. Внезапно преподаватель подает сигнал, и каждый игрок должен успеть схватить одну булаву. Игрок, который не успел взять булаву, выбывает из игры. Преподаватель убирает одну булаву, и игра продолжается. С каждым разом число участников сокращается, но уменьшается и количество булав. Выигрывает команда, чей игрок окажется победителем.

Вариант. Игру можно проводить и на личное первенство, без предварительного деления на команды.

#### Передача гимнастических обручей

Подготовка. Соревнующиеся строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан, на которого надеты 10 гимнастических обручей.

Содержание игры. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или наоборот и передает обруч очередному игроку. В это время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый, игрок, передав обруч соседу, тут же получает другой обруч. Замыкающий игрок надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко.

Состязание проводится с трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой наберут два очка.

#### Правила игры:

Считается ошибкой, если игрок передал обруч соседу, предварительно не продев обруч через себя, или передал два обруча вместе.

## «Вьюны»

Подготовка. В игре могут участвовать несколько команд с 7-9 участниками в каждой. Они строятся в колонны, причем головные игроки располагаются ближе к центру площадки.

Содержание игры. По сигналу преподавателя направляющие делают поворот кругом на  $360^\circ$ . Как только направляющий возвращается в исходное положение, к нему присоединяется очередной игрок, который, взяв головного игрока под пояс, поворачивается вместе с ним на  $360^\circ$  вокруг своей «оси». Так же поступает и третий игрок. С каждым поворотом растет количество «вьюнов». Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполняют повороты и займут исходное положение.

### Встречная эстафета с брусками

Подготовка. Участники игры строятся, как для встречной эстафеты. Линии старта - финиша отмечаются на расстоянии 8-10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по три деревянных бруска, высота и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив два бруска (один на линию старта, другой впереди в одном шаге от первого), каждый из них становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках.

Содержание игры. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

### Эстафета «пингвинов»

Подготовка. Участники строятся, как для встречной эстафеты. Линии старта - финиша отмечаются на расстоянии 14-16 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на землю, его нужно подобрать, зажать ногами и снова продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец своих колонн. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

### Бег «раков»

Подготовка. Участники строятся, как в предыдущей игре. Направляющие колонн первой группы садятся на пол за линией старта, опираясь о пол руками сзади.

Содержание игры. По сигналу они устремляются вперед, перебирая руками и ногами. Направляющий встречной колонны стартует лишь тогда, когда его партнер пересечет линию старта. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами.

Вариант. Игру можно разнообразить за счет продвижения игроков спиной вперед. Можно также усложнить ее, положив набивной мяч на живот, и с мячом продвигаться вперед.

## Передача гимнастической палки

Подготовка. Команды строятся в колонны. Игроки стоят в шаге друг от друга. Направляющий каждой колонны держит перед собой за оба конца гимнастическую палку.

Содержание игры. По сигналу игрок с палкой передает ее назад своему партнеру. При этом он поднимает руки вверх и, не отпуская концов палки и слегка прогибаясь, передает палку за голову. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Замыкающий игрок, получив палку, бежит с нею вперед и, заняв место во главе колонны, снова передает ее назад.

Игрок, стоящий сзади, не должен брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждает команда, игроки которой раньше и с меньшим количеством ошибок выполняют задание.

Вариант. Построение такое же, но игроки сидят на полу в положении ноги врозь. Расстояние между игроками в колоннах два шага. Палка передается назад:

игрок с палкой ложится на спину и кладет ее на пол. Очередной игрок делает наклон вперед, достает палку и передает ее назад. Сзади сидящий игрок не имеет права взять палку до тех пор, пока ее не положат на пол. Игрок не имеет права бросать палку - он должен ее положить.

## «Вертушка»

Подготовка. На площадке чертят два круга диаметром 4 м на расстоянии 5 м один от одного. Между кругами лежит шнур, концы

которого на 10 см не доходят до окружностей. Игроки каждой команды располагаются в своих кругах по окружности, лежа на животе, на равном расстоянии друг от друга, ногами к центру. Капитаны команд располагаются лицом друг к другу напротив шнура.

Содержание игры. По первому сигналу играющие принимают положение упора лежа, по второму сигналу они начинают передвигаться вправо на руках по кругу. Побеждает команда, чьи игроки первыми обойдут весь круг, вернутся в исходное положение и капитан, которой вытянет шнур.

#### «Челнок» с набивным мячом

Подготовка. Соревнующиеся строятся лицом друг к другу на расстоянии 12-14 м. Между шеренгами по центру проводится стартовая линия, у которой кладут набивной мяч весом 2-3 кг. Игру начинает команда, получившая на это право по жеребьевке.

Содержание игры. Капитан команды, начинающей игру, посылает одного участника к стартовой линии. Тот берет мяч и толкает его, как ядро, одной рукой от плеча в сторону команды противника. Место, где мяч коснулся пола, отмечается черточкой. К нему подходит игрок другой команды и так же толкает мяч в противоположную сторону: место падения мяча отмечается черточкой. И так поочередно мяч толкают игроки то одной, то другой команды. Результат игры определяется по броску последнего игрока команды, завершающей игру. Если мяч, брошенный им, оказался за начальной линией, его команда выиграла, если же мяч не долетел до этой линии, команда проиграла.

Вариант. Игру можно проводить из различных исходных положений играющих (сидя, на коленях, лежа) и применять различные приемы

броска (из - за головы, двумя руками от груди, двумя - снизу, одной - снизу, двумя - через себя).

### «Слон»

Подготовка. По жребью одна команда образует живой снаряд - «слон». Игроки этой команды становятся спиной к линии разбега в колонну.

Содержание игры. Направляющий (самый сильный) упирается руками в свою выставленную вперед правую ногу и наклоняет голову. Стоящий сзади игрок крепко обхватывает направляющего за туловище правой рукой, а левой упирается в колено своей левой ноги. Так же поступают все остальные игроки этой команды. Удерживая друг друга, спортсмены образуют прочный живой снаряд для прыжков. Игроки другой команды последовательно по одному прыгают на «слона» и сидят на нем, крепко держась. Последний игрок, прыгнув, должен крикнуть «есть!» По этой команде игроки, образующие «слона», начинают продвигаться вперед к линии, которая находится в 7-8 м от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался и соскользнул вниз, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой получили меньшее количество штрафных очков.

### «Всадники»

Подготовка. Каждый играющий одной команды садится верхом на каждого игрока другой команды.

Содержание игры. По сигналу они начинают перебрасывать между собой волейбольный (набивной) мяч. Игроки, которые носят товарищей,

делают неожиданные повороты, переходят с места на место, стараясь этим затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на пол, команде «всадников» начисляется штрафное очко. Игра продолжается пять минут, затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

### Перетягивание в прыжке

Подготовка. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в шеренгах лицом друг к другу на равном расстоянии от центральной линии. Каждый игрок знает своего соперника из другой команды.

