

373.  
3-90

Министерство высшего и среднего специального  
образования Республики Узбекистан

ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.У. ЗУФАРОВ

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

ЧИРЧИК 2021

373

3-90 МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.У. ЗУФАРОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



ЧИРЧИК 2021

- 3486 -

Книга должна быть  
возвращена не позже  
указанного здесь срока

Количество предыдущих  
выдач \_\_\_\_\_

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Подвижные игры в системе физического воспитания как элемент воспитания национальной культуры: Учебно-методическое пособие/ ЧТПИ: ТО. Чирчик, 2021.

УДК 373 (072)  
ББК 74.267.5

**Рецензенты:**

Ананов В.Д. – PhD, доцент кафедры «Теория и методика бокса, фехтования» УлГУФКС;

Абдулахатов А.Р. – доцент, ЧТПИ ТО: факультета «Спортивное и допризывное военное образование» заведующий кафедрой межкафедральной физической культуры.

Учебное пособие включает в себя две главы. В первой главе раскрывается исторический аспект и значения подвижных игр. В методической части пособия имеется каталог из 120 подвижных игр, подобранных с учетом возрастных особенностей учащихся, по характеру двигательной деятельности для развития и совершенствования физических качеств, а также даются методические рекомендации по применению народных подвижных игр как древнейшее средство физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания подрастающего поколения.

Адресовано студентам и преподавателям физкультурных учебных заведений, учителям физической культуры в общеобразовательных школах, тренерам детско-юношеских спортивных школ и воспитателям детских садов, а также студентам ВУЗов в данной области.

Учебно-методическое пособие обсуждено и рекомендовано на учебно-методическом совете ЧТПИТО Протокол № 2 от 22.09.2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------|--|
| Введение .....                                                     |  |
| I. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ ЗНАЧЕНИЕ.....                        |  |
| 1.1. Игра как исторически сложившееся явление.....                 |  |
| 1.2. Значение подвижных игр.....                                   |  |
| 1.2.1. Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр..... |  |
| 1.2.2. Образовательное значение подвижных игр.....                 |  |
| 1.2.3. Воспитательное значение подвижных игр.....                  |  |
| II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....           |  |
| 2.1. Подвижные игры в системе физического воспитания.....          |  |
| дошкольников.....                                                  |  |
| 2.1.1. Подвижные игры для детей от 3 до 6 лет.....                 |  |
| 2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания детей.....    |  |
| детей школьного возраста.....                                      |  |
| 2.2.1. Подвижные игры для учащихся 1- 4 классов.....               |  |
| 2.3. Подвижные игры для подростков.....                            |  |
| 2.3.1. Подвижные игры для учащихся 4 - 6 классов.....              |  |
| 2.3.2. Подвижные игры для учащихся 7- 9 классов.....               |  |
| 2.3.3. Подвижные игры для учащихся 10 -11 классов.....             |  |
| 2.4. Узбекские и татарские народные игры.....                      |  |
| 25. Татарские народные игры.....                                   |  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                    |  |
| ЛИТЕРАТУРА.....                                                    |  |



*«Мы не потому перестаем играть, что постарели — мы стареем, потому что перестаем играть».*

*Джордж Бернард Шоу*

## ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом [2,3].

По своей природе игра неавычайно побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культуры подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно-рекреационной направленностью учебного предмета [1,3,4,11].

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации [2,3,4,15].

Таким образом, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые будущим специалистам.

Пособие написано доступным языком с учетом его самостоятельного изучения и использования студентами, занимающимися по индивидуальному плану, часто задействованных на тренировочных сборах и соревнованиях.

Пособие предназначено студентам колледжа физической культуры и может помочь тренерам ДЮСШ в их учебно-тренировочной деятельности.

## ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

### 1.1. Игра как исторически сложившееся явление.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад [11].

Более совершенные орудия труда, а так же возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей.

Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к луговой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами [4,11,15].

### 1.2. Значение подвижных игр

Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости [2,3,5,7,11]. В зависимости от того, какое значение придается играм, определяется и отношение к ним.

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга [2,6,7,9,11]. Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме



избыточной, неэкспонированной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры.

Игра может быть средством саморазвития, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные [3,4,15].

### 1.2.1. Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма [1,3,4,6,11,15].

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме [11,15].

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся [8,9,13,14].

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность, взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособивался [2,3,4,11].

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игр, которая вызвала бы у играющих положительные эмоции.

Плохая организация игр, ведущая к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, появляются стрессы, что вредит здоровью [8,13]. Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействия участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное суждение, согласно правилам игр, вызывает у игроков положительные эмоции [11].

### 1.2.2. Образовательное значение подвижных игр

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности [2,3,4,5,8,9]. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Педагоги всегда отмечали большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре [11,13,15]. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Образовательное значение имеют игры, ролевые по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предпринятых технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта [13,14].

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре [5,11,13,15].

В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в детских оздоровительных лагерях, на базах отдыха, в походах, на экскурсиях [6].

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту [6,11].

Подвижные игры с небольшими предметами (мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и

пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста и школьников младших классов [8].

Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми в нашей многонациональной стране. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, счетчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с правилами и организацией соревнований. Эти знания и навыки помогают детям самостоятельно проводить соревнования [5,6,8,13,14].

### 1.2.3. Воспитательное значение подвижных игр.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе [1,3,4,8]. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, дотануть, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы). Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости [9,10].

Игры со скоростью-силовой направленностью воспитывают силу.

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию гибкости. Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить попавшихся в «плен» и т. п. [7,11,15]

Чувства солидарности и товарищества воспитываются в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего школьного возраста в играх требуется только согласование своих действий с действиями товарищей. Позже появляются игры со

взаимовыручкой, помощью товарищу. И, наконец, появляются игры с действиями, подчиненными интересам своего коллектива, своей команды [7,11,13,15].

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед игроками возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию [2,3,4,11,15].

Конкретные взаимоотношения между игроками определяют не только общий характер соревновательной борьбы, взаимного сотрудничества, психологической слаженности, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний [11,15].

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умения «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть и лошадкой, и велосипедом, и ружьем, и саблей и т. п. Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием [5,6,8,10,11].

## II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. [3,4,6,11,13,15].

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить



соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий [9,10,11].

О подвижной игре написано много. Существует обширная отечественная литература как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т. д. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижные игры рассматриваются как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромениющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива игроющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями [7,8,13].

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, прививают самостоятельно действовать, с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познание окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности и целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовку (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих [9,11,15]. Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбрать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации [11,13,15].

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности [11].

Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание.

Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды многих народов СНГ содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с ловлей их (белорусская игра «Волк», все аншоты русских игр «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки», «Лиса и куры» и т. п.; эстонские «Стрельба в тетерева» и «Уженье ерша»; литовские «Скачки лис» и «Ловля куропаток»; таджикские «Нах-чирш и кори «Шинкер бо шонин» и др.) [11].

Подражательные трудовым действиям игры, по-видимому, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме — в форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение. По мнению профессора В. К. Никольского, уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры «игра приобретает характер зрелищевой физкультуры, подготовляющей человека к его функциям как члена коллектива» подражательные действия в игре еще не были отифференцированы от трудового процесса. Примером здесь может служить грузинская игра «Спуск сена», содержание которой заключается в аналогии действий, связанных с этим видом сельскохозяйственного труда [11,14].

Множество игр уже отифференцированы от трудовых действий. К таким играм относятся, например, белорусские игры «Што робиш» и «У пашу», литовские «Кнут», «Табалас», эстонские и латвийские «В сапожника», «В рыболова» и др., украинские — «Баштан» и «Маковочка», «Пекарь», армянские «Вар» и «Гунз» и другие, отражающие локальные условия историко-экономического развития общества [11,13,14]. Как показывают исследования, проведенные многими специалистами из бывших союзных республик, общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатогеографических, производственных и других особенностей, в том числе этнических. В качестве примера можно привести игры у среднеазиатских народов, проводимые на лошадях, в которых обязательными компонентами служат ярки и парта. Вместе с тем это не исключает топографических игр (можно говорить о них обобщенно), которые характерны для отдельных регионов (например, горных районов), а также подвижных игр, обусловленных не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к боевым действиям в условиях ограниченного пространства там, где имели место частые боевые столкновения.



Поэтому в народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь прикладности с трудовым воспитанием [5,7,11,13].

Любая народная игра, попавшая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в деревянные чурки, имеющих целью захват «городов» (очерченной площадки) [12,14].

У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходная с литовской игрой «Муштукас»). Благодаря этому у многих из живущих поблизости сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры (например, конная игра «Козлодрание» у казахов называется «Кок-шар», у киргизов — «Улактырарыш», у узбеков — «Улак», у таджиков — «Бузашин»). Вместе с тем, например, у народов Кавказа наблюдаются отдельные элементы, указывающие на длительность сохранения местных традиций, (например, грузинские игры «Дарбев», «Лакти», армянские «Ероик», «Вагана-хах») [5,7,12,14].

В одних случаях игра сохранилась более полно, в других — частично, в третьих же изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков.

Следует остановиться еще на одной черте игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом.

Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр.

Если мужское население тяготело к состязательным, то женское — больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей [3,5,7,11,14]. Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физического воспитания, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте. Для примера можно привести игры «Прыгайте через ноги», «Школа мяча», «Прыгалки» и другие, в которых действия

Собственно, в таких местах и девочки готовились определенным образом к боевым действиям.

Во многих играх, дифференцированных от боевых условий, сохранились сюжеты военного характера, представленные в аллегорическом виде. Игры детей на военную тему, в процессе которых развивались физические и нравственные качества, формировались прикладные навыки, отвечающие требованиям военной подготовки, поощрялись взрослыми, поскольку считались лучшей формой подготовки к жизни [5,7,11]. Если в историческом плане подвижная игра представляет собой подражание выполнению какого-либо трудового, бытового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими.

Дети выбирают игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносятся творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Вместе с тем происходит постепенное абстрагирование, частично связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т. д. Именно поэтому состязательный характер подвижных игр способствовал тому, что определенная часть их легла в основу формирования спортивных игр. Надо отметить, что развивающийся спорт также оказывал влияние на народные игры (в некоторые из них стали включаться отдельные элементы спорта, в ряде игр стал применяться спортивный инвентарь) [7,11].

