

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи

**Сборник игровых комплексов
по программе «Парусная школа»**

Составитель: Рыловский С.В., педагог
дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре

Использование игрового метода организации тренировочных занятий позволяет учащимся незаметно для себя и без давления со стороны педагога в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Специально подобранные игры учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения.

Комплекс «РАБОТА НА ШКОТАХ»

«Отход от пирса - уваливание до бакштага - огибание знака - приведение до крутого бейдевинда - подход к пирсу»

Цель: основные приемы правильной установки паруса в зависимости от курса яхты;

Задачи:

- научить отходить от пирса и подходить к нему бортом;
- научить работе на шкотах на различных курсах;
- закреплять правильную посадку гонщика в лодке;
- научить выполнению поворота оверштаг;
- научить пересаживаться в лодке при выполнении поворота оверштаг.

Условия выполнения:

- Занимающийся самостоятельно отталкивается от пирса, уваливает яхту
- Идет на знак курсом бакштаг, при этом работает шкотами, потравливая парус
- Следит за дифферентом – отклоняет тело назад или вперед, сдвигается в яхте
- Приводится – огибает первый знак
- Идет на второй знак курсом галфинд, при этом подбирает шкоты, изменяет дифферент яхты
- Огибает второй знак, подбирает шкоты, идет к пирсу курсом бейдевинд, изменяет дифферент
- Подходит к пирсу

Средства, помогающие выполнению этого упражнения:

- Сделать метку на парусе в точке первого заполаскивания кусочком скотча, маркером или нарисовать (наклеить) маленькую картинку (глаз, звездочка и т.п.).
- Обозначить маркером место посадки рулевого на планшире.
- Повторить до выхода на воду термины и темы с детьми: курсы яхт относительно ветра, дифферент, правила отхода от пирса и подхода к нему, термины: подобрать, потравить, привести, увалиться. Показать и потренироваться на модели и на тренажере в подбории паруса при приведении и потравливании при уваливании.

Игра «Комментатор»

Обучающиеся, находясь на пирсе или в катере педагога, по очереди комментируют действия товарища на воде просто голосом или в мегафон.

Цель игры:

- сосредоточение внимания занимающихся на действиях обучающихся на воде;
- активное применение профессиональной лексики;
- развитие речи ребенка;
- поддержание дисциплины и заинтересованности в группе.

Результат игры:

- Педагог положительно оценивает комментарий каждого, выделяет лучшего и, в качестве приза, дает возможность ребенку еще раз рассказать в мегафон о занятии.

Игра «Лучший рулевой»

Каждый ребенок изготавливает себе сам модельку «Оптимиста». Лучший материал - стирательная резинка - корпус, гвоздик -мачта, парус -цветная бумага или скотч. Педагог сразу сможет оценить трудолюбие и аккуратность учеников, изготовивших модельки.

Задания для детей:

- 1- поставить свою яхточку-модельку, правильно расположить парус по отношению к ветру.
2. продемонстрировать на модельке движение - приведение к ветру и правильную постановку паруса;
3. продемонстрировать на модельке движение - уваливание от ветра и правильную постановку паруса;
4. один из участников показывает выполнение поворота оверштаг, каждый следующий участник рассказывает, как бы он это сделал;
5. тоже - поворот фордевинд;
6. вся группа выполняет движение моделей по команде любого из участников: «Ставим яхту на бейдевинд правого галса, приводимся, уваливаемся, приводимся, поворот оверштаг!»
7. Педагог играет вместе с детьми, иначе не уследить за правильностью;
8. Педагог следит за четким произнесением терминов. Отслеживает возможность маневров.
9. Выявляет победителей и перемещает их вперед на игровом пространстве (в начале игры все дети стоят в ряд, после каждого упражнения указанный педагогом лидер делает шаг вперед).

***Дифференцированный подход при изучении комплекса
«РАБОТА РУЛЕМ И ПОВОРОТ ФОРДЕВИНД»***

Упражнение 1-уровень 1.

