



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ФГБУ «Федеральный
центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»



С.А. Таиров

« 30 » 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК
по подвижным играм для общеобразовательных организаций

г. Москва,

2023 г.

Содержание

	Стр.
Введение	3
1. Пояснительная записка	4
2. Классификация и характеристика подвижных игр	6
3. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр	7
4. Педагогическое руководство и организация игр	11
5. Методика проведения подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста	15
6. Методика проведения подвижных игр для обучающихся среднего школьного возраста	18
Приложения:	
Пример подвижных игр на основе программного материала младшего школьного возраста	22
Подвижные игры для обучающихся младшего школьного возраста	23
Подвижные народные игры	67
Практические задания для обучающихся «Теория по подвижным играм»	73
Подвижные игры и задания для обучающихся среднего школьного возраста	76
Примеры соревнований/эстафет для обучающихся младшего школьного возраста и среднего школьного возраста	93
Список литературы	108

В методический сборник по подвижным играм для общеобразовательных организаций (далее – методический сборник) включены подвижные игры, которые можно использовать на уроках физической культуры в общеобразовательных организациях, а также при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в виде конкурсов и эстафет, в рамках летний оздоровительной компании.

Использование на занятиях рекомендуемых подвижных игр и физических упражнений направлено на воспитание и обучение детей, формирование условий для личностного роста обучающегося, здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов. Подвижные игры из методического сборника помогают реализовать собственные способности обучающегося, обеспечивают органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Данный методический сборник предназначен для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей, реализующих программы в области физической культуры и спорта. Преимущества методического сборника заключается в том, что педагог, пользующийся им, имеет возможность адаптировать материалы, содержащиеся в пособии к своему тематическому-планированию, а также позволяет сократить время на подготовку и организацию занятий, за счет использования программного обеспечения.

Методический сборник по подвижным играм для общеобразовательных организаций одобрен экспертным советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендован к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания ЭМС № 4 от 27 марта 2023 года).

1. Пояснительная записка.

Игра – это многогранное и во многом еще до конца не познанное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение поставленной условной цели. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения, и играют значительную роль в процессе обучения, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые обучающимся.

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей ребенка в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности, оказывает на него определенное просветительское и воспитательное влияние.

Научить детей играть не только на уроке под руководством учителя, но и уметь организовать и провести игру самостоятельно во дворе, на отдыхе – вот одна из основных педагогических задач. Любая игра представлена правилами, раскрывающими цель и содержание игры, и ограничениями (запретами) на индивидуальные действия. В то же время, в игре существуют правила, определяющие, как индивидуальные возможности участников игры в использовании тех или иных предметных умений и навыков, так и групповые и командные действия.

В играх больше, чем в других физических упражнениях обучающиеся могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности. Использование и популяризация в практике уроков физической культуры народных игр имеет воспитательное значение. Изучение национальных игр знакомит детей с особенностями культуры и быта разных народов, способствует дружбе между детьми разных национальностей, создает предпосылки для воспитания гражданственности,

патриотизма, нравственных чувств, уважения к правам, свободам и обязанностям человека

Игры, используемые для физической культуры, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Спортивные игры – это самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Они отличаются от подвижных игр: едиными правилами игры, строгими требованиями к количеству игроков, наличием спортивного инвентаря для игры (мяч, ракетка и т.п.), продолжительностью игры, специально оборудованной площадкой для игры и др.

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий.

Подвижные игры:

- комплексно развивают физические качества (быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, силу); служат средством оздоровления (проведение игр на открытом воздухе);

- активизируют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы человека, укрепляют костно-мышечный аппарат, повышают эмоциональный фон, моделируют жизненные ситуации, усиливают мыслительную деятельность, развивают внимание, память, воображение, представление;

- воспитывают доброжелательность, навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и преодолении трудностей;

- формируют навыки организации самостоятельной деятельности, инициативы и ответственности, проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- содействуют дальнейшему освоению знаний, умений и навыков в различных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию.

2. Классификация и характеристика подвижных игр.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию отсутствию ведущего, месту проведения, по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по общему сюжету и так далее. Рассматривая подвижные игры по признаку организации игроков, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры, без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Игры можно разделить на подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.).

Классификацию подвижных игр можно рассматривать по следующим признакам:

по возрасту;

по содержанию (простые, элементарные, сложные, с правилами и игры с элементами спортивных игр);

по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде и так далее);

по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

по организационной форме (для занятий физической культурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

по подвижности (малой, средней и большой подвижности интенсивности);

по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; игры без деления команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

3. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Подвижные игры являются средствами профилактики недостаточной двигательной активности обучающихся, которые отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма детей и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышает функциональную деятельность организма.

Необходимо следить за тем, чтобы нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях можно допускать интенсивные нагрузки. Недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с односторонним длительным силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей. В играх не должно быть чрезмерных мышечных нагрузок и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого педагог обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала положительные эмоции. Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила.

Особенно ценно проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на переменах, в группах продленного дня, дома, после прихода из школы, применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоровительное значение.