Содержание игры. По сигналу играющие сгибают правую или левую ногу в колене и придерживают ее за голень. По второму сигналу игроки каждой команды начинают прыжками продвигаться вперед. Встретившись у средней линии, соперники подают друг другу правые руки и, по-прежнему прыгая на одной ноге, стараются перетянуть противника за линию своего «дома»- Если это удастся сделать, то команде начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При повторении игры участники прыгают на другой ноге. Игрок, которого перетянули за линию «дома» другой команды, остается там до тех пор, пока не закончится перетягивание.

### Передача мяча соседу с упором лежа.

Подготовка. Играющие каждой команды строятся в шеренги лицом друг к другу. У каждого направляющего в руках набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу он передает мяч соседу, а сам принимает положение упора лежа. Игрок, передав партнеру мяч, тоже

принимает положение упора лежа. И так продолжается до тех пор, пока набивной мяч не окажется у последнего в шеренге. Он с мячом в руках бежит к направляющему, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые тут же вскакивают на ноги. Подбежав к направляющему, игрок передает ему мяч и становится рядом с ним. А мяч передается из рук в руки по шеренге, как это было описано выше.

Выигрывает команда, игроки которой раньше окажутся в исходном положении.

### «На буксир»

Подготовка. Игроки одной команды становятся в колонну по одному, держась руками за сложенный вдвое канат. Игроки другой команды берутся за свободные концы каната и по сигналу начинают тянуть соперников за черту, которая проводится в 4-5 м от головного игрока.

Содержание игры. Преподаватель определяет время, за которое команде, тянущей канат, удастся вытащить направляющего команды противника за черту.

Выигрывает команда, которая сумеет за более короткий срок затащить за черту головного игрока противника.

### Канат в квадрате

Подготовка. На середине площадки лежит канат в форме квадрата. Концы его связаны. За пределами квадрата в трех метрах от каждого угла лежит мяч.

В игре участвуют сразу четыре команды (по 3- 4 участника в каждой), игроки которых стоят в колоннах по одному лицом к одному из углов квадрата. Содержание игры. По сигналу игроки каждой команды хватают канат и тянут в сторону своего мяча с таким расчетом, чтобы ударить мяч ногой. Как только одному из игроков удастся это сделать, игра останавливается.

Подготовка. Игроки каждой команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу и берутся за канат, который лежит параллельно двум линиям, проведенным на расстоянии 8-10 м одна от другой.

Содержание игры. По сигналу игроки каждой команды начинают тащить канат на свою линию. Выигрывает команда, игроки которой затащат хоть одного игрока из команды противника за свою линию.

### Переталкивание жерди

Подготовка. Играющие, разделившись на команды по 6-8 человек, становятся друг к другу лицом и берут жердь длиной 4-6 м. Позади каждой команды, в 5 м от нее, проводится черта.

Содержание игры. По сигналу игроки каждой команды стараются вытолкнуть противника за черту.

Если жердь по ходу игры повернется перпендикулярно к черте, игра все равно может быть продолжена. В этом случае победитель определяется, когда жердь полностью окажется за линией одной из команд.

### Перетягивание головного

Подготовка. На площадке проводятся три параллельные линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. Играющие делятся на две команды.

Головные игроки обеих команд становятся у средней черты лицом друг к другу и берутся руками за палку. Остальные участники становятся в затылок своим головным, взяв за пояс впереди стоящих товарищей.

Содержание игры. По сигналу обе команды стараются перетянуть на свою сторону головного игрока команды противника.

Выигрывает команда, которая сумела перетянуть головного игрока команды противника или принудила его упасть, отпустить палку.

#### «Стенка на стенку»

Подготовка. Команды выстраиваются в две шеренги: каждая шеренга становится за линией, которую проводят в 5-6 м от центральной линии.

Содержание игры. По сигналу члены каждой команды берутся крепко под руки и медленно идут навстречу друг другу. Сблизившись вплотную у центральной линии, играющие стараются отодвинуть своих противников на противоположную линию. Та команда, которая это сделает, считается победительницей. Вместе с тем правилами определено, что проигрывает та команда, игроки которой во время схватки разъединят руки.

Вариант. Те же условия, только игроки продвигаются вперед и толкают противника спиной.

#### «Лебедь, рак и щука»

На середине площадки кладется связанный в круг канат. Четыре команды (по 3-4 человека в каждой) располагаются по всем четырем сторонам каната на расстоянии 5 м от него. В центр круга, образованного канатом, ставится булава. По сигналу игроки подбегают к канату и, взявшись за него, стараются, оттягивая канат на себя, заставить игроков

любой команды противника приблизиться к булаве и переступить или задеть ее. Команда, игрок которой это сделал, выбывает из игры. Соревнование продолжают только три команды. Выигрывает та команда, которая останется последней.

канат на себя, заставить игроков любой команды противника приблизиться к булаве и переступить или задеть ее. Команда, игрок которой это сделал, выбывает из игры. Соревнование продолжают только три команды. Выигрывает та команда, которая останется последней.

### «Между двух огней»

Подготовка. Игра проводится на половине волейбольной площадки. Играющие делятся на две команды. Одна из них по жребию подразделяется на две группы, каждая из которых становится за двумя противоположными линиями площадки и получает по 3-4 набивных мяча. Вторая команда располагается произвольно на площадке.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков, находящихся на площадке. Последние должны перепрыгивать через мячи. Игрок, задевший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выведен последний игрок. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за более короткий промежуток времени сумеет вывести из игры своих противников.

Правила игры:

1. Летящий над полом мяч, если он задевает игрока, не засчитывается.

- Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает кто-нибудь из катающих игроков.

Вариант. Игра может проводиться и на определенное время. В этом случае игрок, задевший мяч, не выбывает, а продолжает играть, но команда получает штрафное очко. Затем игроки меняются ролями и выигрывает та команда, которая получит меньшее количество штрафных очков.

### Выбивание опоры

Подготовка. Участники игры принимают положение упора лежа (ноги вместе) друг против друга.

Содержание игры. По сигналу каждый игрок стремится вывести из равновесия своего противника, лишая его опоры. Для этого надо кистью сделать подсекающее движение по руке противника с таким расчетом, чтобы он лишился опоры и коснулся животом пола.

Эта игра может быть проведена одновременно между игроками обеих команд или по принципу поединка, когда от каждой команды поочередно выходит по одному участнику. За каждую победу команде начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### Турнир атлетов

Турнир проводится в форме поединков между играющими с личным и командным зачетом. Победитель в личном первенстве выявляется путем сведения победителей парных поединков или по принципу выигрыша у трех - пяти противников подряд. Чемпион может быть определен по количеству набранных очков.

Участники турнира должны быть приблизительно равны по силе и возрасту.

### Кто дотянется первым.

Подготовка. Стоя на левой ноге боком друг к другу, два участника захватывают согнутой ступней правой ноги ступню правой ноги противника.

Содержание игры. В таком положении по сигналу каждый игрок старается перетянуть другого до своей черты, находящейся в 2-3 шагах сзади соревнующегося. Затем перетягивание проводится вторично, но левыми ногами.