«ГАЛФИНД - огибание знака с поворотом фордевинд - галфинд»

Цель: научить управлять яхтой на галсе с помощью руля.

Задачи:

- научить отходить от пирса и подходить к нему;
- научить перемещаться в яхте;
- научить выполнению поворота фордевинд.

Условия выполнения.

- При ветре, дующем вдоль причала, яхта располагается бортом к причалу - в левентик.
- Педагог отталкивает нос «Оптимиста» от причала.
- Обучающийся должен увалиться - развернуть нос яхты так, чтобы взять курс на знак, идя курсом галфинд.
- Подойти к знаку и обогнуть его, увалив до курса галфинд на другом галсе
- Вернуться к пирсу курсом галфинд.
- При огибании знака выполняется поворот фордевинд, который при слабом и среднем ветре безопасен и легко получается у начинающих рулевых.
- Работа на шкотах не ведется (шкот выбран чуть больше, чем на фордевинде).
- При подходе к пирсу, педагог сам ловит и останавливает яхту.
- Дополнительная гарантия безопасности: закрепить капроновый кончик длиной около 50 метров одним концом к швартову яхты, другим к пирсу. Если ребенок растерялся, его можно просто подтянуть к пирсу.

Средства, помогающие выполнению этого упражнения:

1. Хорошие погодные условия - важно не напугать при первом выходе;
2. Наглядный показ действия на модели;
3. На берегу/пирсе обучающийся показывает просто шагом, как он пойдет на воде на яхте, какой рукой будет держать шкот, какой руль, как перехватывать удлинитель;
4. В яхте маркером необходимо нанести разметку - следы - куда шагать;
5. Можно натянуть резиновую стропу (или приклеить ленту скотча) от комингса к комингсу, не позволяющую сдвигаться назад;
6. Вывесить на пирсе доску и нарисовать на ней дистанцию, которую необходимо пройти;
7. Вывесить список терминов, применяемых на тренировке. Порядок слов именно тот, который необходим для выполнения упражнения. Термины написаны крупными буквами, четко, без ошибок;
8. Применение «веселого знака» - надувной лодки вместо знака, в которой сидит помощник педагога (спортсмен, родитель) и помогает советом или одерживает «Оптимист» при касании знака. Например, бросает конфетку тому, кто не задел знак. Это не отвлекает ребенка, а снимает напряжение - боязнь. Можно использовать и яркие надувные мячи-знаки.

Упражнение 1- уровень 2- усложненное выполнение

«Самостоятельный отход - галфвинд - огибание знака с поворотом фордевинд - галфвинд другого галса»

Цель: научить управлять яхтой на галсе с помощью руля

Дополнительно:

- научить отходить от пирса и подходить к нему;
- научить перемещаться в яхте.

Условия выполнения:

В выполнение упражнения педагог вводит дополнительные условия:

При отходе от пирса: рулевой, находясь в кокпите, самостоятельно отталкивается от пирса;

При огибании знака: коснуться знака рукой, но не задевать знак корпусом яхты;

При подходе к пирсу: педагог «ловит» яхту, подошедшую бортом к пирсу – смягчает подход;

Подход засчитывается, когда рулевой встает в яхте и берется обеими руками за причал.

Средства, помогающие выполнению этого упражнения:

1. Повторение терминов, которые будут использоваться при коммуникации педагога и обучающегося: *курсы яхт относительно ветра, приведение, увиливание, поворот фордевинд.*
2. Нанесение разметки в кокпите яхты, показывающей места постановки ног, место сидения на планшире.
3. Обозначение мелом на пирсе места подхода яхты.
4. Надежная страховка при подходе.
5. Обеспечение безопасности на воде катером

Игры.

«Веселый знак» - место знака дистанции занимает лодка с педагогом, родителем или старшим товарищем на борту; знаком может быть и цветная надувная игрушка или что-то подобное.