Образовательное значение подвижных игр.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение

анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижных игр создают верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательные действия, которые изучаются во время занятий в образовательной организации. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными предметами. Они повышают кожно-тактильную мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов. При проведении подвижных игр на занятиях по физической культуре нужно сочетать фронтальный и групповой методы, показывать игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и так далее.

Обучающиеся учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно участвовать в изменяющейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе участия в подвижных играх активизируется память, мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с ролью, творчески применяют имеющиеся

двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия других участников, пополняется словарный запас детей.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи и так далее), что развивает у них организаторские навыки.

Развивающее значение подвижных игр.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и эти физические качества развиваются в комплексе.

Игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время требуют от участников быстроты.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Воспитательное значение подвижных игр.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их проявлять необходимые волевые качества и физические способности.

Соревновательный характер игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Педагог должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать учащихся к взаимоуважению во время

совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды-другой, когда перед игроками возникают самые разнообразные Задачи игры, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Дети учатся в коллективе, подчиняться общим требованиям. Выполнение правил игры формирует волю, развивает самостоятельность решений. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Игра учит дружить, оказывать помощь друг другу. Профессиональное руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В играх совершенствуется образность движений, дети осваивают образную речь.

4. Педагогическое руководство и организация игр.

Для решения педагогических задач, обеспечивающих гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния обучающихся посредством игр, на уроке физической культуры подбор подвижных игр и игровых заданий осуществляется с учетом:

- содержания основного учебного материала, задач каждого урока в целом и для каждой его части (последовательность применения игр на уроках должна быть спланирована заранее; усвоенные знания и навыки должны «наслаиваться» на предыдущие и подкрепляться новыми; переход от знакомых к новым играм осуществляется постепенно; в новых играх можно повторять элементы старых, но в более сложной форме; нельзя предлагать много игр в короткий отрезок времени);

- возрастных особенностей обучающихся, особенностей физического и психологического развития, физической подготовленности (подбор игр: в 1-

2-х классах игры - сюжетно-ролевые, с простейшими взаимодействиями, с перебежками, с речитативом, групповые игры без водящих или с единоборством против водящих; игры с разделением на команды, в которых участники непосредственно не затрудняют действия один другому, не встречаются в борьбе за место или мяч; в 3-4-х классах - игры с более сложными взаимодействиями, групповые игры с борьбой против водящих, с оказанием взаимопомощи; с разделением на команды для состязательной деятельности. Доступность игр и заданий: для обучающихся, имеющих различные медицинские группы здоровья и ограничения в двигательной нагрузке; для мальчиков – соревновательные, с преодолением препятствий, с включением сопротивления, элементов единоборств; для девочек – соревновательные в облегченных условиях, с элементами акробатики и танцев; для детей с учетом типических групп (активные, замкнутые, взрывные и зависимые);

-количества обучающихся (если игроков не более 10 человек, то лучше не делить их на команды, а играть вместе с водящим; в играх, где нет водящего, соревнование проходит обычно между двумя или несколькими командами);

-физической нагрузки (приемы регулирования нагрузки: изменение продолжительности и количества повторений игры; увеличение или уменьшение площадки; изменение веса и размеров инвентаря; усложнение или упрощение правил игры; увеличение или уменьшение кол-ва действий; введение или устранение перерывов; организация «островка» для отдыха детей во время игры или отказа от игровых действий);

-места проведения (подготовка ровной площадки, не менее 8 х 12 м; скамеек; разметки – постоянная и временная (линии, ориентиры яркие; линии границ отмечаются на расстоянии 2,5 – 3 метров от забора, стены, кустарников; зимой – площадка д.б. очищена и утрамбована, огородительные снежные валики, ледяные дорожки; недопустимы посторонние предметы, мешающие движению игроков);

-наличие инвентаря и оборудования (цветные повязки или жилеты, мячи, палки, флажки, обручи, кубики, кегли, конусы, ленты, зимний спортивный инвентарь, щиты для метания и т.д.; большое значение имеет цвет, вес, размер, количество);

- погодных условий (*особенно зимой*) (если температура воздуха низкая, то игры должны отличаться высокой активностью, следует избегать игр, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди; в жаркую погоду лучше использовать игры малой подвижности).

При выборе игры нужно учитывать:

- форму занятий (урок, перемена, динамический час и т.д.),
- место проведения (узкий зал или коридор – игры с линейными построениями, в большом зале или на площадке – игры с бегом, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр, зимой на площадке – игры на лыжах, коньках, санках, с постройками из снега).

Усвоение игры и поведение обучающихся зависит от правильного руководства процессом игры:

- форма объяснения и показа (эмоциональный, логически выстроенный рассказ - название, расположение игроков и их роли, ход игры, цель (кто выигрывает), правила (что запрещается), опрос («какие есть вопросы?») и показ с использованием образных и художественных форм, сравнений, имитации, с большим количеством указаний (дети данного возраста склонны к подражанию, копированию действий учителя, к фантазированию);

-организованность и своевременность начала и окончания игры (задержка снижает предигровое состояние участников; игру следует заканчивать: когда действия игроков полноценны и эмоциональны, до появления первых признаков утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движений, снижение интереса, учащенное дыхание). Подводить итоги игры нужно только на положительных эмоциях. Результаты окончания игры должны быть обоснованы. Проигравших детей следует успокоить, отметить их старание, воодушевить, что в следующий раз все получится.