Как показывает анализ фольклорного фонда всех народов, дети в своих играх не только подражают действию, поведению старших, но и используют инвентарь, весьма сходный с обычным, применяемым в повседневной жизни. При этом в подавляющем большинстве случаев в игры включаются уже готовые предметы, т. е. дети стараются найти их, приспособить к требованиям игры соответственно собственной фантазии. Это не исключает, конечно, и того, что они весьма искусно, в меру своих сил, изготавливают этот инвентарь по совету, а иногда и под руководством старших [5,7,11]. Таким образом, родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря. В сущности, каждый мальчишка гордился своей способностью изготовить биты, или лук, или чиж такими, каких не было у других. Уже одно это удовлетворение от созданного служило стимулом к игре, поскольку в ней он не хотел показать себя хуже, чем в мастерстве изготовления предметов. Но для успеха необходимо было овладеть и такими навыками труда, которые в игре не встречались.

связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма [3,11,13,15].

**Воспитательные задачи подвижных игр.** Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, морально-волевых качеств. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, требующие моментальных реакций на различные сигналы. Изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствует развитию ловкости. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, вызывающие значительные энерготраты, способствуют развитию выносливости. Частые изменения направлений движения в игре способствуют совершенствованию гибкости.

Игровые сюжеты побуждают к многократному повторению, с неослабевающей активностью, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Соревновательный характер коллективных игр также может активизировать действия игроков, вызывая проявления решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разделять игроков. В коллективной игре каждый участник убеждается в преимуществе общих, дружных усилий. Добровольное принятие ограничений действий правилами в коллективной подвижной игре дисциплинирует играющих детей [11,15].

#### **Классификация подвижных игр:**

1. Элементарные подвижные игры.
  2. Спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и т.д.
- По образному содержанию подвижные игры делятся на:
1. Сюжетные.  
Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»).
  2. Бессюжетные.  
В бессюжетных играх («Кто быстрее?», «Чье звено быстрее построится») все дети выполняют одинаковые движения.
  3. Хороводные игры.  
Дети проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

По характеру игровых действий различают игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего – скоростных[11].

сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка [11,15].

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры привлекает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослые, познаёт мир в процессе деятельности. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в оздоровительных лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту [8,11,12,13,15].

При планировании содержания физического воспитания дошкольников, по мнению Т.С.Усманходжаева, Х.А.Мелиева, Ш.Шофайзинова, Н.М.Амосова, В.К.Бальсевича, Ю.К.Чернышенко и др., преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разнонаправленное воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия[11,15].

**Оздоровительные задачи подвижных игр.** При организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-



лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Интерес детей вызывает также воображаемая ситуация, представляемая им в яркой образной форме и связанная с необычными условиями, в которых они должны действовать. Например, приключения во время «путешествия» по реке. Эти условия побуждают детей находить новые для них характеристики движений. Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания[1].

С детьми трех-четырех лет игры проводят на понятном и близком им материале. Дошкольников привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы, искать их. Для них подбигают игры с одним - двумя основными движениями. Важно учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо выдерживает движения: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Игры для младших дошкольников подбигают простые, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют простые и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основными движениями в этих играх являются кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей трех-четырех лет не должна превышать 6—8 минут [3,4,5,11].

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазаньи, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазанье) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее [3,4,11].

Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8—10 минут. В этом возрасте детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности. Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут. Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу [11].

В связи с морфо-функциональными особенностями организма ребенка в возрасте 2-4 года, гимнастика для детей этого возраста должна характеризоваться разнообразием движений и использованием большого числа динамических упражнений. Для этих упражнений характерно чередование напряжения мышц и их расслабления, которое благоприятствует току крови, в связи, с чем они менее утомительны, чем статические упражнения [9,11,13,14].

Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на даче или на прогулке проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и самостоятельность игр, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, даже холодная нагрузка, без которой невозможно закаливание [6].

Воспитателям важно творчески подходить к проведению физических занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи («Лошадки», «Прокати мяч» и др.) [6,7,8,9,11].

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся. На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом и резких направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. Чтобы

определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе [8, 11, 13].

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию. Общая продолжительность игры составляет 12—15 минут [8, 11, 13].

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегает дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализом ошибок [11].

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Игра — исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упрощенных во время занятий и самостоятельной деятельности [11].

#### Подвижные игры для детей от 3 до 6 лет.

«Удочка»: Игроки образуют круг. Водящий, стоя в центре, врывается веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Игроки перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перегитание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга

Побежденным считается тот, кто переступит линию обеими ногами.

«Вытолкни из круга»: В круг диаметром 3–4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3–4 раза, меняя игроков местами.

«Юными соперниками»: Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держа за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь подтянуть соперника. Побеждает тот, кому это удается. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4–5 раз.

«Салки»: Водящий поднимает руку и говорит: «Я — салка!». После этого он старается доткнуть кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегавшие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы — веселые ребята»: Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Скажи: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!». Игроки бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадки, между двумя чертами, должен доткнуть и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»: По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8–12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается доткнуть игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка доткнул и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»: На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55–60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 3–4 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки»: На площадке на расстоянии 10–15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая



мяч, стараются пошсть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

**«Бой петухов»:** Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, игрок старается вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

## 2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания детей школьного возраста.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяются в школе на уроках и во внеклассных занятиях. В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках физкультуры в 1-8 классах в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми борьбой или лыжами. Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств.

Сложное движение, включенное в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объем их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась [8,11,13].

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело поддаться с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыши

бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий [2,9,11].

Игры, отражающие окружающую действительность, построены на изображении в детском понимании ролей отдельных персонажей, разыгрывании событий с распределением ролей, в исполнение которых дети вносят свое творческое воображение. В процессе таких игр творческое воображение развивается и совершенствуется. Они содействуют развитию ощущений и восприятий, приучают воспринимать окружающие предметы и явления во всех их взаимосвязях, доставляют детям новые впечатления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению [2,8,9,11].

Организованные игры с музыкальным сопровождением развивают у детей музыкальность. Педагоги используют игровой метод в музыкальном воспитании детей: игра с движением под музыку способствует лучшему усвоению характера и формы музыки.

В хороводных и музыкальных играх ребенок проявляет свои первые танцевальные способности [5,7,10,12].

В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности, как игра. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребенок совершенно по-иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям [11].

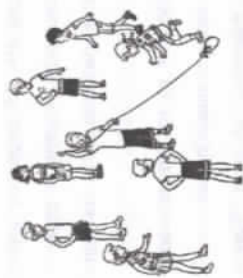
## Подвижные игры для учащихся 1-4 классов.

### «Охотники и утки»

**Цель игры:** развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом.

«Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за



пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

**Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целились и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

**Категория:** активные игры с мячом. *Развивает:* глазомер, ловкость.

«Лови — бросай!..»

**По цели и характеру** повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

**«Лови, бросай, упасть не давай!..»**

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

**Категория:** Активные игры с мячом. *Развивает:* глазомер, ловкость.

**«Удочка».**

**Цель игры:** развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

**Категория:** Игры на свежем воздухе и в помещении. *Развивает:* координацию движений, ловкость.

**«Гуси-лебеди»**

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловипка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуся», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуся!»

Гуси отвечают:

— *Га-га-га! — Есть хотите? — Да, да, да! — Ну, летите! — Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой! — Ну, летите, злого волка березитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

**Категория:** Игры на свежем воздухе и в помещении. *Развивает:* координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

**«Караси и щука»**

**По цели и характеру** напоминает игру «Ловипка».



Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий — «щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь перебегают от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две перенги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

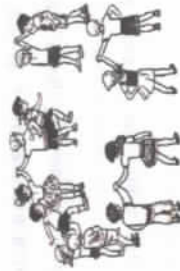
Победителем считается последний пойманный карась.

• **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бегать, чувствовать спортивного соперничества.

### «Кружева»

**По цели и характеру** является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».



Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается доткнуть его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и набирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

**Правила игры:** игра заканчивается, когда пробегут все пары.

• **Категория:** Игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бегать, чувствовать спортивного соперничества.

### «Дедушка-рождок»

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловишки».

На игровой площадке проводит две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рождок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

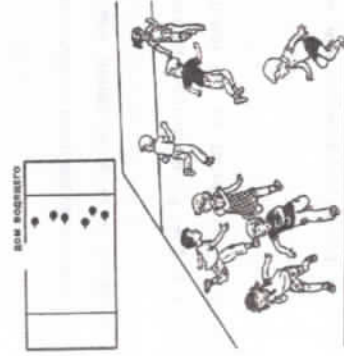
Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рождок, Съешь с горохом пирожек! Дедушка-рождок, Съешь с горохом пирожек!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.



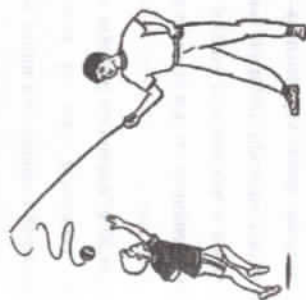
Когда дети перебегают из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

• Категория: активные игры зимой. Развивает: координацию движений.

### «Прихлопни комара»

**Цель игры:** обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавноводя прут по кругу, заставляя «комара» летать.



Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

**Правила игры:** дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость.

### «Мяч в кругу»

**Цель игры:** обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

**Правила игры:** игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

• Категория: игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### «Попробуй поймай»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловышка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!.

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловышка стремится дотронуться до них («осалить» их (дотронуться рукой)). Тот играющий, до которого ловышка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловышки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловышка. в ходе игры желательно определить лучшего ловышку.

• Категория: игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### «Кто быстрее?»

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25 — 30 м.

На линии старта выстраиваются 3 — 5 играющих на расстоянии 1,5 — 2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

### Варианты игры:

1. забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух звезд;
2. можно проводить игру, разделив детей на 2 — 4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.



По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в кругу среди играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

**Правила игры:** во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого, нельзя толкаться.

- **Категория:** игры на воде. *Развивает:* ловкость.

«Пятнашки»

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловящих» играющих детей ловит «пятнашка», но вместо

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегут по площадке, а «пятнашка» пытается дотронуть кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

**Вариант игры:** первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. *Развивает:* координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способность бегать, чувствовать спортивного соперничества.

«Лягушка»

**Цель игры:** обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

- **Категория:** Игры на воде. *Развивает:* опорно-двигательный аппарат.

«Кто дальше?..»

По цели и характеру напоминает игру «Лягушка».



Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, отталкиваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыгнуть как можно дальше. Победитель определяется после 2—3 попыток.