Игры с «веселым знаком»:

- забросить в «веселый знак» - лодку, стоящую на знаке, предмет (например, пластиковую бутылку или губку);
- успеть взять с «веселого знака» - борта лодки предмет, при этом не касаться яхтой знака (это могут быть маленькие призы);
- наклеить на знак или отклеить наклейку (кусочек малярного скотча) со знака, на знак при этом не наваливать;
- отклеить наклейку определенного цвета или с определенной - своей буквой, именем или даже фразой-пожеланием.

Игры на формирование умений работать в команде «Веревоочный курс», которые используются на занятиях по программе «Парусная школа»

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в "Веревоочном курсе" ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. "Веревоочный курс" - это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своим действиям. Главные цели "веревоочного курса" - командная работа и лидерство.

Узелки

Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и перехватить ребят за руки напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг. Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

Электрическая цепь

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Все на борт

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площадке меньшей величины. Может быть и третий этап и т.д.

Бревно (Обрыв)

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п.) или любой другой бортик, скамейку, шириной 20 см и такой длиной, чтобы 10-11 участников, встав "паровозиком", уместились впритык. Команда выстраивается на бревне. Задание: участникам группы - поменяться местами так, чтобы первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

Прогулка слепых

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего (или кладут руки на пояс впереди стоящему). . Дорогу видит лишь ведущий. Если впереди препятствие (около правой ноги), то ведущий хлопает сзади стоящего по правой ноге, тот перешагивает препятствие и хлопает по правой ноге сзади стоящего, аналогично с левой ногой. Если надо повернуть направо или налево, то ведущий ударяет по соответствующему боку сзади стоящего и поворачивает. Тот, в свою очередь, передает сигнал дальше назад. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

Электрическая изгородь

Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т.д.). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

Квадрат

На площадке чертится квадрат небольшого размера (подбирайте по количеству человек). Задача команды - уместится на квадрате за определенное время (10-30 секунд), и столько же простоять, не дотрагиваясь до пола за пределами квадрата никакими частями.

Треугольник

Между деревьев на высоте 1-1,5 метра натянуты тросы, которые образуют треугольник (постепенно расходятся). Участникам нужно по двое пройти этот треугольник, держась за руки.

И др. упражнения

Индивидуальные игры по программе «Парусная школа»

Игра «Вооружи лодку»

Цель: обучение быстрому и правильному вооружению яхты, подготовки ее для выхода на воду.

Участники: количество участников ограничено только наличием швертботов «Оптимист»

Оборудование: швертботы «Оптимист» в том виде, как они хранятся на берегу.

Условия проведения: по команде тренера все участники приступают к вооружению своих швертботов. Выигрывает тот, кто первым и правильно вооружит свою лодку.

Подсчет очков: произвольно, на усмотрение педагога; условия подведения итогов должны объявляться до начала игры.

Очень полезно, когда дети сами проверяют качество вооружения лодки товарищем и выставляют оценку.

Игра «Хвост»

Цель: совершенствование техники управления, развитие чувство дистанции, чувства хода яхты

Участники: игра проводится попарно

Оборудование: не требуется, игра проходит на свободной воде

Условия проведения: К лидеру в корму пристраивается вторая лодка, которая должна без столкновений ходить за первой, повторяя все маневры лидера, сохраняя при этом минимальное расстояние между яхтами.

Эта же игра может быть видоизменена: упражнение выполняется, следуя за катером педагога. В этом случае количество участников не ограничено: за каждой лодкой пристраивается следующая.

Игра «Поймай меня»

Цель: совершенствование техники управления, развитие ориентировки на дистанции, освоение тактических приемов гонки

Участники: две яхты, возможно увеличение числа, игра проводится в парах игроков в парах

Оборудование: выставляется «коробка»- водное пространство ограниченное четырьмя буйками, с длиной стороны 10-15 длин корпуса. К корме «Оптимиста» - «Зайца» привязывается на шнуре длиной 2.5-3 метра мяч или легкая пластиковая бутылка.