Удерживать лучших игроков от горделивого превосходства перед другими. Отметить умелое использование в игре изученных движений, положительные и отрицательные стороны в поведении, взаимодействии, взаимоотношении игроков. Привлечь к подведению итогов самих участников (данный прием способствует воспитанию у детей объективной оценки своих действий и действий товарищей, умению выявлять причины побед и поражений);

- использование условных сигналов (зрительные, звуковые, тактильные сигналы);

- сознательное соблюдение правил игры (поправки и замечания, дополнительные задания учителя без прекращения игры);

- развитие творческой инициативы, самостоятельности (руководить игрой так, чтобы сам процесс игры доставлял детям удовольствие; подбирать игры в соответствии с интересами и возможностями детей; участвовать самому учителю; поддерживать их удачи и неудачи);

- учет настроения играющих (игра может не нравиться – по какой причине –проста, сложна; можно изменить правила, сократить время игры; предвидение азартных моментов, моментов понижения интереса и конфликтных ситуаций);

- учет наиболее опасных моментов игры (быть готовым к страховке – перепрыгивания через препятствия, спрыгивания с высоты, бег около снарядов и т.д.),

- использование положительных эмоций (обида, озлобление, страх отрицательно влияют на нервные процессы, самочувствие и поведение детей);

- учет подготовки играющих (не допускать, чтобы ученики отказывались принимать в команду игрока со слабой физической подготовкой; команды должны быть равны по силам; вовлекать в игру слабых и пассивных игроков (помощники, судьи - из числа ослабленных, освобожденных от физической нагрузки на определенный период детей); решить - какую роль отвести наименее организованным детям, кому быть водящим (способы выбора – назначает учитель, выбирают играющие, игроки используют жребий

(например, считалку), устанавливается очередность, назначение по результатам предыдущих игр).

5. Методика проведения подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью движения. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, поэтому подвижные игры носят, как правило, сложный характер. Сравнительно слабое развитие мышечной системы не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей набивных мячей. Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в соприкосновение с противником.

С целью формирования умения обучающихся активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, понятий и суждений о взаимоотношениях в обществе педагогу следует обратить внимание на основные направления в воспитании обучающихся начальной школы посредством подвижных игр.

Для 1 – 2-х классов:

- использование сюжетов, правил подвижных игр, способов взаимодействия играющих;

- обучение быстро и организованно занимать места к началу игры, организованно и объективно выбирать водящих; соблюдать правила игры; начинать и заканчивать игру по указанию учителя; играть в пределах

установленных границ площадки; бережно относиться к оборудованию и инвентарю для игр;

- привлечение обучающихся к выполнению роли помощника учителя при проведении игр;

- формирование привычки играть дружно - уступать дорогу при перебежках, не толкать нарочно друг друга; не вырывать предмет у товарища, если тот овладел им первым; при передачи «салки» касаться руки товарища без удара; не сердиться, если в игре кто-то неумышленно задел или толкнул; выручать товарищей из сложных ситуаций, помогать им в действиях против водящих; подчиняться указаниям помощников учителя в игре; не высмеивать неловкость кого-либо из игроков, не дразнить проигравших, не хвалиться после выигрыша; не оставлять игру при неудаче; сохранять позитивное отношение к проигравшим или победившим игрокам;

- поддержание интереса к преодолению трудностей на пути к достижению намеченной цели – внимательное выслушивание объяснения игры, нахождение возможно правильного места во время игры и соотношение своих действий с действиями товарищей; своевременное применение рациональных способов ухода от водящих или касание рукой (предметом) соперника;

- обучение детей во время игры не оставаться подолгу в зонах, где игрок временно выключен из активных действий (за условленной чертой, «в доме»); не оставаться позже всех в зоне, за линией, которые нужно быстро преодолеть; не прятаться за других от водящих; приучать находиться детей в опасных зонах, принимать на себя решения за нерациональные действия товарищей (опасность быть осаленным, потерять место водящего);

- поощрение детей к стремлению творчески применять целостные и отдельные приемы игры, согласованные решения при возникновении различных игровых ситуаций.