### Достать булаву

Подготовка. Каждый из двух играющих надевает на правую ногу петлю, завязанную на концах двухметровой веревки.

Содержание игры. По сигналу каждый игрок старается дотянуться рукой до стоящей в одном метре от него булавы. Выигрывает тот, кто первым это сделает.

Правила игры:

Вместе с тем правилами предусмотрено, что проигрывает тот участник, с чьей ноги сползает петля.

### Кто сильнее

Подготовка. Двое играющих, стоя спиной друг к другу, надевают через голову лямку - толстую веревку или длинный ремень со связанными концами. Лямка должна пройти подмышкой и крепко обтянуть грудь.

Содержание игры. По сигналу каждый игрок старается перетянуть другого за черту, отмеченную в трех метрах от него.

### Вынести из круга.

Подготовка. Двое играющих становятся в середине начерченного круга диаметром три метра.

Содержание игры. По сигналу каждый старается схватить противника, поднять его и вынести за круг, не давая ему коснуться ногами пола.

### Борьба ногами.

Подготовка. Два участника ложатся на спину так, чтобы ноги одного были рядом с головой другого («валетом»). Руки вытянуты вдоль туловища. Оба соприкасаются друг с другом правым боком.

Содержание игры. По сигналу каждый поднимает правую ногу вверх и захватывает изнутри правую ногу противника, стараясь заставить его сделать кувырок.

#### Правила игры:

Надо следить за тем, чтобы играющие одновременно поднимали ноги вверх и не держались руками за край гимнастического мата, на котором они лежат.

### Столкни.

Подготовка. Играющие стоят друг против друга, одна нога размещается позади другой (носок ноги соприкасается с пяткой). Левые руки за спиной.

Содержание игры. По сигналу игроки ударами ладони правой руки по ладони партнера стараются заставить сойти его с места. Можно применять ложные движения, убирать руку.

### Сильная хватка.

Подготовка. Играющие становятся друг к другу спиной и на вытянутых вверх руках держат гимнастическую палку, по сигналу соперники, наклоняясь вперед, стараются оторвать противника от земли.

### Вытолкни из круга.

Подготовка. Играющие, стоя в круге диаметром до 5 м, берутся за концы шеста, длина которого 2-3 м и диаметр не более 6 см.

Содержание игры. По сигналу оба стараются вытолкнуть противника из круга. Проигрывает тот, обе ноги которого окажутся за кругом, или тот, кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

### «Бой петухов».

Подготовка. Играющие, стоя в круге друг против друга на одной ноге, другую ногу поддерживают рукой за голень сзади.

Содержание игры. Игрок старается толкнуть партнера плечом так, чтобы он стал на обе ноги. Тот, кто окажется за кругом, тоже проигрывает.

Правила игры: нельзя толкать руками и наклонять голову вперед.

### Не сходя с места

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу. Ступни правых ног соперники ставят наружной стороной вплотную одна к другой, а левые ноги отставляют назад.

Содержание игры. Взявшись правыми руками, соперники стараются перетянуть друг друга. Выигрывает тот, кто заставит своего партнера оторвать от земли левую ногу или сойти с места.

### В упоре лежа

Подготовка. Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу. На шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м.

Содержание игры. Перемещаясь назад, необходимо принудить соперника пересечь линию или освободиться от круга.

### На руках

Подготовка. Играющие становятся в колонны по одному.

Содержание игры. Первые номера каждой команды принимают положение упора лежа на стартовой линии и по сигналу начинают на руках продвигаться вперед до обозначенного места, расположенного в 5-6 м от старта, и таким же способом возвращаются обратно. Тот, кто раньше пересечет линию старта, получает выигрышное очко. После этого соревнуется вторая пара и т. д.

Команда, набравшая большее количество очков, является победительницей.

Вариант. Эту игру можно провести и как эстафету. Для этого надо предупредить играющих, что очередной игрок в команде начинает продвигаться вперед, как только его партнер пересечет линию старта.

## Тяни на мяч

Подготовка. Для проведения игры необходимы канат, два мяча и цветная лента. В игре участвуют две команды, стоящие лицом друг к другу в колонне по одному. Позади команды находится по одному участнику, каждый из которых держит концы каната. Центр отмечен цветной лентой. В двух или трех метрах от концов каната на земле лежат мячи.

Содержание игры. По сигналу каждая команда начинает тянуть канат, стараясь как можно дальше перетянуть его на свою половину площадки. Победа присуждается той команде, которая сумеет настолько перетянуть канат на свою сторону, что крайний ее участник сможет ударить по мячу.

Игра состоит из трех попыток. Побеждает команда, выигравшая два раза.

Правила игры: Преподавателю надо следить за тем, чтобы до начала игры команды стояли на одинаковом расстоянии от мячей.

## Из круга в круг

Подготовка. На земле (на полу) обозначается круг диаметром 6-8 м. Играющие делятся на две равные по силам команды. Одна команда располагается внутри круга, другая - за его пределами.

Содержание игры. Игроки одной команды стараются втащить в круг участников другой, а их соперники - вытащить противников из круга. Вся игра проходит в виде коротких схваток. Втянутые в круг и вытянутые из него участники выбывают из игры. Тянуть можно, ухватив соперника за

руки или за пояс. Побеждает команда, в которой останется больше участников.

### Борьба в цепи

Подготовка. Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу так, чтобы каждый участник одной команды располагался напротив промежутка между двумя играющими другой команды. Все играющие берут друг друга под руки.

Содержание игры. По сигналу начинается борьба: члены каждой команды стараются вытолкнуть своих соперников за черту, обозначенную в 3-5 м позади каждой шеренги. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если цепь разорвется, то два игрока, которые допустили это, выбывают из игры.

### Разорви цепь

Подготовка. Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги на противоположных сторонах площадки и держатся крепко за руки на высоте груди, образуя цепь. Продолжительность игры устанавливается заранее.

Содержание игры. Капитан команды, которая по жребию начинает игру, посылает одного из участников разорвать цепь противника. Этот игрок выбегает вперед и, скрестив руки на груди, старается с разбега разорвать цепь. Если ему это удастся, то он возвращается на свое место и уводит с собой одного из двух игроков, которые стояли на том месте, где цепь была разорвана.

Игрок, которого увели, становится позади победителя, положив ему руки на плечи. Если же игрок не сумеет выполнить задачу и будет

задержан цепью, то он становится за одним из удерживающих его игроков, положив ему руки на плечи.

Затем капитан другой команды дает задание одному из своих игроков прорвать противостоящую цепь. Повторяется то же самое. Если игрок, за которым находится уведенный противник, не удержит прорывающего цепь и отпустит руки, то его уводят, а стоящий сзади игрок считается вырученным и переходит обратно в свою команду, но не получает права выполнить повторную попытку.

Побеждает команда, которая к концу установленного времени уведет большее количество игроков другой команды.

### Втяни в круг

Подготовка. На площадке чертится круг диаметром 1-1,5 м. Все играющие становятся вокруг него, крепко взявшись за руки.