Условия:

- Игра проводится на время - от 5 до 10 минут каждый раунд.
- Задача «Гончей» - преследователя коснуться корпусом своей яхты мяча.
- За касание мяча «Гончей» присваивается одно очко.
- За касание корпуса «зайца»- минус пол очка
- За выход за пределы «коробки»: «Зайцем» - полочка присваивается «Гончей», за выход «Гончей» - минус пол очка.

Подсчет очков: Игра проводится в несколько раундов, участники меняются ролями в каждом следующем раунде. Педагог ведет таблицу очков. Победитель - набравший максимальное количество очков - получает приз.

Игра «Собери урожай»

Цель: совершенствование техники управления, развитие навыков маневрирования, развитие чувства хода лодки

Участники: количество участников не ограничено; возможно проведение игры в парах или тройках.

Оборудование: выставляется «коробка»- водное пространство ограниченное четырьмя буйками, с длиной стороны 20-25 длин корпуса. У наветренной стороны в центре «коробки» педагог высыпает в воду 15-20 легких цветных мячиков, желательно 3-4 разных цветов.

Условия:

- Через минуту после того, как мячики оказались в воде, педагог подает сигнал, означающий начало игры.
- Участники располагаются у подветренной стороны «коробки» и имеют право войти внутрь только после свистка тренера.
- Задача игроков поднять из воды как можно больше мячиков, складывая их у себя в кокпите.
- При этом игроки должны избегать касаний с другими участниками.
- Игра проводится на время- 7- 10 минут каждый раунд в зависимости от силы ветра.

Подсчет очков: Игра проводится в несколько раундов. Победителем объявляется игрок, собравший наибольшее количество мячиков.

Если используются мячики разного цвета, то каждому цвету присваивается количество очков: например - зеленый - 1 очко, синий - 2 очка, красный - 4 очка.

В случае касания лодок оба игрока теряют по одному очку.

В конце тренировки - игры тренер объявляет общего победителя, набравшего наибольшее количество очков.

Игра «Водный баскетбол»

Цель: совершенствование техники управления, развитие навыков маневрирования, развитие чувства дистанции, ориентировки на дистанции, чувства хода лодки

Участники: количество участников не ограничено; возможно проведение игры в парах или тройках.

Оборудование: выставляется «коробка»- водное пространство, ограниченное четырьмя буйками, с длиной стороны 20-25 длин корпуса. У наветренной стороны в центре «коробки» педагог высыпает в воду 15-20 легких цветных мячиков.

Условия:

- Педагог на катере /шлюпке занимает позицию у наветренной стороны «коробки». Через минуту после того, как мячики оказались в воде, педагог подает сигнал, означающий начало игры.
- Участники располагаются у подветренной стороны «коробки» и имеют право войти внутрь только после свистка педагога.
- Задача игроков - поднять из воды в течение контрольного времени (5 мин.) как можно больше мячиков, складывая их у себя в кокпите, после чего лавировать к катеру педагога, но, не доходя до него два корпуса, забросить пойманные мячи в катер педагога.
- Игроки должны избегать касаний с другими участниками.

Подсчет очков: Игра проводится в несколько раундов. Победителем объявляется игрок, собравший наибольшее количество мячиков и сумевший забросить их в катер педагога.

За каждый подобранный мяч присваивается по одному очку. За каждый мяч, заброшенный в катер педагога - три очка.

В случае касания лодок оба игрока теряют по одному очку.

В конце тренировки-игры педагог объявляет общего победителя, набравшего наибольшее количество очков.

Игры на занятиях по программе «Парусная школа»

Игра «Комментатор»

Обучающиеся, находясь на пирсе или в катере педагога, по очереди комментируют действия товарища на воде просто голосом или в мегафон.

Цель игры:

- сосредоточение внимания занимающихся на действиях обучающихся на воде;
- активное применение профессиональной лексики;
- развитие речи ребенка;
- поддержание дисциплины и заинтересованности в группе.

Результат игры:

- Педагог положительно оценивает комментарий каждого, выделяет лучшего и, в качестве приза, дает возможность обучающемуся еще раз рассказать в мегафон о тренировке.