Для 3 – 4-х классов:

- использование подвижных игр, как средства укрепления здоровья и подготовки к более сложным двигательным действиям в рамках физкультурно-спортивного образования;

- поощрение интересов детей выступать в качестве капитанов команд, организаторов игр на уроке, в режиме учебного дня;

- формирование привычки занимать места к началу и во время игры так, чтобы это было выгодно для команды, группы; спокойно ожидать очереди вступления в игру; учитывать по ходу игры замечания товарищей; подчиняться капитану команды;

- воспитание уважения, исключение грубости по отношению к игрокам команды соперников, соизмерение своих сил и сил «противника» в играх-единоборствах; воспитание чувства долга перед командой и осознание недопустимых действий (например, переход в игровых ситуациях на сторону соперника);

- формирование интереса и стремления к преодолению трудностей в игре за счет совершенствования умений, приемов, действий каждого игрока, привлечения внимания детей к поступкам лучших игроков; использование возможности выручить наибольшее число товарищей из невыгодных игровых ситуаций, ставить соперника в опасное положение и навязывать свою командную тактику игры;

- обучение распознавать сильные и слабые стороны в действиях игроков (защита и нападение) команды соперника и использовать эти знания в согласованных действиях своей команды для достижения победы; рационально действовать при сближении с соперником (учет расстояния, помощь товарища, возможность ухода от опасности и т.д.).

Подвижные игры для обучающихся младшего школьного возраста приведены в *Приложениях № 1,2,3* методического сборника.

6. Методика проведения подвижных игр для обучающихся среднего школьного возраста.

Подвижные игры в среднем школьном возрасте становятся более сложными. Количество игр меньше, но требования по сложности выполнения двигательных действий существенно изменяются. Подвижные игры для обучающихся среднего школьного возраста можно использовать, как подводящие, при обучении волейболу, баскетболу, футболу и другим спортивным играм. Эмоциональный тон игровой обстановки стимулирует двигательную активность, способствует максимальному совершенствованию функциональных возможностей, а также повышение интереса детей к занятиям физической культуры и спортом.

В среднем школьном возрасте растет интерес у обучающихся к спортивным играм, в связи с этим можно предложить им подвижные игры (эстафеты) с элементами спортивной деятельности. Важно, чтобы техника и тактика в этих играх были сходны со спортивной. В среднем школьном возрасте необходимо совершенствовать и закреплять навыки, приобретенные на занятиях различными видами спорта, приучать занимающихся действовать целесообразно в различных ситуациях игры.

Необходимо использовать самих детей в качестве помощников для развития их организаторских навыков. В данном возрасте обучающиеся могут самостоятельно использовать судейскую деятельность, тем самым помогать педагогу в организации и проведении подвижных игр, спортивно-массовых мероприятий, при условии знаний и правил проведения игр (Приложение №4).

В *5-6 классах* можно развивать способность объективно распределять товарищей по командам, уметь организовывать действия своей команды, проводить подвижную игру, самостоятельно использовать судейские навыки. Игры для 11-12-летних становятся более сложными, в основном командными, и по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. В этом возрасте продолжается совершенствование физических и морально-волевых качеств, особое внимание уделяем развитию силы в

сочетании с ловкостью и быстротой, ориентировке в сложных условиях игры. Сюжетность игр в этом возрасте еще остается, но игр с речитативом уже не применяют.

В 5-6 классах проводятся многие игры, проходящие в младшем школьном возрасте, но в них включаются более разнообразные движения, усложненные препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны, в подвижных играх возможно сочетание нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями). В некоторые подвижные игры вводятся игры с мячом, сходные с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Пример игр для учащихся 5 классов:

– с элементами бега: «Бег за флажками», «Круговая эстафета», «Перебежка с выручкой»;

– с метанием, передачей и ловлей мяча: «Перестрелка», «Пионербол», «Защита укреплений»;

– с прыжками: «Прыжок за прыжком», «Удочка командная», эстафеты с прыжками;

– с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

В 6 классе повторяются и усложняются игры, изученные в предыдущих классах:

– игры с элементами баскетбола и ручного мяча – типа эстафет, борьбы за мяч между командами: «Мяч капитану», «Пионербол», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»;

– игры с элементами волейбола типа встречных и линейных эстафет с передачей мяча по кругу: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»;

- игры с элементами футбола – передача мяча по кругу ногой: «Ножной мяч в кругу», эстафеты с гонкой мяча ногой, салки мячом;
- игры с прыжками – командные соревнования в прыжках с места в длину: «Челнок» и другие;
- игры с элементами сопротивления: «Перетягивание через черту», повторение изученных ранее игр.

В 7-9 классе подвижные игры можно использовать на уроках как подготовительные к той или иной спортивной игре, как средство закрепления отдельных приёмов и навыков. В данном возрасте возможно использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Но недопустимо доводить участников игры до переутомления.

В этом возрасте происходит деление игр для мальчиков или для девочек, это связано с тем, что мальчики становятся физически более сильными по сравнению с девочками. 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 отдельно.

В 7-8 классах в основном проводятся командные игры. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием, с элементами игр футбола, баскетбола, волейбола.

В 7 классе, например используются:

- игры с элементами баскетбола и ручного мяча типа гонок и передач мяча разными способами в командах, игры типа эстафет и борьбы за мяч между игроками разных команд – «Рывок за мячом», «Борьба за мяч»;

– игры с элементами волейбола типа эстафет с передачей мяча – «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», эстафета с элементами волейбола;

– игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, борьбой за мяч разученными приёмами – «Пробей стенку», эстафета с ведением мяча с ногой;

– игры с прыжками типа эстафет – эстафета с чехардой и другие;

– игры с элементами сопротивления.