Содержание игры. По сигналу участники, двигаясь по кругу, стараются втянуть в него своих соседей. Втягивать в круг можно только руками. Тот, кто переступает черту, обозначающую круг, хотя бы одной ногой, выбывает. Затем опять все соединяют руки и продолжают игру. Если участники во время перетягивания разъединяют руки, то выходят из игры оба разъединившихся игрока. Последние три игрока, не втянутые в круг, считаются победителями.

Когда играющих остается столько, что нельзя будет окружить начерченный круг, они, взявшись за руки, становятся кольцом сбоку от большого круга и также стараются втянуть в него друг друга.

Вариант. Игра проводится так же, но вместо очерченного круга в середине площадки ставятся 5 городков или булав. Городки

располагаются следующим образом: четыре по углам квадрата на расстоянии 1,5 м один от другого и один в центре.

Играющие стараются натолкнуть соседей на городки. Спортсмен, сваливший городок, выбывает из игры.

### Третий лишний

Подготовка. Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один из них убегает, другой догоняет. Они становятся позади круга на противоположных сторонах.

Содержание игры. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади, он поворачивает переднего игрока в разные стороны, не давая присоединиться к ним убегающему. Передний игрок сопротивляется и стремится схватить за пояс убегающего.

Правила игры:

1. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями.

- Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, то сзади стоящий убегает от водящего.

- Пары не должны сходить со своих мест, они могут только поворачиваться на месте.

### Переноска «раненых»

Подготовка. Две команды, построенные в колонны по одному, становятся за общей чертой. Впереди на расстоянии 10-15 м проводится вторая линия, параллельная первой.

Содержание игры. По сигналу каждая команда начинает переноску товарищей с первой черты за вторую. Двое переносят одного установленными каждый раз способами. Переноска совершается следующим образом:

игроки 7 и 2 переносят игрока 3. Игрок 1 остается за чертой, а к первой линии возвращаются 2 и 3. Теперь они переносят игрока 4. За противоположной чертой остается 2. Игроки 3 и 4 возвращаются за игроком 5 и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая переноску.

### «Тачка»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Первые номера каждой команды принимают положение упора лежа, ноги врозь. Вторые номера поднимают их за ноги до уровня пояса. Первые номера, передвигаясь на руках, и вторые, держащие партнеров за ноги, представляют «тачку».

Содержание игры. По сигналу пары стартуют одновременно, достигают противоположной черты, находящейся в 4-5 м от стартовой линии, и возвращаются обратно. Как только игроки пересекут стартовую линию, «везущий» принимает положение упора лежа, а его функции выполняет третий номер и т. д. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Вариант. Игрок не передвигается как обычно на руках, а, отталкиваясь одновременно ими, выполняет прыжки на руках.

## Скачки «лягушек»

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды (в зависимости от количества участников). Первые номера каждой команды принимают положение глубокого приседа, захватив руками голеностоп.

Содержание игры. По сигналу первые номера с указанного положения прыжками доходят до обозначенного места (булава, городок, набивной мяч) и возвращаются обратно. Как только первый номер пересечет стартовую линию, второй номер начинает выполнять то же упражнение. Команда, раньше других закончившая эстафету с меньшим количеством ошибок, объявляется победительницей.

Правила игры:

- Ошибкой считается, если игрок во время прыжков потерял равновесие или нарушил положение глубокого приседа.
- Расстояние между стартовой линией и обозначенным местом поворота - 5-6 м.

Вариант. Первые номера каждой команды держат в руках набивные мячи и по возвращению обратно передают мячи стоящим на старте игрокам своих команд. Последние уже находятся в положении приседа, вытянув руки вперед для приема мяча.

## Хоккей с набивным мячом

Подготовка. Игра напоминает хоккей с мячом. Только вместо хоккейного используется набивной мяч весом 3-5 кг. Мяч разрешается бросать, катить по полу только одной рукой. Состав команды 5-6 человек. Каждая команда имеет вратаря, которому разрешается брать мяч двумя руками. Ширина ворот-3 м. Вокруг ворот в радиусе 3 м объявляется

запретная зона, куда нельзя входить ни защитникам, ни нападающие Мяч, оказавшийся в этой зоне, вводится выбрасывание из -за боковой линии защищающейся командой.

Содержание игры. Игра начинается, как в баскетболе: преподаватель бросает мяч вверх, и команды вступают в борьбу за ней. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, т назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой от пола с расстояния 7 м.

### Перехват мяча

Подготовка. На площадке размечаются два круга один диаметром 8 м и другой диаметром 3 м внутри первого. В центре находится игрок нападающей команды. Его задача ловить набивной мяч, который ему бросают партнеры, находящиеся за границей внешнего круга. Пространство между границами кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый в центр, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. По сигналу игроки нападающей команды начинают перебрасывать мяч между собой, стремясь усыпить бдительность защищающихся с тем, чтобы неожиданно передать мяч игроку, стоящему в центральном круге. Защитники стремятся перехватить мяч и обратно отослать его нападающей команде. Судья считает, сколько раз в течение 10 минут нападающим удалось передать мяч игроку, стоящему в центре. Затем игроки меняются ролями.

Выигрывает команда, сумевшая сделать больше передач игроку, стоящему в центральном круге.

## Регби с набивным мячом

Подготовка. В каждой команде играет 7-10 человек. Задача каждой команды: пронести мяч через линию гола противника и приземлить его, держа в руках, или же забить мяч в ворота. За приземление мяча команда получает одно очко, за забитый гол - два.

Содержание игры. Игра начинается, как в футболе с центра поля по сигналу. Проводится два тайма по 15 минут.

Правила игры:

- Запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище.
- Вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом или держащего его в руках, может только один игрок противоположной команды. Это правило необходимо соблюдать для того, чтобы избежать групповых схваток. Если это правило нарушено, то мяч передается игрокам другой команды для вбрасывания из-за боковой линии.

## Передал - садись

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в параллельные друг другу колонны по одному. Каждая команда выбирает капитана, хорошо умеющего ловить и бросать мяч. Капитаны становятся напротив игроков своих команд на расстоянии 6-8 шагов от них. Место расположения капитанов очерчивается. У капитанов в руках по набивному мячу весом 3 кг.

Содержание игры. По сигналу капитан бросает мяч впереди стоящему игроку своей команды. Тот, получив мяч, бросает его обратно, а затем садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его

следующему игроку в своей колонне. Тот, поймав мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на свое место. Так же поступают и следующие игроки. Игра заканчивается, когда последний участник, бросив мяч капитану, садится, а капитан, поймав мяч, поднимет руки вверх.

Победителем объявляется команда, раньше другой закончившая переброску мяча.

Следует учесть при расстановке играющих, что игрокам, находящимся в начале колонны, легче ловить мяч, чем располагающимся в конце. Поэтому рекомендуется впереди колонны ставить физически более слабых игроков.