Игра «Ляпки»

Задача - «заляпать» соперника, забросив в его лодку мягкий мяч (губку, игрушку).

Правила:

- Избегать касаний с другой лодкой; коснувшийся сам становится «Ляпой».
- Не бросать предмет в паруса, только в кокпит яхты.
- При падении мяча в воду или попадании в борт, мяч подобрать должен бросавший.
- Игра проводится на небольшой акватории, которую оговаривает педагог.

Игра «Пентатлон»

Игра состоит из нескольких этапов:

- первый этап-бег 30-100 метров;
- второй этап - отшвартоваться и пройти дистанцию на «Оптимисте»;
- третий этап - добежать от яхты до турника;
- четвертый - подтянуться 5 раз (кто не может - присесть 30 раз);
- и так далее - фантазия педагога неисчерпаема!

Эстафеты на воде

Эстафета «Передай эстафету»

Задача: пройти короткую дистанцию и передать предмет из рук в руки рулевому другого «Оптимиста» не допуская касаний корпуса или вооружения.

Правила:

- участники делятся на 2- 4 команды по 4-2 лодки. Все яхты ходят в «зоне ожидания»-предстартовой зоне.
- По команде педагога яхта с эстафетной палочкой пересекает линию старта, огибает оговоренный знак, возвращается в зону ожидания и передает палочку следующему участнику.
- Побеждает команда, все участники которой прошли дистанцию, правильно передавали эстафету и первыми передали палочку на катер педагогу.
- эстафетной палочкой может служить любой предмет, однако важнее для детей научиться передавать черпак.

Эстафета «Поймай эстафету»

Задача - пройти короткую дистанцию и бросить предмет за линию старта; рулевой другого «Оптимиста» из той же команды вытаскивает из воды эстафетную палочку и проходит дистанцию.

Правила:

- участники делятся на 2- 4 команды по 4-2 лодки. Все яхты ходят в «зоне ожидания»-предстартовой зоне.
- По команде педагога яхта с эстафетной палочкой пересекает линию старта, огибает оговоренный знак, возвращается в зону ожидания и бросает палочку в воду.
- Следующий участник вылавливает предмет и проходит дистанцию.
- Побеждает команда, все участники которой прошли дистанцию, правильно передавали эстафету и первыми передали палочку на катер педагогу.

Эстафета «Веселая эстафета»

Задача: пройти короткую дистанцию и подойти к пирсу, передать эстафету другому члену команды, который берет эстафету и сам проходит дистанцию.

Правила:

- участники делятся на 2- 4 команды по 4-2 лодки.
- Все яхты находятся у пирса.
- По команде педагога яхта с эстафетной палочкой отходит от пирса, огибает оговоренный знак, возвращается к пирсу и передает палочку.
- Следующий участник помогает одержать яхту, берет палочку, подбегает к своему «Оптимисту», отшвартовывается и проходит дистанцию.

Побеждает команда, все участники которой прошли дистанцию, правильно передавали эстафету и первыми передали палочку на пирсе педагогу.

Подход к пирсу можно заменить подходом к катеру, а участники могут использовать один «Оптимист» на команду, ожидая своей очереди в катере.

Эстафета «Эстафета с элементами ОФП»

Эстафета состоит из нескольких этапов:

- первый этап-бег 30-100 метров;
- второй этап - отшвартоваться и пройти дистанцию на «Оптимисте»;
- третий этап-добежать от яхты до турника;
- четвертый - подтянуться 5 раз (кто не может - присесть 30 раз) и т.д.

Упражнения и игры на командообразование, применяемые в процессе внеурочной деятельности на занятиях по программе «Парусная школа»

Цель: создание условий для формирования коммуникативной компетенции обучающихся

Задачи:

- формировать представления обучающихся об идеальной команде, ее признаках;
- раскрыть личностный потенциал участников;
- обучить ребят упражнениям и играм, способствующим укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе.