В 8 классе игры можно использовать на уроках как подготовительные к той или иной спортивной игре, как средство закрепления отдельных приёмов и навыков:

– игры с элементами баскетбола и ручного мяча. Используют изученные игры, а также «Наперегонки с мячом», «Нападают пятёрки» и другие;

– игры с элементами волейбола. Кроме «Пасовки волейболистов» применяются игры «По наземной мишени», различные эстафеты;

– игры с элементами футбола – «Мяч ногой и головой через сетку», «Эстафета с ведением мяча ногой».

**Пример подвижных игр на основе программного материала
младшего школьного возраста**

Из раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Эстафеты с лазанием и перерезанием», «Куры в огороде», «Караси и рыбак», «Сокол и лиса», «Посадка картофеля» и другие.

Из раздела «Легкая атлетика»

«Удочка», «Лабиринт», «Два мороза», «Встречная эстафета», «День, ночь», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему» и другие.

Из раздела «Лыжная подготовка»

«Шире шаг», «Встречная эстафета», «Сороконожки на лыжах», «Охота на лис», «День и ночь», «Кто дальше», «Прокладка железной дороги», «Салки», «На буксире», «Лыжники, на места», «К своим флажкам», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «Догонялки по кругу», «Биатлон», «За мной», «Вакантное место», «На одной лыже» и другие.

Подвижные игры для обучающихся младшего школьного возраста

Беги за мной

Инвентарь: мячи.

Подготовка. Из числа играющих выбирают 2 водящих, которым дают по мячу. Остальные свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу водящие начинают догонять убегающих и салить касанием мяча или свободной рукой. Если во время погони за убегающим перед водящим пробежит игрок, то водящий должен начать его ловить. Водящий, поймавший игрока, отдает ему свой мяч и убегает. Выигрывают дети, которые ни разу не были водящими в течение игры.

Бег за флажками

Инвентарь: флажки.

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. Посредине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м., в шахматном порядке раскладываются флажки.

Содержание. По сигналу игроки быстро бегут к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время п команде дети возвращаются на свои места, быстро строясь в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные 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 полу.
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.

Бадминтонные салки

Инвентарь: бадминтонные ракетки, волан.

Подготовка. Играющие разбиваются на две команды. Одна команда находится на поле, другая – на основной линии.

Содержание. Игрок команды находящейся на основной линии посылает волан в поле и старается перебежать на другую сторону площадки. Игроки в поле стараются «выбить» игрока, используя только свои ракетки. После трех попаданий в перебегающих игроков, команды меняются.

Белые медведи

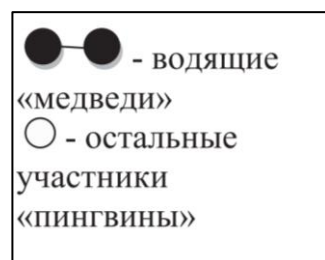
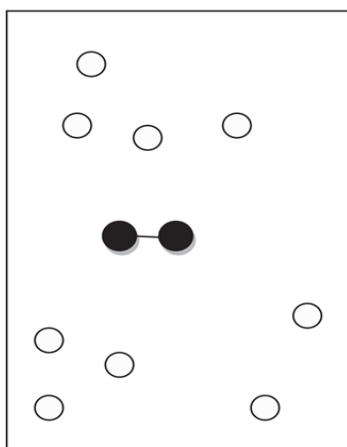
Подготовка. Из числа играющих выбирают 2 водящих – «белых медведей». Остальные дети – «медвежата», которые произвольно размещаются на площадке.

Содержание. Играет любое количество человек, желательно более 15. Два человека берутся за руки – это «медведи». Их задача осалить других участников «пингвинов». Пойманные «пингины», становятся медведями. В начале игры, водящие становятся в центре площадки. По команде «медведи» начинают ловить «пингинов». Осаленный «пингвин» выходит за пределы площадки и ждет второго осаленного «пингина». Эта пара присоединяется к «медведям» и начинает дон-гонять «пингинов». Игра заканчивается, когда все «пингины» станут «медведями».

Правила игры:

1. Водящие передвигаются в пределах площадки не расцепляя рук.
2. Осаленный игрок не может находиться на площадке без партнера.
3. Если «пингвин» заходит за пределы площадки, то автоматически становится осаленным.

Схема



Бой петухов

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание. Обучающиеся – играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу учителя) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

Быстро и точно

Инвентарь: мячи, обручи.

Подготовка. Команды строятся перед линией броска в колонны по 1. У направляющих по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2-4-х м от линии броска на полу лежит обруч.

Содержание. По сигналу учителя первый игрок из положения стоя ноги врозь бросает мяч, стараясь попасть внутрь обруча. После броска игрок бежит за мячом, подбирает его и, встав в конец своей колонны, посылает его вперед между ног играющих стоящему впереди. Следующий игрок, получив мяч, повторяет то же самое.

Быстро по местам

Подготовка. Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом.

Содержание. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Педагог убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят: «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!». Игрок, которому не достался предмет, выбывает из игры.