### Захвати круг

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды. В центре площадки чертится круг диаметром 1- 2 м. Игроки команды, взявшись за руки, образуют отдельные круги. При этом они находятся на одинаковом расстоянии от круга, начерченного на полу или на земле.

Содержание игры. По сигналу игроки, продолжая держаться за руки, стараются быстрее занять место в круге, вытесняя оттуда игроков другой команды. Выигрывает команда, которой удастся это сделать, не разорвав свой круг. Команда, игроки которой во время игры разъединят руки, выбывает.

### Борьба «всадников»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых делится на «всадников» и «лошадей». Обе команды располагаются за лицевыми линиями площадки напротив друг друга. По

команде «всадники» садятся да плечи своих «лошадей», которые держат их за ноги.

Содержание игры. По сигналу «всадники» одной команды стараются за руки стащить с седла «всадников» другой команды. За каждого стянутого «всадника» команда получает одно очко. Игра продолжается до тех пор, пока все «всадники» одной из команд не будут стянуты или не истечет время, отведенное на игру. Затем игроки в командах меняются ролями, и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

Следует предупредить играющих, что «лошадям» запрещается касаться руками «всадников» другой команды. Нарушившие это правило выбывают из игры, и соперники получают очко.

#### «Захват высоты»

Подготовка. Если подходящей возвышенности нет, нужно обозначить круг диаметром 3 м (возвышенность также ограничивается линией). В игре участвуют две команды, каждая из которых состоит из 6-8 человек.

Содержание игры. Одна команда занимает позицию на возвышенности или в кругу и обороняет ее, другая старается захватить возвышенность или круг, вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищающейся команды переступит обеими ногами ограничительную линию, то он выбывает из игры. Игра проводится до победы. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сумевшая за более короткий срок добиться победы.

## Вытяни из угла

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Одна команда по жребию занимает свободный от спортивного инвентаря угол зала. Другая располагается во второй половине зала.

Содержание игры. По сигналу игроки второй команды стараются занять угол, вытягивая захватами за руки или за ноги всех, находящихся в углу. На состязание отводится 3 минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся в углу игроков. Затем команды меняются ролями, и игра продолжается. Выигрывает та команда, у которой через 3 минуты останется больше участников игры в углу.

Для более четкого определения места обороняющейся команды надо мелом провести черту на полу от стены к стене, образовав треугольник. Площадь этого треугольника зависит от количества участников игры. Игроки обороняющейся команды, переступившие черту, считаются выбывшими.

## Вытолкни партнера

Подготовка. На площадке обозначается круг диаметром 6 м. В круге размещаются две равные по числу и по силе команды.

Содержание игры. По сигналу игроки одной команды стремятся вытолкнуть игроков другой команды из круга. Игрок выбывает, как только нога или любая часть тела коснется площадки за кругом. Игра продолжается две минуты, после чего подсчитывают, сколько игроков осталось в круге. Побеждает команда, у которой осталось большее количество участников.

## Выталкивание гимнастической палкой

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые располагаются одна против другой в шеренгах. На земле между шеренгами чертятся 6-8 кругов диаметром 1,5-2 м каждый. В эти круги входят (начиная с более высоких по росту игроков) по одному представителю от команд. Каждой паре игроков, находящейся в круге, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат палки в руках, прижимая один ее конец под локтем правой или левой руки. У каждого круга находятся судьи.

Содержание игры. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Игроку, которого вытолкнули из круга, предоставляется возможность вновь вернуться в него, после чего соревнование продолжается до сигнала об окончании игры во всех кругах. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно выигрышное очко. По окончании первого состязания вызываются следующие игроки и т. д. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Правила игры:

При сопротивлении палку нельзя отводить из -под локтя. Нельзя допускать резкие рывки и толчки. Продолжительность каждой схватки 60- 90 секунд.

### «Скакуны и ловцы»

Подготовка. Игра проводится на площадке размером примерно 8X8 м (размер площадки может быть больше или меньше в зависимости от количества играющих и их физического развития). Играющие делятся на две равные команды, которые выбирают капитанов. Капитаны бросают

жребий, для того чтобы решить, члены какой команды должны быть «скакунами», а какой - «ловцами».

Команда «ловцов» становится в шеренгу у своей лицевой линии. Другая команда произвольно размещается по всей площадке в пределах ее границ.

Содержание игры. По сигналу капитан «ловцов» посылает двух членов своей команды в поле. Они зажимают между коленями набивные мячи и, прыгая с ними, стараются запятнать кого-нибудь из команды «скакунов», которые передвигаются по полю только на одной ноге. Капитан команды «ловцов» внимательно следит за ходом игры и по мере необходимости меняет «ловцов» в поле приблизительно через каждые 20-30 секунд. Игра кончается, когда все игроки команды «скакунов» будут переловлены. Затем команды меняются ролями.

Команда, сумевшая за более короткое время переловить всех игроков в поле, считается победительницей.

Необходимо следить за тем, чтобы «ловцы» выходили в поле только тогда, когда «скакуны» вернутся в исходное положение, т. е. за лицевую линию. Пойманные игроки выбывают из игры. Выбежавший за границу площадки считается пойманным. Капитан, установив очередность выхода игроков в поле, должен следить за тем, чтобы все «ловцы» равномерно участвовали в игре.

### Сохрани равновесие

Подготовка. Играющие становятся по кругу и рассчитываются на первые и вторые номера (образуют две команды).

Содержание игры. Все игроки занимают положение глубокого приседа и, оставаясь в нем, перебрасывают или толкают мяч соперникам.

Игрок, не сохранивший равновесия, упавший при ловле мяча, получает штрафное очко, но продолжает игру наравне со всеми. Побеждает команда, игроки которой получили меньше штрафных очков.

### Сложная подсечка

Подготовка. Играющие образуют круг и рассчитываются на первые и вторые номера, образовав две команды.

Содержание игры. По сигналу играющие принимают положение упора лежа. В середине круга становится водящий и вращает скакалку по окружности. Играющие отталкиваются руками от пола, стараясь не задевать скакалку. Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко. Команда, получившая 10 штрафных очков, проигрывает.

Игру можно провести и на время. Например, команда, которая в течение 5 минут наберет меньшее количество штрафных очков, выигрывает.

В связи с тем, что участники игры не могут находиться долго в положении упора лежа, следует делать перерывы для отдыха.

Вариант. Играющие ложатся на живот, образуя круг. В руках у них набивные мячи. При вращении скакалки участники на прямых руках поднимают мяч от пола.

Вариант. Играющие, образуя круг, принимают положение упора сидя, руки сзади, ноги прямые. В ступнях зажаты набивные мячи (1-2 кг). При вращении скакалки, играющие поднимают ноги от пола, стараясь не задевать скакалку.

## Десять передач

Подготовка Игроющие образуют несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих соответствующие номера - 1, 2, 3. Участники становятся треугольником на расстоянии 5-6 м друг от друга.

Первые номера каждой команды держат набивные мячи.