**Вариант игры:** от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше остальных после трех прыжков.

- **Категория:** игры на воде. *Развивает:* опорно-двигательный аппарат.

«Кто дальше?..»

**Цель игры:** освоение ребенком бег с скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

**Вариант игры:** на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей), линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

- **Категория:** игры со скакалкой. *Развивает:* координацию движений.

«Кто дальше?»



**Цель игры:** скольжение по льду с сохранением равновесия, развитие меткости, глазомера.

На игровой площадке «раскатывается» ледяная дорожка длиной 5—7 м. На расстоянии 1,5 м от начала дорожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбегаясь с расстояния 2—3 м, скользят по дорожке на подошве обуви и стараются при скольжении ногой отодвинуть кубик как можно дальше.

Победителем считается тот игрок, который отодвинул кубик дальше всех.

**Вариант игры:** если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предоставляется вторая попытка. При этом игрок, не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших соревнований.

- Категория: активные игры зимой. Развивает: глазомер, меткость.

### «Белые медведи»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегут вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2—3 играющих на игровом поле.

- Категория: игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способность бегать, чувства спортивного соперничества.

### «Змейка» (Проведи мяч)

**Цель игры:** обучение ведению мяча (ногами, коленкой, руками), обхода препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляются в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

### Вариант игры:

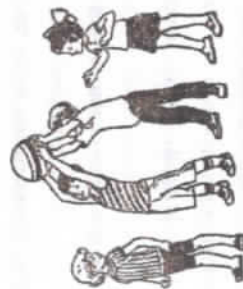
1. можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
2. ребенок будет вести от линии маленький мяч коленкой, обходя предметы «змейкой»;
3. игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейкой», ударяя его при этом о пол или землю.

- Категория: игры с мячом. Развивает: координацию движений, ловкость.

### «Эстафета с мячами»

**Цель игры:** обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.



По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!» или «Поднять руки!» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:



1. сначала мяч передается вперед сверху назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
2. мяч передается назад снизу между расставленными ногами;



3. комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

- **Категория:** игры с мячом. Развивает координацию движений, ловкость.

### «Не урони мяч»

**Цель игры:** обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

**Вариант игры:** на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

- **Категория:** игры с мячом. *Развивает координацию движений, ловкость.*

### «Зайцы в огороде»

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зайцев. На противоположной

стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0—1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поманить зайца, «осалив» его (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. *Развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способность бегать, чувствовать спортивного соперничества.*

### «Кот и мышки»

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловишки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пенек или на стульчике садится «кот», а мыши устраниваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям — «мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

*Коника мышек спорожит, Притворилась, будто спит...*

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

*Тише, мышки, не шумите, Вы кота не разбудите!..*

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мышки» возвращаются в игру.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бегать, чувствовать спортивного соперничества.

### «Охотник и зайцы»

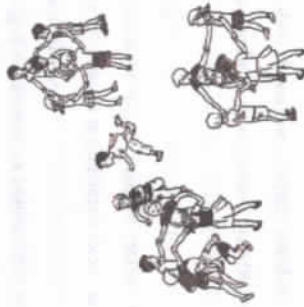
**Цель игры:** обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети - «зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки - «домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик» - кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой «домик» и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убежать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

**Вариант игры:** общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.



Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидают заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость.

### «Не попадись...»

**Цель игры:** обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитию ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они выскочат из круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

**Вариант игры:** можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

**Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость.

### «Горелки»

**Цель игры:** закрепление в игровой форме навыков бегать, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глазь на небо — Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взявшись за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевае поймать одного играющего, то уже



он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость.

#### «С кочки на кочку»

**По цели и характеру** она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети ступают на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

**Вариант игры:** каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений.

#### «Не урони шарик»

**Цель игры:** кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старт» и «финиш».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или пробежать до линии «финиш», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение. Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиш» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников.

1. играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
2. играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений, ловкость.

#### «Гусеницы»

**Цель игры:** обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старт» и «финиш».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом, образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге. Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиш».

- **Категория:** игры на свежем воздухе и в помещении. **Развивает:** координацию движений.

#### «Соперники» (Петушки)

**Цель игры:** освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.



Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего: прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится парно, а победители пар встречаются между собой.

- *Категория:* игры на свежем воздухе и в помещении. *Развивает:* координацию движений, ловкость.

### 2.3. Подвижные игры для подростков.

Подвижные игры для детей 10-12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большому физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста [2,4,11].

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10-12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости [2,4,11,13,15].

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению. Всё это позволяет им осваивать

более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре.

Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между игроками. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды [11,12,13,15].

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в игроющего); обогащается выбор приёмов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед игроками, требования к взаимоотношениям с игроками коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности [7,10,13].

Детям 10-12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность.

Хороводы, песни, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх [7,10,11,13].

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бета, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).



Игры детей 10-12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики. Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока [11,13].

В 4-6 классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них включаются более разнообразные движения, усложнённые препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными по сравнению с играми в начальных классах [11,13].

К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообразны игры с быстрыми движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Путешествия бой»). В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за правильными приёмами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети всё время находятся в движении («Перебежка с вырубкой», «Погоня»). Такие игры проводятся не более 15 мин, чтобы не переутомить играющих. В командных играх в 4-6 классах можно дифференцировать роли («Перестрелка») [11,13].

В некоторых подвижных играх ведущие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить

учащимся выбрать ведущего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора ведущих [3,11,13,15].

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на её правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна [11].

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все способы деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они ещё не могут делить это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8-10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия [11].

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив.

В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманым оставаться в своих командах и при их подсчёте поднимать руки. На тех, кто не сделает этого, руководитель должен обратить особое внимание. Когда играющие научатся, смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче [11].

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно.

Необходимо очень серьёзно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно. Учащиеся 4-6 классов обычно очень добросовестно исполняют возложенные на них обязанности [2,3,11,13].

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми этого возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или

объёма мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной.

Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочки больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела (игры, в которых перебрасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками, подпрыгиваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола.

В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх с сопротивлением пары должны состоять из игроков одного пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, координированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам [2,3,9,11,13].

Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп ("защитники", "нападающие"). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи с совершенствованием игровую технику. Они стараются чётко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся законичнее, а замечания в процессе игры - строже, чем в младших классах.

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полос препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием [11].

Легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, а в начале её разучивают элементы гимнастики, лёгкой атлетики [11].

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеяны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание [11].

### Подвижные игры для детей 7-9 классов.

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растёт костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат ещё недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания [2,3,4,11,13].

Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрое учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать выводы о "неполноценности" сердца здорового и тренированного подростка.

Работы многих учёных свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого возраста хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечно-сосудистой системы [2,3,9,11,13].

Если в младших классах подвижные игры не разграничивали на игры преимущественно для мальчиков или для девочек, то теперь в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению



### Подвижные игры для детей 10-11 классов.

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков [2,3,9,11]. Следует помнить, что в 15-17-летнем возрасте (10-11 классы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов ещё не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15-17 лет меньше, нежели у взрослых [9,11,13]. Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счёт длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек 15-17 лет, показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной ёмкости лёгких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие [11,13].

У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в избранном виде спорта [11].

Вполне доступными и интересными для них становятся усложнённые по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приёмов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата ещё не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Также противопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перегревания, которые могут повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в целях повышения общего

физического развития и совершенствования двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей [11].

Подвижные игры типа поединков (с борьбой дух, трёх или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались "соперники" одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с "противником", могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек [11].

Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом, обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но, иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясанием тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла [11]. Руководитель должен воспитать у учащихся старших классов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьёзное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в урок целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, ученики будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной [11].

В случае неудачного выполнения того или другого технического приёма, тактического действия надо поощрять занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

осади рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

**Правила игры:** "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

### «Охотники и утки»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время.

**Правила игры:** 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.

2. Находясь в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

### "Эстафета с лазаньем и перелезанием"

**Подготовка.** Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

**Содержание игры.** По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м,

Юноши и девушки 15-17 лет иногда смущаются активно проявлять себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдёт их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происходит при занятиях в группах, смешанных по полу. Одни из боязни показаться неуверенными или нерасторопными иногда специально играют "не во всю силу" или в ответственные моменты игры намеренно допускают "неповинки" движения, чтобы вызвать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от должной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают "опасных" положений в играх или играют неактивно. Руководитель должен проходить к таким занимающимся достаточно тактично и не ставить их в неудобное положение перед товарищами, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенствованию своих игровых действий, к активному поведению во время игры. В этом отношении на одного хорошо действует ободряющее слово, сказанное руководителем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный руководителем, третий отреагирует на замечание, сделанное строгим тоном, т.д. [3,11,13]. Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта [2,3,11,13].

### 2.3.1. Подвижные игры для учащихся 4-6 классов.

#### «Часовые и разведчики»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

**Содержание игры.** Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается за мяч и убеждает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих ухищрений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпад и т.п.), отвлечь внимание «Часового» (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и



спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

### «Эстафета с элементами равновесия»

**Подготовка.** Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окол). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

**Содержание игры.** По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встаёт в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, - головной игрок поднимает руку вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

**Правила игры:** 1. Бег начинается по сигналу руководителя.

2. Преодоление всех препятствий обязательно.

3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

### «Тяни в круг»

**Подготовка.** Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

**Содержание игры.** По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются тянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

**Правила игры:**

1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы.

2. Оба игрока, распавшиеся руки, выбывают из игры.

3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### «Перетягивание через черту»

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

**Содержание игры.** По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руки. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:**

1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки.

2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

**«Сильные и ловкие» Подготовка.** Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга - мяч.

**Содержание игры.** По сигналу участники игры, взявшись за руки и не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую будаву). Сбивший её берёт мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

**Правила игры:**

1. Если метавший промахнулся, его команда наказывается двумя штрафными очками.

2. За точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.

### «Вызов»

**Подготовка.** На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м чертятся линии городков. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

**Проведение игры.** Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городков. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Его участники вытягивают правые руки вперёд ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника

противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом "Раз, два, три!". Тот, кого он коснётся в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идёт в плен и становится за спиной осаленного. Если игрока не поймает, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах всё время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8-15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

**Правила игры:** 1. Водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперёд только правую руку (ошукать её в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

### «Наступление»

**Подготовка.** Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, "Лочинлар" и "Бургутлар").

Проведение игры. Учитель предлагает команде "Бургутлар" взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде "Лочинлар". Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт сигнал, игроки наступающей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды "Зенит", а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных. Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.