«Ковчег»

Игра развивает чувство сплоченности и ближе знакомит участников. Используется в разминочных целях.

Нужен большой лист бумаги, например газета, который расстилают на полу. Команда участников должна простоять на бумаге 5 секунд, не касаясь земли за ее пределами и не произнося ни слова. Перед началом участникам можно пообсуждать стратегию размещения людей. Потом площадь бумаги уменьшают вдвое и все повторяется. Потом предлагают уменьшить площадь так, чтобы задача казалась невыполнимой. И снова пытаются устоять.

«Составь фигуру»

Цель – создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Инструкция: Все в кругу. По команде нужно молча, не переговариваясь друг с другом, встать определенным образом, как услышите, так, чтобы получилась фигура (треугольник, квадрат, круг).

«Счет»

Цель – развитие умения чувствовать друг друга в группе, повышение сплоченности группы.

Инструкция: Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга.

«Пишущая машинка»

Цель – выработка положительных эмоций, слаженности работы в группе, сплочение коллектива.

(Фраза «У меня отличное настроение!» вывешена на доске.)

Инструкция: Сейчас мы произнесем весь алфавит, все 33 буквы. Просьба запомнить свою букву, которую произнесете, когда будем рассчитываться, кто – то будет пробелом, точкой и восклицательным знаком.

Итак, мы - буквы алфавита. Будем печатать предложение - У меня отличное настроение! Печатать будем так: встает нужная буква и произносит свое название, а знаки, когда очередь дойдет до них, хлопают один раз в ладоши.

«Коллективный счет»

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет, и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что, не договариваясь начинают последовательно произносить числа по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

«Буквенная хореография»

В этом упражнении запрещено разговаривать и обмениваться друг с другом знаками. Задача участников — скооперироваться и создать из своих тел огромные буквы. Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы освободить место. Участники получают задание — они должны своими телами изобразить буквы, которые вместе составят слово из трех-четырех букв. Слово предлагает ведущий группы. Не разговаривая и не обмениваясь знаками, все игроки образуют буквы предложенного слова — одну за другой, так чтобы слово можно было прочесть постепенно. Когда группа справится с этим заданием, предложите ей сложить еще несколько слов, причем это надо делать как можно быстрее. Засекайте время, необходимое участникам для выполнения каждого задания.

«Работа в команде»

Это упражнение одновременно является ритуалом, игрой и экспериментом. Здесь должны быть задействованы все основополагающие качества для успешной работы в команде. Помимо коммуникации, взаимопонимания и взаимодействия от участников потребуется творческая энергия и интуиция.

Материалы:

Вам потребуется несколько воздушных шариков, которые надо предварительно надуть, а также достаточно большое помещение, чтобы участники могли свободно двигаться.

Попросите участников разбиться на группы по три или четыре человека.

Тройки равномерно распределяются по помещению, так чтобы не мешать друг другу двигаться, и берутся за руки. Каждая команда получает воздушный шар.

Теперь их задача состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе, не помогая себе при этом руками (можно задействовать лишь плечи или локти). Дайте командам немного потренироваться. Пусть во время тренировки они попытаются удерживать шар в воздухе при помощи разных частей тела.

После тренировки начинается сама игра: Вы называете ту часть тела, при помощи которой участники должны удерживать шар. Через 15-20 секунд вы называете другую часть тела (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правая нога и т. д.).

Напоминайте игрокам, чтобы они удерживали шар в воздухе и в перерывах между Вашими командами. Когда Вы собираетесь закончить игру, дайте такую команду: «А теперь удержите шар, не используя при этом никакие части тела!» Пока игроки сообразят, что это можно сделать, только дую на шар, у всех он наверняка упадет и игра сама собой завершится.