Содержание игры. По сигналу первый номер бросает мяч второму, второй - третьему. Это считается одной передачей. Первые номера должны вслух вести подсчет законченных передач. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выполнено десять передач. Если кто-либо из игроков во время игры роняет мяч, то он должен поднять его, и передача выполняется сначала. Выигрывает команда, первой сделавшая десять передач.

## «Перестрелка»

Подготовка. Площадка делится на две половины, за границы которых игроки не имеют права выходить. Участники делятся на две команды, каждая из которых располагается к началу игры на своей половине.

Содержание игры. По жребию игроки одной команды получают набивной мяч и по сигналу начинают пятнать мячом играющих другой команды. Те стараются увернуться, передвигаясь по своему полю. Запятнанный выходит из игры. Получив мяч, теперь уже другая команда старается пятнать противника. Выигрывает команда, игроки которой скорее запятнают всех игроков команды соперника:

Игрок, поймавший мяч, не считается выбитым.

Вариант. Игра проводится так же, но осаленный участник не выбывает, а становится за боковой или лицевой линией площадки противника и играет, стоя на месте. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не будут запятнаны, т. е. выбиты. Когда соберется много «выбитых», оставшимся на площадке придется со всех сторон защищаться от бросков.

### Мяч в центр

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, и каждая образует свой круг. Участники команды, расположившись на расстоянии 1- 2 м друг от друга, рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середине своих кругов и получают по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу игрок, стоящий в центре, бросает набивной мяч второму номеру, получает от него мяч, бросает третьему и т. д. Когда игрок, стоящий в центре круга, получает мяч от последнего участника, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй номер также начинает игру, перебрасывая мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т. д. Затем на середину становится третий номер. В процессе игры участники должны по очереди побывать в роли центрального. Команда, закончившая переброску мяча раньше другой, считается победительницей.

Для того чтобы игра прошла четко, ее необходимо один раз провести в порядке ознакомления. В этой игре необходимы двое судей - для каждой команды. Если по невнимательности центрального мяч миновал кого-либо из игроков, надо обязательно бросить мяч этому участнику хотя бы после того, как он прошел по кругу. Также необходимо следить за тем, чтобы очередные игроки вовремя выходили

на середину. Игрок, уронивший или не поймавший мяч, должен сам поднять его и продолжать игру.

### Перемена мест в упоре лежа.

Подготовка Играющие делятся на две равные команды. На двух противоположных сторонах зала (площадки) размечаются границы для обеих команд. Одна команда становится за одной чертой, вторая - за другой. Расстояние между командами - 8-10 м.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро принимают положение упора лежа сзади и начинают передвигаться вперед. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой занять места на противоположной границе. Передвижение можно проводить различными способами: переставляя руки и ноги, переставляя руки и скользя на пятках.

### Правила игры:

Надо следить за тем, чтобы играющие не мешали друг другу и передвигались только условленным способом.

### Эстафета с набивными мячами

Подготовка. Для проведения этой эстафеты необходима гимнастическая стенка (два пролета) и набивные мячи.

Две команды выстраиваются в двух колоннах за общей линией на расстоянии 10-12 м от гимнастической стенки. Направляющие держат в руках набивные мячи.

Содержание игры. По сигналу они бегут к гимнастической стенке, забрасывают набивные мячи за верхнюю жердь и возвращаются обратно к своим командам, делая прыжки на двух ногах. Очередной игрок бежит к

гимнастической стенке, достает мяч и возвращается, прыгая на двух ногах.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

### Эстафета с чехардой

Подготовка. Играющие делятся на две-три команды. Каждая из них становится в колонну по одному, параллельно одна другой на расстоянии 1- 2 м. Перед направляющими игроками команд проводится начальная черта.

Впереди каждой колонны на расстоянии 8-10 м от черты на полу размечается небольшой четырехугольник-В эти квадраты становятся первые номера каждой команды.

Содержание игры. По сигналу стоящие в колоннах очередные игроки бегут вперед, прыгая с помощью рук, как в чехарде, через находящихся в квадратах своих направляющих и становятся на их места. Направляющие, прыгая на двух ногах, возвращаются обратно к своим колоннам, касаются ладонями очередных игроков, после чего встают сзади своих команд.

Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки. Выигрывает команда, раньше других закончившая эстафету.

Правила игры:

До игры следует напомнить участникам, что игрок, через которого прыгают, должен стоять спиной к своей колонне, одну ногу выставить вперед, несколько согнув колени, туловище наклонить вперед, опустить ниже голову, упираться полусогнутыми руками в согнутое колено впереди стоящей ноги.

### Эстафета «туннель»

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды и встают (ноги шире плеч) в колонны по одному за общей чертой. Расстояние между игроками в колоннах около 1,5 м. Направляющим дается по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу играющие начинают перебрасывать набивной мяч назад от одного к другому над головой. Последний игрок в колонне, получив мяч, проползает вперед под ногами товарищей, толкая перед собой рукой мяч. В это время все игроки прыжками (ноги врозь) отступают назад на один шаг. Когда игрок с набивным мячом достигнет черты, он встает и перебрасывает мяч над головой следующему игроку. Таким же образом игра продолжается дальше, пока на черту вновь не встанет головной игрок, начавший эстафету. Он поднимает мяч вверх и этим показывает, что команда закончила игру. Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету.

Вариант. Эту же игру можно провести, перебрасывая мяч вправо или влево.

### Эстафета с прыжками

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды. Каждая, из команд становится в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 1- 2 м. Перед направляющими проводится черта. Впереди каждой команды раскладываются в шахматном порядке по четыре скакалки, свернутые в небольшие кружочки (диаметром в две ступни). Расстояние между каждым кружочком и от ближайшего кружочка до черты - три шага.

Направляющие игроки каждой команды держат в руках два набивных мяча.

Содержание игры. По сигналу они начинают прыгать последовательно с одного кружка в другой, приземляясь на обе ноги или на одну (менять ногу разрешается). Достигнув самого дальнего кружка, игроки бегом, минуя кружки, возвращаются обратно, передают очередным игрокам мячи и встают сзади своих команд. Очередные игроки, получив мячи, проделывают то же самое. Игра кончается, когда все игроки совершат прыжки по кружочкам. Команда, скорее и лучше других закончившая эстафету (получившая меньшее количество проигрышных очков), выигрывает.

Следует предупредить играющих, что за каждый заступ за кружок команде игрока, допустившего ошибку, засчитывается по одному проигрышному очку. По одному проигрышному очку засчитывается также команде за каждую потерянную секунду после того, как другая команда уже закончила игру. Как только очередной игрок начал прыжки, его партнеры по команде делают шаг вперед, причем игроки, оказавшиеся передними, подходят к линии, с которой начинают прыжки.

С целью более точного определения победителя для каждой команды следует назначить судью.