**Правила игры:** 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предавать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие

кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединить руки скрестно и т.д. 4. Ожидание могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

### «Бег за флажками»

**Подготовка.** Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями - одна напротив другой. Расстояние между командами 20-30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

**Содержание игры.** По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесённые их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

### «Перебежка с выучкой»

**Подготовка.** Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Игроки делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

**Содержание игры.** По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебежать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причём каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдаёт городок тому, кто его осалил, и остаётся на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на своё место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Игрок установленное время (10-15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

**Правила игры:** 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.



## «Погоня»

**Подготовка.** Ученики выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6-8 м одна за другой. В 15-20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладётся малый матерчатый (теннисный) мяч.

**Содержание игры.** По команде "На старт!" игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде "Марш!" устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока учитель подсчитывает число заятых мячей, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

## Правила игры:

1. Каждый игрок должен обегать свой мяч.
2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону.
3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

## «Старт после броска»

**Подготовка.** Класс делится на две команды - метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся ещё два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками - два малых мяча.

**Содержание игры.** По команде "На старт!" два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде "Внимание!" метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде "Марш!" - бегуны устремляются вперёд. Метатели добегают до финишной линии, отбивают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы

попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Метатели и бегуны выбегают вперёд одновременно после команды "Марш!" 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обегать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

## «Встречная эстафета с бегом»

**Подготовка.** Игроки делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

**Содержание игры.** По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывает та, кто закончил перебежки раньше.

**Правила игры:** 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полпути вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

## «Эстафета по кругу»

**Подготовка.** Все игроки делятся на три - пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

**Содержание игры.** По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо

остальных "сниц" к своей спине и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинающий игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвестив об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

**Правила игры:** 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу» как и «Ветренную эстафету» можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

### 2.3.2. Подвижные игры для учащихся 7-9 классов.

#### «Перетягивание каната»

**Подготовка.** Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Игроки делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

**Содержание игры.** По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

**Правила игры:** 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

#### «Подвижная цель»

**Подготовка.** Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется ведущий, который выходит в середину круга.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в ведущего волейбольшим мячом, от которого ведущий, бегая

внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится ведущим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который больше всех пробил в роли ведущего.

**Правила игры:** 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если ведущему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

#### «Кто сильнее?»

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить пяти-шесть колец из толстой верёвки. Диаметр такого кольца 30 см. Игроки делятся на две команды. Посередине площадки отсчитывают пяти-шесть кружков, в которые и кладут верёвочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по пяти-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составив пары, берут верёвочные кольца правой или левой рукой (о чём условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2.

Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

#### "Большая эстафета по кругу"

**Подготовка.** На четырёх углах площадки ставятся флажки, а в центре - большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

**Содержание игры.** По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит без кругов флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

**Правила игры:** 1. Малые флажки обегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обегать четвертый угловой флажок.

#### "Бег командами"



**Подготовка.** Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, отгибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегут стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечёт линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении игроки располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

**Правила игры:** 1. Старт начинается по сигналу. 2. Оббежать стойку надо в указанном направлении, не задвигая её. 3. Расцепить руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

### "Эстафета с палками и прыжками"

Подготовка. Игроки делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трёх-четырёх шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булав (набивного мяча), оббегают её и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят её под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остаётся в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, отгибает её и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинающий игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает её вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда её проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

### «Эстафета с чехардой»

Подготовка. Игроки делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром

1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперёд, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперёд и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперёд, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечёт линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Правила игры:** 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснётся ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

### «Два мяча через сетку»

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикреплёнными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По сигналу судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дётся свисток, игра останавливается, и мячи, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

### Правила игры:

1. Мяч не должен пролетать под сеткой.
2. Мяч не должен падать за границу площадки противника.
3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника.
4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей.
5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко.
6. За каждое нарушение правил команды засчитываются штрафные очки.

## "Эстафета с ведением и броском мяча в корзину"

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Игроки делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководителя "Внимание, марш!" первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до штов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о шит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

### Правила игры:

1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим - до ловли мяча от предыдущего.
2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю.
3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков.
4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.
5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

### «Мяч среднему»

**Подготовка.** Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты - из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются для противоположных углов и проводится линия, образующая коридор нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Игроки делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки

размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

**Содержание игры.** Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Западая мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Игроки мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни игроки, ни ловцы. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

### Правила игры:

1. Бежать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка.
2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника.
3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается.
4. Мяч, вылетевший за границу площадки, выбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу.
5. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч выбрасывается противником сбоку.
6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается.
7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник выбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договоренности).
8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится



в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

### 2.3.3. Подвижные игры для учащихся 10-11 классов.

#### «Пятнацать передач»

**Подготовка.** Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Игроки могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

**Содержание игры.** Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

#### Правила игры:

1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи.
2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала.
3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

#### «Перехват мяча»

**Подготовка.** Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

**Содержание игры.** Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

#### Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Игра продолжается установленное время.
3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым.
4. Заступать за линию круга запрещается.

#### «Рывок за мячом»

**Подготовка.** Игроки делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встаёт между командами.

**Содержание игры.** Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Игроки установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

#### Правила игры:

1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости).
2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

#### «Гонка с выбыванием»

**Подготовка.** С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

**Содержание игры.** По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

#### Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Бегать разрешается только по внешней части круга.
3. Участники могут бегать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

#### «Умей догнать»

**Подготовка.** Игроки до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать дотечь себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

**Правила игры:**

1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.
  2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единственного победителя.
- Примечание.** Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

**"Перемена мест"**

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Руки с колен убирать нельзя.
3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

**"Баскетбол с надувным мячом"**

**Подготовка.** Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч руками, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:**

1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бегать с мячом в руках.

2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 минуту без права замены.

**Примечание.** Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. ими можно заменить лопнувший шарик.

**"Борьба за палку"**

**Подготовка.** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Руки держать на ширине плеч.
3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

**"Подвижный ринг"**

**Подготовка.** Толстую веревку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

**Содержание игры.** По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже по трем направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определенное положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее - третья и т.д., в финале встречаются победители. В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

**Правила игры:**



1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

### "Бег пингвинов"

**Подготовка.** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны оббежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

### Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Если мяч упал на землю, нужно снова захватить его ногами и продолжать игру.

### "Наперегонки с мячом"

**Подготовка.** Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от шита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

**Содержание игры.** Руководитель бросает мяч в шит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, оббегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по шиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

### Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачу.

3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

### "Нападают пятёрки"

**Подготовка.** Игроки три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим шитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на шит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на шит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Игра проходит по правилам баскетбола.

### "По наземной мишени"

**Подготовка.** На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

### "Перестрелбол"

**Подготовка.** Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

**Содержание игры.** Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим игроком на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линией шлена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин.

**Содержание игры.** По свистку руководителя игрок одной команды перебрасывает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая её, проигрывает очко или подачу. Счёт в игре ведётся до 10 очков, играют три партии.

Со сменной подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

#### **Правила игры:**

1. Счёт в игре ведётся по волейбольным правилам.
2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

### **2.4. Узбекские татарские народные подвижные игры.**

В течение исторического пути у каждого народа складываются свои самобытные черты национальной культуры. Помочь детям постичь своеобразие, красоту, гармонию культур разных народов призывны народные подвижные игры. В этом заключается большое познавательное и воспитательное значение национальных игр. Более того, совершенно очевидно, что знакомство с культурными традициями совершенствует эстетический вкус у детей [5,10,11].

Национальные игры играют большую роль и в физическом развитии детей. Они воспитывают волю, мужество, стремление к победе [3,4,5,10].

Немаловажным будет замечание о том, что народные подвижные игры явились основой всех последующих игр [5,10,11].

#### **Игры без предметов.**

##### **Лонунка (Копкон)**

В этой игре участвуют 4-15 человек.

**Описание.** Из числа играющих выбираются двое водящих. Став друг против друга (расстояние между ними примерно 1,5 м), они соединяют руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные участники находятся за «воротами» с одной их стороны. Водящему руководителю (лоужака) все игроки должны пробегать на три счета («Раз, два, три!») через «ворота» (лоунушку). На счет «четыре» «ворота» закрываются

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пенных будет меньше игроков.

#### **Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пенный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию пенна идет второй игрок.
3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнерам, находящимся в плену. 4. Игра идет по волейбольным правилам.

#### **"Волейбол с выбыванием"**

**Подготовка.** Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

**Содержание игры.** По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третье по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли её с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большому числу оставшихся игроков.

#### **Правила игры:**

1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командных подютах по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

#### **«Ногой и головой через сетку»**

**Подготовка.** Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.



(водящие, приседая, опускают руки вниз). Кто не успел пробежать, тот считается пойманным и заменяет одного из водящих. Если задержаны в воротах двое, то они смеяют двух водящих и игра продолжается. Если играющих больше 8 человек, то можно сделать двое-трое «ворот» и разделить участников на 2-3 группы.

#### Правила.

1. Во время пробегания через «ворота» не разрешается толкать друг друга.
2. Оставшиеся за «воротами» после счета «четыре» не имеют права разрывать сцепленные руки водящих, пытаясь прорваться через «ворота». Если не успели пробежать через «ворота» больше 2 человек, то водящими становятся последние из них.

#### Кто ловкий (Ким чакон)

В игре участвуют дети младшего и среднего школьного возраста, 5-40 человек.

**Описание.** Играющие образуют круг и приседают. В центре круга находится водящий. По сигналу начинается игра. Присевшие договариваются друг с другом мимикой и жестами (кивком головы, взмахом руки и т. п.) и быстро меняются местами. Водящий стремится в это время занять чье-либо освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим, а бывший водящий становится на его место, игра продолжается. Самым ловким, быстрым считается тот, кто ни разу не был пойман.

#### Правила.

1. Игроки-соседи не имеют права меняться местами друг с другом. Меняться можно с теми, кто находится не ближе чем через 2 игрока.
2. Меняться местами могут одновременно несколько пар.

#### Белый тополь, зеленый тополь (Ок терак, кук терак)

Эта игра характерна для народов Средней Азии: Киргизии, Узбекистана, Туркмении, Казахстана. В ней участвуют школьники среднего и старшего возраста, 10-30 человек.