Быстрая команда

Инвентарь: лыжи, флажки/конусы.

Подготовка. Равнинный участок или пологий подъем, с 2-3 параллельными лыжнями. Длина дистанции 30-100 м (в зависимости от возраста и подготовленности игроков). Команды выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному, каждая на своей лыже.

Содержание. По сигналу преподавателя первые номера команд стараются как можно быстрее пройти определенный отрезок лыжни. Огибают флажок/конус и, возвращаясь к линии старта, передают эстафету вторым номерам, вторые третьим и т.д. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Способ лыжного хода и поворота оговаривается заранее. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Веревочка под ногами

Инвентарь: короткие скакалки.

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах – один шаг. Главные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли).

Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Главный игрок колонны остается сзади, а помогавший пронести скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и так далее. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее число раз задели веревочку.

Правила игры:

1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

В колонну за направляющим

Подготовка. Учитель располагается перед играющими, которые стоят в колонне.

Содержание. По команде учителя «Класс, разойдись!» играющие расходятся по залу. По второй команде «За направляющим становись!» играющие строятся в колонну за направляющим до окончания счета: 1-2-3, который ведет учитель. Тому, кто не успел встать в строй по окончании счета, начисляется 1 штрафное очко, после чего игра повторяется заново. Победителями считаются играющие, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Воздух – земля

Инвентарь: скамейки.

Подготовка. Играющие становятся у линии центрального круга.

Содержание. По сигналу учителя «Воздух!» и на счет «1-2-3» все должны быстро разбежаться и присесть на скамейку, подняв ноги. Игрок, который по окончании счета ногой касается пола, выходит из игры и садится в середину круга. По команде «Земля!» и одновременному счету учителя все быстро занимают место по кругу. Тот, кто по окончании счета не успел встать в круг, садится в середину круга. Играющие, которые в течение игры быстро и правильно выполняли команды, объявляются победителями.

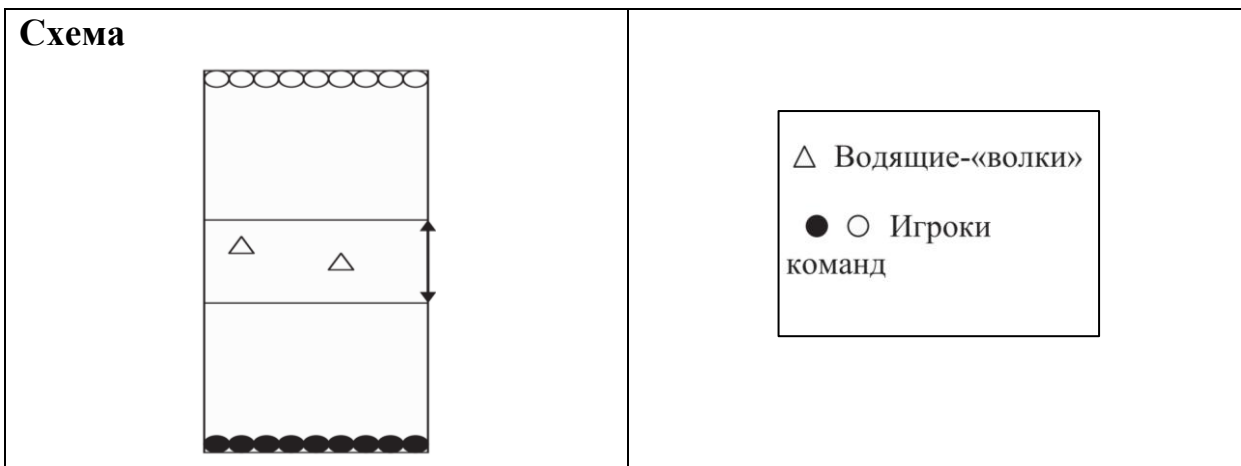
Волк во рву

Подготовка. Из числа играющих выбирается 2 водящих – «волки», которые становятся во «рву» – между центральной и трехметровой линиями. Остальные играющие «козлята» располагаются за лицевой линией в/б площадки – линией «дома».

Содержание. По сигналу педагога «козлята» бегут на противоположную сторону площадки и по дороге перепрыгивают ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что волкам начисляются очки. После 3-4 повторов игры (по договоренности с обучающимися) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры:

1. Во время перебежки нельзя задевать других играющих, попадать в ров.
2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