«Квадрат»

Простая на первый взгляд игра, которая оценивает эффективность взаимодействия участников. Поэтому ее лучше оставлять напоследок. Для игры потребуется веревка длиной 6-8 метров на 20-25 человек. Задача проста – за 5 минут выложить на земле квадрат с завязанными глазами и молча. Гораздо интереснее играть, если никто не подглядывает. Участники минут 10-15 обсуждают, как они будут это делать. Потом все становятся в круг, завязывают глаза и замолкают. Ведущий дает заранее определенному человеку веревку и далее наблюдает за действием, стараясь не смеяться. Участники сигнализируют ведущему о том, что они закончили выкладывать квадрат на земле, когда все присядут и коснутся квадрата. Только после этого по сигналу ведущего можно снимать повязки с глаз и смотреть, что получилось. Квадрат должен обладать достаточно прямыми углами, без разрывов и разница длины сторон не должна превышать 20 см. Это оговаривается заранее. Обычно дается одна-две попытки. С задачей справляются только 25% команд. Произнесенные звуки или попытка подсмотреть начинают игру заново.

Использование подвижных игр на занятиях на суше по программе «Парусная школа»

Цель: Создание условий для развития двигательных качеств и координационных движений посредством подвижных игр.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки
- развивать навык взаимодействия обучающихся друг с другом
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

Оборудование: свисток.

Подвижная игра «Охотники и соколы»

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

Подвижная игра «Круговая охота»

Каждая команда размещается по кругу — одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу, команда, которая стоит по внешнему кругу перемещается приставными шагами вправо, а по внутреннему кругу — влево. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга должны осалить того, кто стоял перед ним, преследуя их по всему периметру площадки, когда все игроки окажутся пойманными, меняемся ролями, выигрывает та команда, которая быстрее осалит соперников.

Подвижная игра «Змейка»

Назначается один водящий, выходит в центр и считает до 5, остальные разбегаются по залу, пытается кого-нибудь осалить, после этого осаленный берет за руку водящего и продолжают ловить остальных вдвоем, затем ловят еще одного учащегося и он так же берет водящих за руку, и так далее пока не получится длинная змейка. Следить за тем, чтобы змейка не расцеплялась.

Подвижная игра «Камень, дерево, колодец»

Вначале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего.

Водящий догоняет игроков и называет им одно из слов: дерево, камень, колодец. (Дерево — человек поднимает руки вверх и в стороны; колодец — образует из рук впереди колодец; камень — присаживается на корточки). Тот, кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Чтобы выручить «человека-дерево», нужно проползти у него между ног, чтобы выручить «человека-колодца», нужно провести у него между рук своей рукой, чтобы выручить «человека-камня», нужно перепрыгнуть через него (как в чехарде). Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

Групповые игры на занятиях по программе «Парусная школа»

«Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Участники выстраиваются в колонну по одному, одна рядом с другой, педагог называет, какой либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, добегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положение игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку игроков и запомнить свои номера.

После каждой пробежки начисляются очки: 2- победителю, 1 – проигравшим. За невыполнение пробежки группа не получает не одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.

Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

«Черные и белые»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный, темный; белый, светлый)

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

В игре участвуют две команды: «Черные» «Белые». Как только педагог воскликнет: «Черные!» или выброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «Черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанный несколькими ловцами.

Варианты игры: А) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; Б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре заде.

После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнавание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая большее участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так чтобы ловцы могли сплавиться со своей задачей.

«Встречные старты»

Задачи: закрепление техники старта и выполнение финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки распределяются по двум командам, в каждой из которых, свою очередь, делятся пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу педагога устремляются вперед. Как только они достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди ее, принимает положение низкий старт для последующего бега

Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции. За каждый фальстарт команды снимается одно очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры.

Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Между колоннами с каждой стороны должен находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта.

«Толкачи»

Задачи: закрепление навыков сохранения равновесия и выведение из него соперников на ограниченной площади.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

По сигналу «толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться или выйти за линию).

Варианты расположения игроков:

- а) командное расположение в шеренгах, взявшись за руки или руки на плечах;
- б) по два участника в кругах

Толкать разрешается в грудь или плечи. Нельзя производить удары.

Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия.

Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.

Девочки не должны принимать участия в этой игре.