**Описание.** Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются на двух сторонах площадки перенгами, взявшись за руки. Определяется жребием, чья команда начнет игру первой. Игроки начинающей команды хором вызывают игрока из противоположной команды: «Белый тополь, зеленый тополь, кто сильнее у вас?» Команда, к которой были обращены эти слова, посылает одного игрока к противоположной команде, игрока которой крепко держат за руки. Посланный, разбежавшись, пытается разорвать цепь в любом месте (разъединить сцепленные руки). Если ему это удастся, он забирает в «плен» в свою команду одного из игроков, разомкнувших руки («пленный» становится за взявшим его в «плен»); если

не удастся, то сам еднется в «плен», становясь за спиной одного из этих игроков. Затем другая команда теми же словами вызывает к себе игрока для разрыва цепи.

«Пленных» можно выручить (освободить), разведя руки тех игроков, за которыми они стоят. В этом случае один из игроков, разомкнувших руки, также берется в «плен». Играют или до тех пор, пока все не побавают в роли вызванного, или определенное время. Выигрывает команда, у которой окажется больше «пленных».

#### Правила.

1. Два раза подряд разрывать цепь нельзя.
2. Цепь образуется только соединенными руками.
3. Перед разрывом цепи можно делать отвлекающие движения.

#### Тим

#### («Тим» не переводится)

Игра пользуется большой популярностью среди подростков и молодежи. Желательно иметь для нее постоянную расчерченную площадку. В игре участвует четное количество игроков, не более 20 человек. См. рис. 1

**Описание.** Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых располагается в своей зоне (зоне А и зоне Б), для чего заранее чертится на земле лабиринт (рис. 1). По сигналу игроки обеих команд одновременно пытаются выбраться (выбежать) из своей зоны через лабиринт ходов «на свободу», затем перейти к выходу на территории соперника и через его «коридор» проникнуть в его зону, наступить там на заштрихованный квадрат «тим» и громко крикнуть: «Тим! Тим!» Это сделать просто, так как игроки обеих команд одновременно выполняют и другую роль: стараются вывести любого соперника из игры, вытолкнув бегущего по «коридору» игрока за наружную линию или перетянув его в свою зону.

Выигрывает команда, игрок которой сумеет проникнуть из своей зоны в зону соперника и поставить ногу в квадрат «тим», при условии, что он ни разу не был вытолкнут за наружную линию.

#### Правила.

1. Игрок считается вышедшим из игры, если его вытолкнули за наружную линию или втащили рукой в зону соперника. Выталкивать соперника можно плечом, туловищем, а затягивать в свою зону только руками.
2. Игрок, бегущий по «коридору», может одновременно помогать своим игрокам перетягивать соперников.

## Правила.

1. «Козы» не имеют права выходить за пределы круга.
2. Нарушивший это правило считается пойманным.
3. При ловле «коз» «пастухи» могут прыгнуть то на левой, то на правой ноге.

Осажденный выходит из круга и садится в стороне или продолжает участвовать в игре, но при этом команде «пастухов» за каждую запятнанную «козу» начисляется 1 очко и подсчет ведется не по количеству вышедших из игры, а по количеству очков.

Новый «пастух» выходит в круг только тогда, когда предыдущий вернется на место.

Если «пастух» встал на две ноги в круг, то он не имеет права лонить и возвращается на свое место.

## Волк-калека и баран (Оксок бури ва куйлар)

Игра проводится на воздухе и в помещении младшими школьниками и подростками. Количество участников - от 8 до 40 человек.

**Описание.** Играющие, разделившись на две команды («волков» и «баранов»), образуют круг. Каждая команда составляет половину круга. Внутри его становятся двое водящих (по одному из каждой команды, по жребию) - «волк» и «баран».

По сигналу «волк» начинает прыгать на одной ноге, стараясь поймать «барана» в пределах круга в течение установленного времени (10-30 с. Время засекается по секундомеру или вслух считают до 20-30). Если по истечении этого времени «баран» не пойман, «волк» заменяется, если «волк» поймает «барана», команды меняются ролями. И заключение игры отмечается, какой команде удалось быстрее переиграть «баранов».

## Правила.

1. «Волк» не имеет права касаться земли (пола) двумя ногами, в противном случае его заменяет другой игрок той же команды.

Если «баран» во время беге близко подбежит к команде «волков», то они имеют право, не сходя с места, осалить его.

## Игры с предметами

### Орел и орленок (Бургут ва бургутча)

Игра проводится младшими школьниками и подростками. В ней могут участвовать от 6 до 40 человек. В игре используется мяч.

3. Игрок, сумевший беспрепятственно пройти через лабиринт «коридоров» на свободу, получает право вытягивать своих соперников из «коридоров» за руки с внешней стороны чужой зоны.

4. Игрок любой команды может выйти на свободу, не пробегая через лабиринт «коридоров», а сделав прыжок из своей зоны через чужую зону ширину. В «зоне отдыха» игроков трогать нельзя; находиться там можно не более 1 мин. В противном случае игрок выходит из игры.

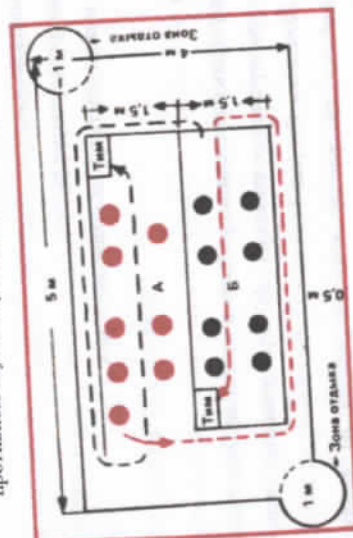


Рис. 1 Тим

## Козы и пастух (Таскаловлов)

Игра проводится на воздухе и в помещении большого размера. В игре участвуют дети среднего школьного возраста, до 20 человек. Посередине площадки чертится круг диаметром 8 м. (Если есть возможность и играющих более 20 человек, можно одновременно проводить игру и во втором круге.)

**Описание.** Играющие делятся на две группы. Согласно жребию одна группа называется «козы», другая - «пастухи». «Козы» становятся внутри круга, а команда «пастухов» - за кругом. Игроки - «пастухи» расчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера.

По сигналу руководителя (вожака) в круг входит один из названных руководителей «коз». Через «пастухов» и, прыгая на одной ноге, старается осалить как можно больше «коз». Через некоторое время руководитель вызывает следующего «пастуха», а первый возвращается на свое место. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переиграны все «козы». Затем группы меняются ролями и игра продолжается. Можно играть до условного числа пойманных «коз», тогда выигрывает группа, быстрее поймавшая это количество.



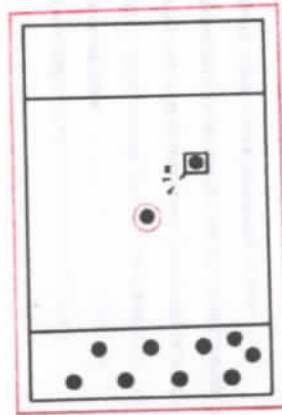


Рис. 2 Орел и орленок

**Описание.** Вдоль коротких (лицевых) линий площадки чертятся «коридоры» произвольного размера, посередине площадки - кружок (диаметр 1,5-2 м) («гнездо для орленка»), а сбоку от него на расстоянии 1-2 м - квадрат («гнездо орла») (рис. 2). Игроки выбирают водящих - «орленка» и «орла», которые располагаются в своих «гнездах». У «орленка» в «гнезде» лежит мяч. Остальные участники (маленькие «птички») находятся в одном из «коридоров» (слева на рис. 2).

По команде руководителя «Вперед!» все «птички» бегут к «гнезду», чтобы схватить мяч у «орленка» и унести его к себе в «коридор». «Орленок» же, не выходя из «гнезда», старается осалить их рукой. Одновременно «орел» пытается не допустить «птичек» к «гнезду», осаливая их по всему «полосу», кроме «коридоров». Осаленные «птички» становятся в противоположный «коридор». Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все «птички» или схвачен ими и унесен мяч.

Если игрок, унесший мяч, не был осален, то выбираются новые «орел» и «орленок». Если все «птички» осалены, то остаются прежние водящие и игра начинается сначала.

#### Правила.

1. Ни «птички», ни «орленок» не имеют права переступать линию «гнезда». При нарушении этого правила мяч возвращается на место и осаливание не засчитывается.
2. Мяч считается унесенным, если взявший его игрок не будет осален до «коридора» ни «орленком», ни «орлом».
3. «Орел» имеет право осаливать «птичек», находящихся в «поле» с мячом и без мяча. Чтобы спасти унесенный из «гнезда» мяч, «птички» могут передавать его друг другу, перебегая к ближайшему «коридору».

## Палка Гулмиры (Гулмиранинг таёги)

В игре участвуют подростки и молодежь, от 2 до 10 человек. Если их больше, то они распределяются на несколько групп и каждая играет самостоятельно. Для игры нужны палки длиной 1 м и толщиной 3-4 см и один городок длиной 20-25 см (мешок). Количество палок - на одну меньше числа участников.

**Описание.** Игроки располагаются свободно по кругу. В центре его складываются палки. По сигналу все участники устремляются в центр круга и стараются разобрать палки (на каждого по одной). Кому палки не достанется, тот становится водящим. Он ставит городок на заранее отведенное место. На расстоянии 8-15 м от него чертится линия для метания. По очереди (согласно договоренности, жребью) все участники, кроме водящего, бросают свои палки, стараясь попасть в городок. После каждого попадания водящий ставит городок на место, а палка брошенная остается в «поле». Как только последний игрок выполнит метание, все и водящий тоже (по команде руководителя) бегут в «поле», где водящий берет городок, а остальные участники разбирают палки, возвращаясь затем бегом за линию метания и стараясь обогнать друг друга, причем не попавшие в городок при метании возвращаются прыжками на одной или двух ногах. Кто вернется последним, тот становится водящим, а бывший водящий получает от него палку и становится вместе со всеми на линию метания. Игра начинается сначала.

Выбирают игроки, которые ни разу не были водящими.

#### Правила.

1. С началом метания палок входить в «поле» запрещается. Бежать в «поле» разрешается только после того, как все закончат метание и руководитель даст команду.
2. Нарушивший правило, согласно которому не попавшие в городок возвращаются за линию метания только прыжками, становится водящим. Если таких окажется несколько, то водящим становится тот из них, кто припел последним.
3. В «поле» каждый игрок может брать только брошенную им палку. В противном случае он становится водящим.