### Эстафета с обменом мячей

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У ног первых игроков на полу лежат два набивных мяча. На расстоянии 15-20 м от линии старта против каждой колонны чертится небольшой круг, в котором лежат два набивных мяча. По сигналу первые игроки команд берут мячи и, прыгая на обеих ногах, достигают круга с набивными мячами, кладут свои мячи в круг, берут мячи, лежащие в круге, и в

положении глубокого приседа возвращаются обратно и передают мячи очередным игрокам в колоннах. Те проделывают то же, что и предыдущие игроки. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

### Встречная эстафета

Подготовка. Команды строятся, как для встречной эстафеты в колонны по одному у противоположных линий старта на расстоянии 7-8 м. Направляющие в колоннах держат в руках набивные мячи.

Содержание игры. По сигналу они начинают продвигаться навстречу друг другу скачками в приседе или на одной ноге. Встретившись, они обмениваются набивными мячами и возвращаются к линии старта, передают набивные мячи очередным игрокам своих команд, а сами становятся в конец своих колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого игрока. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

### Эстафета в приседе

Подготовка. Играющие делятся на команды. В каждой команде назначается капитан. Игроки выстраиваются по одному у линии старта. В 10-12 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки (булавы), обозначающие поворот. Если игра проходит в зале, стойки надо ставить не ближе, чем в 3-4 м от стены.

Содержание игры. По сигналу капитаны принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правой руке, и кладут руки на колени.

По второму сигналу они начинают быстро передвигаться вперед скачками, сохраняя положение приседа и держа руки на коленях.

Приподниматься не разрешается. Игроки продвигаются до стоек, делают поворот, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим на старте игрокам своих команд. Эти игроки уже находятся в положении приседа, одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено. После передачи эстафеты капитаны становятся в конец своих колонн. Передача эстафеты повторяется поточно всеми игроками команды без перерыва 3-4 раза.

По мере повышения тренированности занимающихся постепенно увеличивается расстояние до стоек или количество повторений.

### Гонки с набивными мячами.

По рядам.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгах лицом друг к другу. Направляющие игроки в шеренгах держат в руках по мячу.

Содержание игры. По сигналу направляющие передают набивные мячи своим соседям, те переправляют мячи следующим игрокам и так до конца шеренги. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут сзади своих партнеров, становятся впереди шеренги и сразу же передают мячи соседям и т. д. Когда направляющие окажутся последними, они, получив мячи и пробежав сзади шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мячи вверх. Победа присуждается команде, направляющий которой первым вернется на свое место.

Правила игры:

1. Согласно правилам игры мяч можно передавать только своему соседу. Очень важно, чтобы игроки в командах все время стояли на расстоянии вытянутой руки друг от друга и каждый раз, как только игрок,

оказавшийся в шеренге последним, перебегает на первое место, его партнеры должны сделать шаг в направлении конца шеренги.

### Над головой и между ног

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. Дистанция между колоннами 2-3 шага. Впереди стоящие игроки в каждой колонне держат по набивному мячу.

Содержание игр. По команде, прогибаясь, они передают мячи над головой участникам, стоящим сзади них, а те в свою очередь переправляют мячи над головой партнерам и так до конца колонны. Последний в колонне, получив мяч, подает сигнал «есть», и все игроки его команды тут же поворачиваются кругом, широко расставив ноги. Обратно мяч передается между ног. Команда, сумевшая раньше передать мяч над головой и между ног, выигрывает. На протяжении игры все остаются на своих местах. Передачу мячей можно проводить 2-4 раза подряд и лишь тогда засчитывать результат.

### Ходьба с выпадами

Подготовка. Участники выстраиваются по одному в колонны, параллельные одна другой. Игроки кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящих.

Содержание игры. По команде все играющие начинают двигаться вперед, совершая выпады, до поворотного пункта и обратно. Команда, выполнившая задание быстрее других, является победительницей.

## Ходьба в приседе

Подготовка. Исходное положение играющих, как в предыдущей игре, но участники принимают положение приседа на носках.

Содержание игры. По команде все играющие начинают передвигаться вперед в приседе до определенного пункта.

Вариант. Играющие передвигаются вперед прыжками в приседе.

## «Сороконожки»

Подготовка. Занимающиеся делятся на 2-4 команды (по 5-7 человек в каждой). Участники выстраиваются по одному в колонны, параллельные одна другой. Каждый играющий принимает положение упора лежа и кладет ноги на плечи партнера (находящегося сзади) так, чтобы его голова оказалась между голеней. Последний берет ноги предпоследнего, как тачку.

Содержание игры. По сигналу все участники начинают передвижение вперед, переставляя руки.

## Кто быстрее вытолкнет

Подготовка. Одинаковых по силе игроков распределяют по парам. На середине площадки, образуя коридор, проводят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов одна от другой. Играющие пары принимают в коридоре положение упора лежа, упираются правым или левым плечом друг в друга.

Содержание игры. По команде каждый игрок старается преодолеть сопротивление соперника и плечом вытолкнуть его из коридора.

Правила игры. Разрешается опираться о землю одним коленом.

## Спиной вперед

Подготовка. На площадке чертится средняя линия и в 3-4 м по обе стороны от нее - две боковые. Все играющие делятся на две равные по числу и силам команды. Игроки противоположных команд выстраиваются на средней линии спиной друг к другу. Игроки каждой команды берут друг друга под руки (в локтевых суставах).

Содержание игры. По сигналу участники одной команды стараются спинами вытолкнуть игроков другой за боковую линию. Выигрывает команда, выполнившая это задание.

Правила игры:

В случае разъединения рук разрешается их соединить, но команде засчитывают штрафное очко.

Вариант. Разметка площадки и построение играющих такие же, только играющие садятся на пол, ноги врозь.

## Передвижение на руках

Подготовка. Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в параллельные шеренги (ноги врозь) на расстоянии 6-8 м одна от другой.

Содержание игры. По команде первый в шеренге принимает положение упора лежа, а рядом стоящий берет его за голеностопы. Первый начинает передвижение на руках в сторону, а стоящие в колонне передают его ноги из рук в руки. Закончив передвижение, первый игрок встает рядом с последним в шеренге и легко ударяет по его ладони. Стоящий впереди игрок, получив удар по ладони, принимает положение упора лежа, и все повторяется сначала. То же самое по очереди делают

все игроки команды. Команда, закончившая игру раньше другой без штрафных очков, считается победительницей.

Правила игры:

Следует указать играющим, что во время передвижения нужно ноги передавать строго из рук в руки, не пропуская ни одного из стоящих в шеренге. Следующему игроку нельзя начинать передвижение, пока он не получит удар по ладони.

### Скачки.

Подготовка. Все занимающиеся делятся на одинаковые по росту пары игроков, которые становятся в затылок друг другу. Первый отводит назад правую ногу, второй берет ее правой рукой за голеностоп и прижимает к своему бедру. Второй вытягивает вперед левую ногу, первый левой рукой берет за голеностоп и также прижимает его.

Содержание игры. Все пары становятся на стартовую черту и по команде начинают скачки вперед до финишной линии (до нее от старта 20-30 м). Пересекшие финишную линию меняют опорные ноги и возвращаются обратно. Выигрывают пары, которые вернутся первыми.