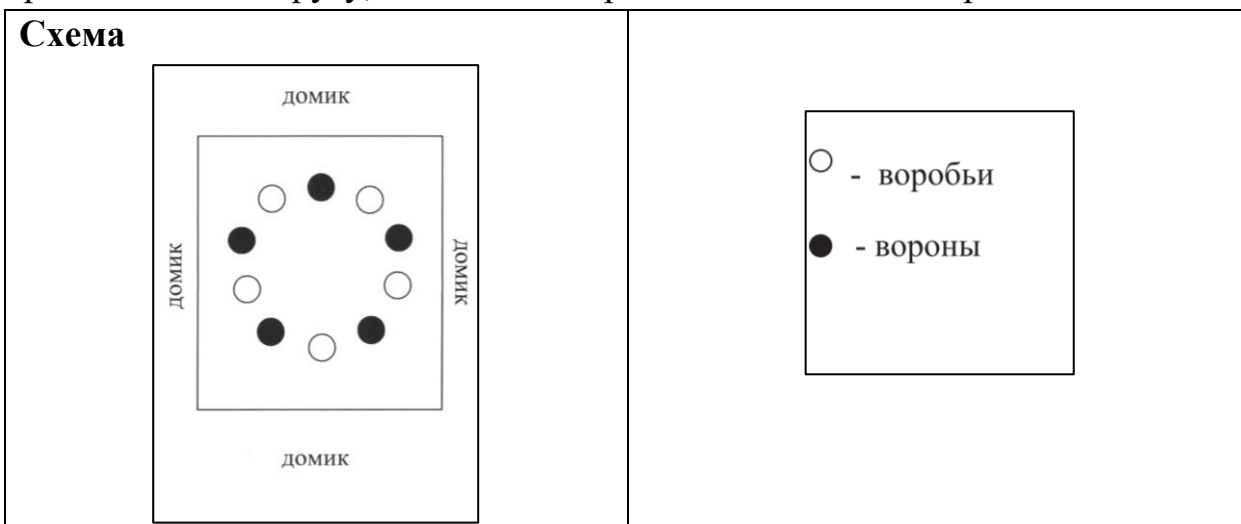


Воробьи, вороны

Подготовка. Играющие встают по кругу на расстоянии вытянутого локтя и делятся на две команды «Воробьи» и «Вороны».

Содержание. Педагог неожиданно произносит название одной из команд, произнося его по слогам: «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны». Игроки той команды, которая была названа, быстро убегают в свой дом, а другие догоняют и осаливают их, касанием рукой по плечу. Игроков разрешается салить только до черты «дома». Осаленные продолжают участие в игре. Осаленные подсчитываются. Побеждает команда, которая больше осалит игроков за определенное время.

Варианты игры: участники делятся на пары и образуют два круга из разных команд (один в другом); игроки могут стоять на месте во время игры или продвигаться по кругу; использовать различные способы передвижения.



Воробушки и коты

Подготовка. Из числа выбирающих выбираются 2 водящих – «коты», которые становятся в «доме» на противоположных сторонах за лицевыми линиями волейбольной площадки. Остальные игроки – «воробушки» - свободно размещаются на площадке.

Содержание. По команде учителя: «Воробушки прилетели!» – играющие начинают перемещаться по площадке. После слов учителя: «Мяу-мяу, кот проснулся!» – «коты» выбегают на площадку, стараясь поймать как можно больше «воробушков», которые быстро разбегаются и садятся на скамейки. Всех пойманных «коты» уводят в свой «дом» и так далее. После подсчета пойманных каждым «котом» «воробушков» выбираются новые водящие, и игра повторяется заново. Выигрывает «кот», который сумел поймать больше «воробушков». Также отмечают «воробушков», которые ни разу не были пойманы в течение всей игры.

Второй лишний

Подготовка. Играющие становятся у линии центрального круга лицом к центру. Из числа обучающихся выбирают 2 водящих, которые располагаются за кругом. 1 из них – «пятнашка», другой – «убегающий».

Содержание. По сигналу учителя «пятнашка» начинает догонять «убегающего». Если «убегающий» встанет впереди любого игрока, стоящего в кругу, тот должен покинуть свое место и начать убежать от водящего. «Пятнашка» также может встать впереди любого игрока, стоящего по кругу, и тот должен начать догонять «убегающего».

Встречная эстафета

Инвентарь: лыжи, флажки/конусы.

Подготовка. Равнинный участок с 2-3 прямолинейными лыжнями. Длина Дистанции 30-100 м (в зависимости от возраста и подготовленности участников). Каждая команда делится пополам на две встречные колонны, которые выстраиваются за противоположными линиями размеченного отрезка дистанции.

Содержание. Каждый участник проходит дистанцию только в одном направлении. Достигнув линии второй половины своей команды, он касанием руки передает эстафету следующему участнику и встает в конец колонны и т.д. Способ передвижения по лыжне оговаривается заранее. Выигрывает команда, игроки которой закончили эстафету первыми.

Вырваться из круга

Подготовка. Игроки одной команды, взявшись за руки, образуют круг. Игроки другой команды находятся в круге.

Содержание. По команде игроки, стоящие в кругу, начинают прорываться за его пределы, стараясь разъединить руки игроков, образующих круг после того как последний игрок покинет круг, команды меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Выбивалки

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и становятся в круг баскетбольной площадки на противоположных сторонах с баскетбольными мячами.

Содержание. По сигналу учителя играющие начинают выполнять ведение мяча одной рукой, а свободной – выбивать мяч у соперников. Игроки с каждого круга, первыми выполнившие 5 выбиваний, переходят в центральный круг, и игра продолжается между ними. Выигрывает участник, который первым выполнит 3 выбивания.

Выбей шайбу

Инвентарь: шайба (теннисный мяч), гимнастические палки, обруч (круг).