## Набей мяч (Копток теппи)

Игра проводится мальчиками-подростками, юношами и молодежью во дворах, на площадках, в спортзале. В ней участвуют от 4 до 20 человек (при большем количестве рекомендуется разделить участников на подгруппы по 10-12 человек). Для игры необходим большой мяч (волейбольный, баскетбольный).

**Описание.** На площадке чертится круг диаметром 5-6 м. Играющие выбирают водящего, который становится в центре круга, чтобы охранять мяч, положенный на землю (ноги). Остальные участники стоят за кругом. По сигналу руководителя они вбегают в круг и стремятся ногой вытолкнуть мяч за пределы круга. Водящий же старается осалить игрока (коснуться рукой), пытаясь выбить мяч. Осаленный игрок выходит из игры. Тот, кому удалось вытолкнуть мяч за пределы круга, становится водящим, и игра начинается сначала по сигналу руководителя. Играют неограниченное время.

Победителем становится или водящий, который смог уберечь мяч от удара, или игрок, которому удалось выбить мяч из круга и не быть осаленным.

#### Правила.

1. Водящему и остальным игрокам не разрешается брать мяч руками.
2. Игрок, осаленный водящим, выбывает из игры и отходит в сторону. Он входит в игру, как только ее начинают с новым водящим.

**Вариант.** Осаленный игрок продолжает участвовать в игре, а водящему за каждого осаленного начисляется выигранное время (по 1 с).

#### Ловкие всадники (Кувнок чавандозлар)

В игре участвуют подростки и юноши (раздельно мальчики и девочки). Должно быть четное количество игроков, от 4 до 40 человек. Для игры требуются мелкие предметы (например, маленькие мячи или кубики, мешочки с песком, кегли). Количество предметов должно быть на 2-3 меньше, чем количество пар, участвующих в игре.

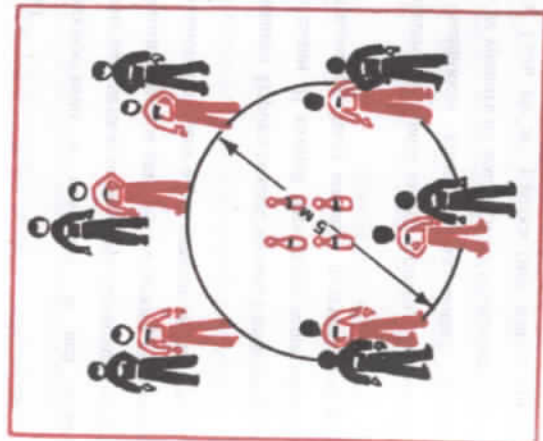


Рис. 3 Ловкие всадники

**Описание.** В середине площадки чертится круг диаметром 4-6 м. В центр его кладутся мелкие предметы. Играющие становятся по кругу парами в затылок один к другому, лицом к центру (рис. 3). Первые в парах - «коня», вторые - «всадники». По первому сигналу «всадники» садятся на «коней» (на спину), по второму сигналу «коня» со «всадниками» бежут 1 или 2 круга в указанном направлении и останавливаются на прежних своих местах, «коня» расставляют ноги шире плеч, а «всадники», спрыгнув с «коней», пролезают под их ногами и бежут к центру круга, где хватают по одному предмету каждый, затем возвращаются на свои места. «Всадники», не сумевшие, не удержавшие) оплать предметы, проигрывают. Тогда участники меняются ролями и игра проводится сначала.

Выигрывают «всадники», которые большее количество раз смогут завладеть предметами.

#### Правила.

1. По время бега по кругу разрешается обгон впереди бегущих, но только с внешней стороны.
2. Если «всадник» нарушает правило, согласно которому обязан пролезть под ногами своего «коня» перед тем, как побегит за предметом, взятый им предмет не засчитывается.
3. «Коня» не имеет права сдвинуть ноги, когда «всадник» пролезает между ногами.



### Перехвати платок (Оломон пайга)

Игра проводится мальчиками-подростками и юношами. В ней может участвовать от 8 до 40 человек, но обязательно четное количество. Игрокам нужен легкий платок (можно заменить его небольшим мячом или другим легким предметом, удобным для перебрасывания). Размер площадки для игры зависит от количества игроков.

**Описание.** Участники делятся на две команды. Игроки каждой из них, в свою очередь, делятся на пары, примерно равные по силам. В каждой паре один игрок является «конем», другой - «всадником». Разыгрывается, какая команда получает платок и, следовательно, начинает игру.

По сигналу «всадники» обеих команд садятся на спины своих «коней». Передвигаясь по площадке на своих «конях», «всадники» команды, владеющей платком, перебрасывают его друг другу, стараясь не уронить на землю (пол). «Всадники» другой команды стремятся перехватить платок. Если им это удалось (или платок упал на землю), то теперь они начинают перебрасывать его между собой. Игроки установленное время (5-7 мин), затем «всадники» меняются ролями с «конями». Выигрывает команда «всадников», которая дольше продержит платок.

#### Правила.

1. Запрещается выходить за пределы установленной площадки игры.
2. Во время борьбы за платок игроки не имеют права отталкивать игроков другой команды. Если это правило нарушено, платок передается другой команде.
3. Платок можно перехватывать только в воздухе. Не разрешается выхватывать его из рук, применять силу.

### Попали в мяч (Канток тегди)

В игре участвуют подростки и юноши, до 40 человек. Для нее требуются набивные мячи весом 1 кг или заменяющие их предметы (например, мешочки с песком - по одному на каждого участника).

**Описание.** На одном конце площадки чертится линия метания. Игроки делятся на две равные команды и становятся по 1 человеку (им дается по мячу) за линией метания. Игроки первой (по жребию) команды метают мяч как можно дальше. Игроки второй команды стараются метнуть свой мяч так, чтобы он попал в уже лежащий мяч и откатил бы его подальше. Если это удалось, то игрок из первой команды должен перенести на спину игрока второй команды (который бросил мяч) от линии метания до места, куда откатился мяч. Если второй мяч не попал в первый, то игрок второй

команды несет на спине игрока первой команды от линии метания до мяча. Затем команды меняются местами и заданиями. Игра начинается второй раз.

Выигрывает команда, игроки которой попали в мяч соперника большее количество раз.

#### Правила.

1. При броске мяча нельзя выходить за линию метания.
2. Каждая пара должна метать мяч одинаковым, заранее оговоренным способом.
3. Игроки в паре должны быть одинаковыми по силе и иметь примерно одинаковый вес.

### Найди и садись (Топиб мин)

Игра проводится во дворах, на лужайке с кустарником. В ней принимают участие мальчики-подростки и молодежь, от 6 до 40 человек. Для игры требуется любой предмет среднего размера (мяч, кегля, подушка, колесо и т. д.).

**Описание.** Выбираются два капитана. Участники делятся на пары, примерно равные по силам. Для создания своих команд капитаны по очереди делают каждую пару следующим образом: каждый в паре выбирает для себя название животного, или птицы, или цветка и т. д. Затем, подойдя к капитанам, они предлагают им выбрать одно из двух названий. Можно использовать и другой способ разделения. Когда команды составлены, одна из них (по жребию) прячет предмет, в то время как игроки другой стоят спиной к ней с закрытыми глазами. Как только предмет спрятан, подается сигнал, и отступившая команда начинает искать спрятанный предмет. Если за установленное время (1-2 мин) предмет будет найден, то игроки, искавшие его, садятся на спины игроков, спрятавших предмет (каждый только на своего напарника), и те везут их на спине за ранее оговоренное расстояние. Если предмет не будет найден за установленное время, то игроки, искавшие предмет, несут на спине своих соперников. Затем прячет предмет другая команда. Выигрывает команда, игроки которой чаще и быстрее находили спрятанный предмет.

**Правило.** Подсчитывать, куда прячут предмет, запрещено. В противном случае игрок исключается из игры.

### Корман ворона (Оксок карга)

В игре участвуют дети младшего и среднего возраста, от 8 до 40 человек. Игрокам нужны веревки (короткие прыгалки) или платки (для каждой команды 2 веревки или 2

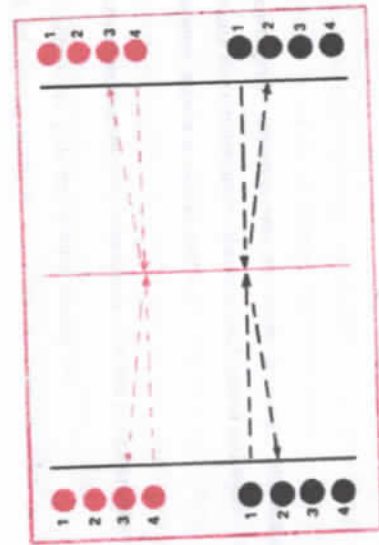


Рис. 4 Хромая ворона

**Описание.** Участники делятся на несколько команд, каждая из них, в свою очередь, делится пополам. Обе части команды подгруппы становятся шеренгами одна напротив другой на расстоянии 10-20 м на противоположных сторонах площадки. Посередине отмечается средняя линия (рис. 4). У первых номеров каждой подгруппы в руках веревка или платок. По сигналу руководителя первые номера подгрупп захватывают каждый свою ногу сзади веревкой за голень и скачут на одной ноге (изображая хромого ворону) навстречу друг другу до средней линии. Потом на обеих ногах возвращаются бегом и передают веревку следующим игрокам команды, а те продолжают прыжки. Игра продолжается до тех пор, пока все не побываю в роли «хромого ворона». Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат прыжки и возвратятся на свое место.

Если у игроков нет веревки или платка, можно захватить ногу руками (малыши - одной рукой, подростки - двумя руками).

#### Правила.

1. Игрок не имеет права начинать прыжки, пока не захватит веревкой (платком) ногу.
2. В начале игры «хромая ворона» захватывает ногу веревкой (платком) и начинает прыгать по сигналу руководителя, а по ходу игры каждый начинает прыгать, получив веревку (платок) от прибежавшего игрока.
3. Веревку (платок) нужно держать двумя руками.
4. Каждый игрок, допрыгав до установленного места, должен коснуться его рукой и только после этого бегом возвратиться обратно.

За нарушение правил начисляются штрафные очки. Получившие большее количество штрафных очков считаются проигравшими, даже если они раньше закончили прыжки с бегом.

#### Метание в яму (Урлага отинш)

В игре участвуют младшие школьники и подростки, до 30 человек. Играющим нужны мелкие камешки - по 3-5 у каждого (для лунки) и 2-3 больших камня весом 200-400 г (для бросания). Описание. Площадка для игры ограничивается. На одной ее стороне параллельно лицевой (короткой) линии примерно на расстоянии 5-6 м от нее чертится линия метания. Напротив этой линии на расстоянии 5-8 м роются ямки по количеству команд, заполняемые мелкими камешками. Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются у линии метания в колонну по одному. Ямки должны находиться против каждой колонны.