Таблица 1 – Характеристика подвижных игр по психофизической нагрузке и преимущественному проявлению двигательных качеств

Название игры	Физические качества				Психофизическая нагрузка		
	Ловкость	Быстрота	Сила	Выносливость	Большая	Средняя	Малая
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Игры для повышения общей физической подготовленности</b>							
Ловцы		+				+	
Чехарда потоком	+					+	
Эстафета «гусеница»				+	+		
«День ночь»		+				+	
Ритмическая	+					+	

эстафета							
Вызов номеров		+				+	
Гонка с гимнастическими скамейками	+					+	
Не урони палку	+						+
Бег с обручем				+	+		
Рывок за мячом		+				+	
Подсечка скакалкой		+			+		
Мяч через одного	+						+
Запятнай последнего				+	+		
«Туннель»	+					+	
Бег по «шпалам»	+					+	
«Отруби хвост»	+					+	
«Перемена лагеря»		+				+	
Вверх-вниз	+						+
«Туннель» из обручей	+					+	
Встречная эстафета с булавами		+				+	
«Переправа» на гимнастических скамейках	+					+	
Возьми булаву		+				+	
Перемена мест с гимнастическими палками	+						+
«Разведчики и часовые»	+						+
Следи за сигналом	+						+
Передача гимнастических обручей	+						+
«Вьюны»				+		+	
Встречная эстафета с	+						+

брусками							
----------	--	--	--	--	--	--	--

	1	2	3	4	5	6	7
Эстафета «пингвинов»	+					+	
Бег «раков»	+					+	
Передача гимнастической палки	+					+	
«Вертушка»			+			+	
«Челнок» с набивным мячом			+				+
«Слон»			+			+	
«Всадники»	+					+	
Перетягивание в прыжке			+			+	
Передача мяча соседу с упором лежа			+			+	
«На буксир»			+		+		
Канат в квадрате			+			+	
Борьба в шеренгах			+			+	
Переталкивание жерди			+			+	
Перетягивание головного			+			+	
«Стенка на стенку»			+			+	
«Лебедь, рак и щука»			+			+	
«Между двух огней»			+			+	
Выбивание опоры			+			+	
Турнир атлетов			+			+	
На руках			+		+		
Тяни на мяч			+			+	
Из круга в круг			+			+	
Борьба в цепи			+			+	
Разорви цепь			+			+	
Втяни в круг			+			+	
Третий лишний			+			+	
Переноска «раненых»			+			+	
«Тачка»			+			+	
Скачки «лягушек»			+			+	
Хоккей с набивным мячом				+		+	
Перехват мяча			+			+	
Регби с набивным мячом			+			+	
Передал - садись	+						+
Захвати круг		+				+	
Борьба «всадников»		+					+
«Захват высоты»		+				+	

Вытяни из угла		+				+	
Вытолкни партнера			+			+	
Выталкивание гимнастической палкой			+			+	
«Скакуны ловцы»			+			+	
Сохрани равновесие	+					+	
Сложная подсечка				+			+
Десять передач			+			+	
«Перестрелка»			+			+	
Мяч в центр			+				+
Перемена мест в упоре лежа			+			+	
Эстафета с набивными мячами	+					+	
Эстафета с чехардой	+					+	
Эстафета «туннель»	+					+	
Эстафета с прыжками	+					+	
Эстафета с обменом мяча			+			+	
Встречная эстафета			+			+	
Эстафета в приседе		+				+	
Гонки с набивными мячами	+						+
Ходьба с выпадами	+					+	
Ходьба в приседе	+					+	
«Сороконожки»			+				+
Кто быстрее вытолкнет			+			+	
Спиной вперед			+			+	
Передвижение на руках			+		+		
Скачки			+			+	

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьев С. П., Коморин С. В. Триста творческих конкурсов. Кострома, 2015.
2. Жуков М. П. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2016.
3. Коровин С. С. Подвижные игры в физическом воспитании: учебное пособие / под общ. ред. С. Н. Богданова. Оренбург: изд-во ОГПУ, 2015.
4. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Портных Ю. И. Подвижные игры / под общ. ред. П. А. Чумакова. М.: Физкультура и спорт, 2016.
6. Эльконин Д. Б., Психология игры. М.: Педагогика, 2016.
7. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. М.: Просвещение, 2017.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета для студентов 1 курса, посещающих специализацию ОФП

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1	Как часто Вы посещаете дисциплину «Физическая культура»?	а) 7-8 раз в месяц б) 4-6 раз в месяц в) менее 4 раз в месяц
2	Получаете ли Вы удовлетворение от посещения занятий по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
3	Вы всегда с желанием посещаете занятия по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
4	Хотели бы Вы что-то изменить в содержании занятий по дисциплине «Физическая культура»?	а) да, всё полностью б) только некоторые моменты в) нет, меня всё устраивает
5	Хотели бы Вы, что бы занятие по Физической культуре проходило один раз в неделю?	а) да б) нет
6	Как Вы считаете, получаете ли Вы пользу от посещения занятий по Физической культуре?	а) всегда б) иногда в) никогда
7	Как влияют занятия по дисциплине «Физическая культура» на ваше настроение?	а) настроение улучшается б) никак не влияют в) настроение ухудшается
8	Оказывают ли влияние занятия по Физической культуре на Ваше здоровье и самочувствие?	а) оказывают положительное влияние б) никак не влияют в) оказывают отрицательное влияние
9	Считаете ли Вы необходимой и важной дисциплину «Физическая культура»?	а) да б) нет

Распределение ответов контрольной и экспериментальной групп после окончания эксперимента

Ответы ЭГ	Вопрос	Ответы КГ
83% регулярно посещают занятия	Как часто Вы посещаете дисциплину «Физическая культура»?	72% регулярно посещают занятия
64% получают удовлетворение от посещения занятий	Получаете ли Вы удовлетворение от посещения занятий по Физической культуре?	41% получают удовлетворение от посещения занятий
59% с желанием посещают занятия	Вы всегда с желанием посещаете занятия по Физической культуре?	28% с желанием посещают занятия
35 % студентов хотят изменений в содержании занятий	Хотели бы Вы что-то изменить в содержании занятий по дисциплине «Физическая культура»?	47 % студентов хотят изменений в содержании занятий
26% хотят, чтобы занятие проходило один раз в неделю	Хотели бы Вы, что бы занятие по Физической культуре проходило один раз в неделю?	51% хотят, чтобы занятие проходило один раз в неделю
74% получают пользу от посещения занятий	Как Вы считаете, получаете ли Вы пользу от посещения занятий по Физической культуре?	57% получают пользу от посещения занятий
У 68% улучшается настроение после занятия	Как влияют занятия по дисциплине «Физическая культура» на ваше настроение?	У 29% улучшается настроение после занятия
89% считают, что занятия оказывают положительное влияние на их здоровье и самочувствие	Оказывают ли влияние занятия по Физической культуре на Ваше здоровье и самочувствие?	73% считают, что занятия оказывают положительное влияние на их здоровье и самочувствие
	Считаете ли Вы необходимой и важной дисциплину «Физическая культура»?	