У первых игроков в каждой команде в руках по большому камню. Эти игроки, подойдя к линии метания, бросают камни в свои ямки, выбивая из них мелкие камешки. Затем бегут за брошенными камнями и передают следующим игрокам, стоящим впереди. То же проделывают вторые, третьи игроки команд, и так до конца.

Выигрывает команда, игроки которой последовательным попаданием быстрее выбьют все мелкие камешки из ямки (или большее количество их, если играют не до конца выбивания камешков).

#### Правила.

1. При бросании камня не разрешается наступать на линию метания. В противном случае попадание не засчитывается.
2. Каждый игрок команды может метать только 1 раз.
3. Если игра повторяется, команды меняются местами.

#### Набери 20 очков (Йигирмага етгиз)

В игре участвуют младшие школьники и подростки, от 6 до 20 человек. У каждого игрока должен быть маленький мяч.



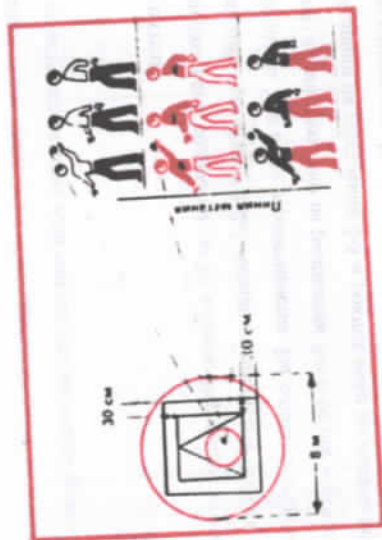


Рис. 5. Набери 20 очков

**Описание.** На одной стороне площадки чертится круг диаметром 8 м, внутри него - квадрат, углы которого касаются окружности. Отступя к центру от линии квадрата на 30 см, чертят малый квадрат, а внутри его - треугольник, в центре которого находится маленький кружок. На расстоянии 10-15 м от круга проводят линию метания. Игроки, разделившись на команды, выстраиваются колоннами за этой линией (рис. 5). Игроки каждой команды один за другим метают мяч, стараясь попасть в маленький кружок, за что начисляется 5 очков; за попадание в треугольник дается 4 очка, в малый квадрат - 3, в большой квадрат - 2 и в большой круг - 1 очко. После броска игрок сам должен подбросить мяч и передать его очередному игроку, а затем стать в конец своей колонны.

Выигрывает команда, которая быстрее наберет большее количество очков.

#### Правила.

1. Игрок каждой команды имеет право метать только 1 раз.
2. При броске не разрешается наступать на линию метания. В противном случае попадание не засчитывается.

#### Чижик (Зувулатар)

(Другое название игры - «Чилик»)

Игра проводится только на воздухе, подростками и молодежью. В ней могут участвовать от 4 до 10 человек. Для игры нужны 2 палки (длина одной - 80 см, другой 10 см).

**Описание.** Участники, разделившись на две команды, становятся на одной стороне площадки у нарисованной линии, от которой будет производиться метание длинной

палки. Между капитанами команд проводится жеребьевка, какая из команд первой начнет игру. Для этого выбирается точка, от которой каждый капитан на глаз определяет расстояние до начерченной линии. Затем это расстояние измеряется палкой (по ее длине). Команда, капитан которой более правильно определил расстояние на глаз, начинает игру. До ее начала все участники в командах делятся на равные по силе пары (один из одной команды, другой из другой), для того чтобы легче было переносить друг друга в случае штрафных очков. Игроки команды, которая начинает игру, поочередно подбрасывают маленькую палочку перед собой концом длинной палки. В зависимости от количества подбрасываний маленькой палочки каждым участником команды производится соответствующее количество метаний большой палки (от линии метания в определенном направлении). Если в команде 5 участников и каждый сумеет отбить палочку по 3 раза, значит, команда сделает 15 бросков длинной палки (каждый игрок по 3 броска), причем после первого игрока последующие метают палку с места (точки), где она коснулась земли после последнего броска предыдущим игроком.

Участники команды, проигравшей начало игры, должны все вместе пробежать (с палками в руках или без них) расстояние от линии метания до места падения последней палки со звуком «ззз...», сделав предварительно глубокий вдох. Игрок, проигравший звук «ззз...», получает штрафное очко. Он должен с места, где прервал звук, перенести на спине игрока другой команды до линии метания. Победителем считается команда, игроком которой сумели забросить палку дальше и пробежать обратно без штрафных очков или с меньшим их количеством.

#### Правила.

1. Игроки, прекратившие во время бега звук «ззз...», отходят в сторону. Они получают штрафное очко.
2. Если игрок, бегущий со звуком «ззз...», уронит палку, то получает штрафное очко.

#### Мяч в середине (Уртадаш туп)

В этой игре участвуют мальчики-подростки и юноши. Количество играющих - не более 10 человек (обязательно четное число). Для игры требуется мяч (теннисный или малый резиновый).

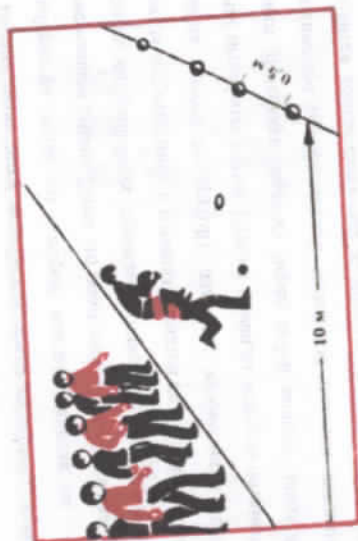


Рис. 6 Мяч в середине

**Описание.** На площадке чертят линию, за которой становятся игроки, разделившись предвзято на две команды. По жребью одна команда становится шеренгой у линии впереди, другая команда - сзади нее, причем каждый игрок должен находиться сзади соперника, равного ему по силе и весу. На противоположной стороне площадки на расстоянии 8-10 м от линии расположения игроков чертится вторая линия, вдоль которой роятся ямки, имеющие размер мяча. Количество ямок должно соответствовать количеству играющих пар. Расстояние между ямками - не более 0,5 м. Одну ямку делают в середине площадки (рис. 6).

По жребью один из игроков команды, начинающей игру, садится на спину впереди стоящему игроку другой команды, завязывает ему глаза и предлагает катить мяч ногой или рукой в ямку, расположенную на противоположной стороне. Если это ему удается, то старается попасть в ямку, которая находится напротив него. Если это ему удается, то игроки меняются ролями, в противном случае он всезет соперника на спину обратно, после чего игроки меняются ролями.

Если мяч попадет в центральную ямку, то участникам команды игрока, закатившего в нее мяч, предоставляется возможность сесть на спину игрокам другой команды и «прокатиться» от центра площадки до начальной линии. После этого команды меняются ролями и игра начинается сначала. Победителем считается та из них, которая большее количество раз попала мячом в ямки.

Можно катить в ямки несколько мячей сразу несколькими игроками одной команды или всем вместе. В этом случае, участники ведут мячи с открытыми глазами. Побеждает команда, которая быстрее загонит все мячи в ямки.

#### Правила.

1. Мяч считается попавшим в ямку, если не выкатился из нее.

2. Каждому игроку дается две попытки катания мяча в ямки.

#### Джами

Название игры «Джами» не переводится на русский язык

Участники игры - подростки и молодежь. Чем больше площадка для игры (желательно, чтобы размер ее был не менее 20x20 м), тем интереснее играть.

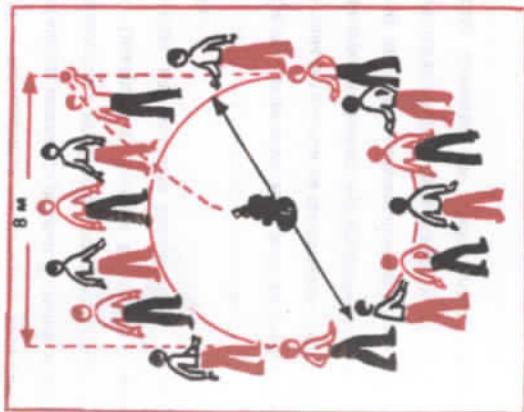


Рис. 7

Должно быть четное количество играющих - от 4 до 40 человек. Для игры требуются любой мяч (лучше маленький) и мелкие предметы (не менее 5 штук): кубики, коробки, камешки и др., которые можно поставить друг на друга, образовав «башню».

**Описание.** В центре площадки чертится круг (диаметр его зависит от подтопки играющих, но не менее 8 м). В центре круга ставится «башня» из предметов. Играющие делятся на две команды, одна - нападающая, другая - защищающая. Игроки обеих команд располагаются по кругу через одного (рис. 7).

Руководитель дает маленький мяч одному из нападающих. По сигналу игроки нападающей команды по очереди начинают метать мяч в «башню», стараясь разрушить ее. Если ни одному из них не удастся это сделать, то игроки обеих команд меняются ролями.

Если кому-либо удастся разрушить «башню», то все игроки нападающей команды разбегаются по площадке до ее границ, а игроки защищающей команды, подбив мяч, пытаются его друг другу в движении, стараясь дотнать убегающих игроков



нападающей команды и осалить мячом кого-нибудь из них. Осаленный мячом выходит из игры.

Одновременно с этим игроки нападающей команды пытаются восстановить «башню», а игроки водящей команды препятствуют этому: стараются осалить мячом игрока, пытающегося восстановить «башню». Если одному из нападающих удастся восстановить разрушенную «башню» и уйти неосаленным, то команда нападающих получает выигрышное очко. После этого команда меняется ролями. Команда водящих выигрывает в том случае, если сможет вывести из игры всех соперников, осалив их мячом и не дав восстановить «башню». Выигрывает команда водящих, сумевшая осалить всех игроков нападающей команды, или команда нападающих, сумевшая большее количество раз разрушить «башню».

#### Правила.

1. Игроки нападающей команды после неудачного метания мяча не имеют права разбегаться по площадке. Они должны оставаться на своих местах за кругом и ждать, когда следующий по очереди игрок их команды разрушит «башню».
2. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры, независимо от того, где это произошло - на площадке или при попытке восстановить «башню».
3. Участники, вышедшие за пределы площадки во время игры, считаются осаленными и выходят из игры.

### 2.5. Татарские народные подвижные игры.

Татарстан расположен на востоке Восточно-Европейской равнины по среднему течению Волги. Коренное население - татары. Живут здесь также русские, чувши, мордва, украинцы и др.

История татарских игр органически связана с историей народа, его трудовой деятельностью, бытом, обычаями, традициями, верованиями. Татарские игры составляют важную и неотъемлемую часть национальной культуры татарского народа, являются древнейшим средством физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания подрастающего поколения. В своей совокупности они синтезируют элементы народного театра, народной песни, детских видов фольклора, трудового и военного искусства [5,10,11].

Татарские игры отличаются соревновательным, коллективным характером действий, высокой эмоциональностью, вариативностью отдельных из них и др. [11].

Некоторые татарские народные игры используются в настоящее время на уроках физической культуры в школах, во внешкольных организациях, без них не обходится не один праздник [11].

### «Угадай и догоняй» (Читанме, бузме)



**Цель игры:** развитие внимательности, ловкости.

Игроки садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза.

Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок.

#### Правила игры:

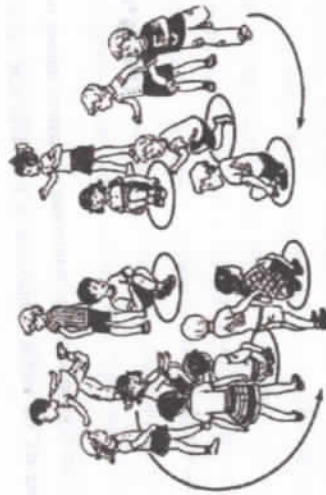
Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать.

Если только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

### «Продаём горшки» (Чугмак уены)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц плечо-двигательного аппарата.

Игроки разделяются на две группы: дети-горшки и игроки — хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок — хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за



Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

— «Эй, дружок, продай горшок!» — Покупай! — Сколько дать тебе рублей? — Три отдай.

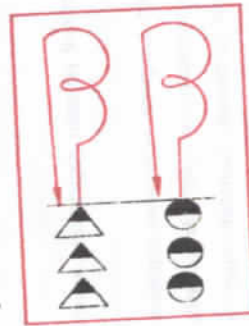
Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (крут обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а оставшийся становится водящим.

#### Правила игры:

- бегать разрешается только по кругу, не пересекая его;
- бегущие не имеют права заденать других игроков;
- водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

#### «Бег по следу» (Эдзи йегеру)

Играют подростки и старше школьники, 20-30 человек.



#### Бег по следу

**Описание.** Игроки разбиваются на две команды и выстраиваются в две колонны в линии старта. Для каждой команды чертятся от линии старта непрерывные прямые линии, большие круги, спирали и другие фигуры (рис.). Первые игроки команд начинают бег по нарисованным линиям. Вернувшись, они касаются руками игроков

игроков своих команд, а сами становятся в конец колонны. Остальные пробегают это же расстояние. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### Правила.

1. Не разрешается начинать бег, пока возвратившийся игрок не коснется рукой следующего.
2. При беге надо строго придерживаться линий дистанции.

#### «Серый волк» (Сары буре)

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные игроки находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20-30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?

- В лес дремучий мы идем.

- Что вы делать там хотите?

- Там малины наберем.

- Вам зачем малина, дети?

- Мы варенье приготовим.

- Если волк в лесу вас встретит?

- Серый волк нас не догонит!

После этой перебранки все подходит к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье,

Милой моей бабушке будет угощение.

Здесь малины много, всю и не собрать,

А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово - туда, где прячется сам.

**Правила игры.** Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам уходить раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.





### «Займи место» (Буш урын)

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

**Как сорока стрелочу,**

Никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу,

Тебя хлопну по плечу -

**Беги!**

Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Оббежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

**Правила игры.** Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.



### «Жмурки» (Кузбайлау уены)

Чертят большой круг, внутри него на одинаковом расстоянии друг от друга делают ямки-норки по числу участников игры. Определяют водящего, завязывают ему глаза и ставят в центре круга. Остальные занимают места в ямках-норках. Водящий

приближается к игроку, чтобы поймать его. Тот, не выходя из своей норки, старается увернуться от него, то наклоняясь, то приседая. Водящий должен не только поймать, но и назвать игрока по имени. Если он правильно назовет имя, участники игры говорят: «Открой глаза!» - и водящим становится пойманный. Если же имя будет названо неправильно, игроки, не произнося ни слова, делают несколько хлопков, давая этим понять, что водящий ошибся, и игра продолжается дальше. Игроки меняются норками, прыгая на одной ноге.

**Правила игры.** Водящий не имеет права подматривать. Во время игры никому нельзя выходить за пределы круга. Обмениваться норками разрешается только тогда, когда водящий находится на противоположной стороне круга.



### «Тимербай»

Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего - Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит:

**Нить летей у Тимербая,**

Дружно, весело играют.

И речке быстрой искупались,

Плывались, плывались,

Вороненечко отмылись

И красиво нарядились.

И ни есть, ни пить не стали,

И все под вечер прибежали

Друг на друга поглядели,

Рассла ни вот так!

Последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя.

**Правила игры.** Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (ленточки, палочки и т. д.).



### «Скок-перескок» (Кучтем-куч)

На земле чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга. Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

**Правила игры.** 1. Нельзя выталкивать друг друга из кружков.

2. Двое играющих не могут находиться в одном кружке.

3. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

### «Хлопушки» (Абакле)

На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слово:

Хлоп да хлоп - сигнал такой

Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и зажатый бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставшийся становится водящим.

### Правила игры.

1. Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя.

2. Во время бега игроки не должны задвигать друг друга.

### «Займи место» (Буш урын)

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу

Никого в дом не пущу!

Как гусыня, готочу,

Тебя хлопну по плечу-

Беги!

Сказав, бети, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обжавший круг раньше занимает свободное место, а оставшийся становится водящим.

### Правила игры.

1. Круг должен сразу остановиться при слове «беги».

2. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его.

3. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

### «Ловишки» (Тотыш уены)

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается зажать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д. они ловят бегущих, пока не поймают всех.

### Правила игры.

1. Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой.

2. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

### «Перехватчики» (Куышу уены)

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие расползаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:

Мы нысем быстро бегать,

Ловим прыгать и скакать

Раз, два, три, четыре, пять

Нам за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врасыльную через площадку в другой дом. Водящий старается зажать перебежчиков. Один из зажатых становится



оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

### Правила игры.

1. Расстояние от линии до флажков, стоек должно быть не более 20 м.
2. Пригать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками. Бежать нужно в указанном направлении (справа или слева).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями подвижными играми. Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением дифференциально принятых или установленных условий при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания.

Фактически физическая культура — та же общая культура с преобладанием ее физической стороны, но реализуемая специфическим образом — через сознательно волеустремленную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, социализации, самопознания и самосовершенствования.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождается человека все его детские годы, поэтому игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно — нравственного воспитания и приобщения человека к

водным, и игра продолжается. В конце игры отменяются лучшие ребята, не попавшие ни разу.

### Правила игры.

1. Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой.
2. Запятнанные отходят в условленное место.

### «Лисички и курочки» (Тутыки ва тавуклар)

На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном — стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клуют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

**Правила игры.** Если водящему не удается запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

### «Кто дальше бросит?» (Ыргыту усены?)

Игроки выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8—10 м от каждой команды. По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки в даль, стараясь добросить до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.

**Правила игры.** Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команды.

### «Мяч по кругу» (Теечек усены)

Игроющие образуют круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15—25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

**Правила игры.** Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Водящий должен быть готов к присему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

### «Спутанные кони» (Тынаулы атлар)

Игроющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. Игроки каждой команды становятся флажки, стойки. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки

13. Зуфаров Темур Умарович., Даудлетов Елмурат Даудлетович, (2021). Развитие физических качеств у младших школьников на основе инновационного кластерного метода обучения «**Инновационное развитие науки и образования**» 68-70.

14. Шаулин, В.Н. Я сам. Введение в физическую культуру; Учеб. для 2-4 кл. нач. шк. - Самара: Корпорация «Федоров» - 1999. - 160 с.

15. U Zufarov, D. Anarbayev "Shaxsning sog'lom o'sishi rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati" Uzluksiz ta'lim // Ilmiy - uslubiy jurnal 6 - son 86-89 bet. Ilmiy maqola T.: 2018-yil.

16. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davoilovchi ta'siri. **Maktab va hayot**, 2(150), 20-21.

17. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta'lim maktablarida milliy harakatlari o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. "Boshlang'ich ta'limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari", 43-47.

18. Зуфаров Темур Умарович., Даудлетов Елмурат Даудлетович, РК г. Павлодар (2021). Развитие физических качеств у младших школьников на основе инновационного кластерного метода обучения «**Инновационное развитие науки и образования**» 68-70.



обществу. Национальные подвижные игры приносят ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.

# ЛИТЕРАТУРА:

1. Т.С. Усмоишжаев П.А. Усмоинов, С.А. Мелиев, Ш.Шофайизев. 500 Характеристик Уиниллар Топкент- 128 с. Топкент- 2011.
2. Былсеев, Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 208 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. педвузов.- 2-у изд., стереотип.- М.: Академия, 2004.- 160 с.
4. Азизов, Т.С., Нурматов, Ф.А., & Зуфаров, Т.У. (2019). Формирование Технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания. *Maktab va hayot*, 4 (144), 40-43.
5. Игры народов СССР. / Сост. Былсеев Л.Г., Григорьев В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269 с.
6. Игры на воздухе / Составитель Т. Барышникова.- СПб.: Кристалл, КОРОНА принт, 1998.- 288 с.
7. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.- 384 с.
8. Исаева, С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школьной Практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2004.- 48 с.
9. Детские подвижные игры. / Под ред. Е.В. Коненной.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.- 251 с.
10. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студ. вузов и средних физической культуры.- М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 280 с.
11. Подвижные игры на уроках физкультуры // [http://sevidova.ucoz.ru/publ/podvizhnye\\_igry\\_ispolzuemye\\_na\\_urokakh\\_fizicheskoy\\_kultury\\_iz\\_opyta\\_raboty/1-0-8](http://sevidova.ucoz.ru/publ/podvizhnye_igry_ispolzuemye_na_urokakh_fizicheskoy_kultury_iz_opyta_raboty/1-0-8)
12. Покровский, У.А. Русские детские подвижные игры.- СПб.: Речь, Образовательные проекты, М.: Сфера, 2009.- 184 с.