Подготовка: Расстояние между двумя кругами (диаметр 1 м) — длина гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба (теннисный мяч). Игроки с палками за пределами круга.

Содержание. По сигналу учителя каждый игрок пытается выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещено. Побеждает участник, который выбил шайбу противника.

Вызов

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые располагаются друг против друга в 1 шеренгу на лицевых линиях в/б площадки.

Содержание. По назначению капитана одной из команд, один играющий бежит к команде соперника, игроки которой вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Подбежав к команде соперника, игрок 3 раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит обратно к своей команде, а вызванный им соперник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его

игроком, а в случае удачи убежавший переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вызова «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

Вызов номеров

Подготовка. 2-3 команды становятся в колонны у штрафной линии. В каждой колонне игроки рассчитываются по порядку номеров.

Содержание. Педагог громко вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Игроки обеих команд, чьи номера были названы, бегут до своего ориентира и назад как можно быстрее. Очко команде приносит тот, кто прибегает к финишу первым.

Варианты игры:

различные исходные построения игроков (в шеренгу или колонну);

Выполнение дополнительных заданий во время прохождения дистанции (перенос мячей, броски в цель, пролезания в «ворота» и т.д.).

Выставка картин

Подготовка. Из числа играющих выбирают водящих – «директора» и трех «посетителей», остальные – «картины».

Содержание. По команде директора: «Подготовить выставку!» «картины» советуются друг с другом, что они будут изображать (елку, баскетболиста, насекомых и т. д.). Через 20 секунд по команде «директора»: «Выставка открыта!» «картины» принимают задуманные позы и «посетители» начинают осматривать выставку. По команде «директора»: «Выставка закрыта!» играющие принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Выигрывают «картины», отмеченные «посетителями». Затем игра начинается сначала.

Выталкивание из круга

Подготовка. На площадке обозначается пять – шесть кругов диаметром 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд направляют в каждый круг по одному игроку. Соперники, находясь в кругах, принимают положение, стоя на одной ноге, руки за спину.

Содержание. По сигналу прыгая на одной ноге, они стараются вытолкнуть друг друга. Кому это удастся тот приносит своей команде очко. Затем учитель

предлагает капитанам назначить следующие пары. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Великаны – лилипуты (цапля – лягушка)

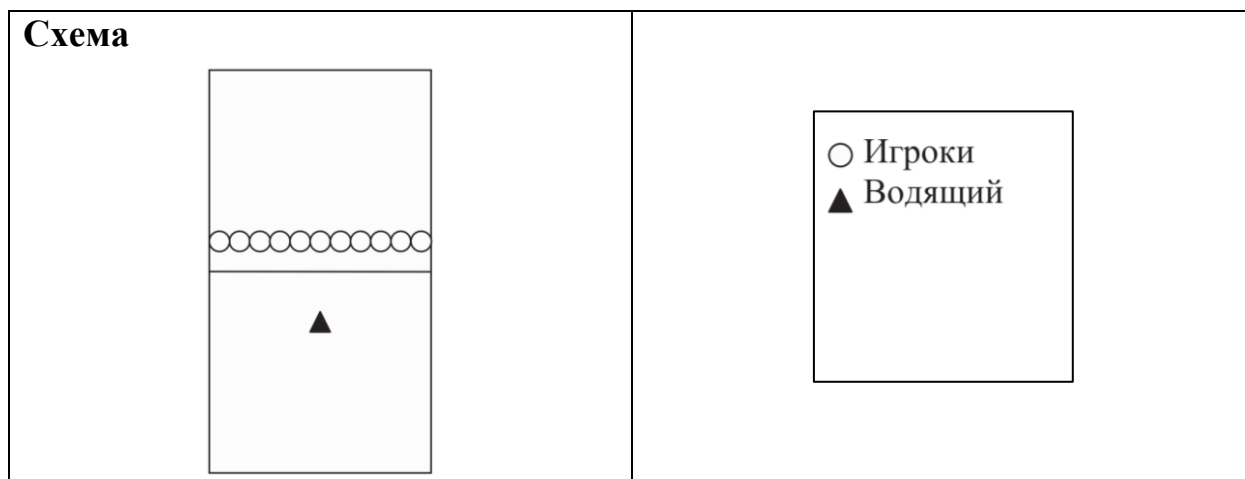
Подготовка. Играющие выстраиваются в одну шеренгу и выбирается один водящий.

Содержание. Водящий называет команды: «Великаны» и «Лилипуты» и выполняет действия: «Великаны» - руки вверх, «Лилипуты» - упор присев. Водящий своими неправильными действиями может путать играющих. Например: говорит «Лилипуты», а сам поднимает руки вверх. Кто ошибается делает шаг назад или выбывает из игры. Побеждает самый внимательный игрок.

Варианты игры:

«Цапля» - и.п. на одной ноге;

«Лягушка» - и.п. упор присев.



Гонка мяча по кругу

Инвентарь: мячи (баскетбольные/волейбольные).

Подготовка. Играющие становятся по кругу лицом к центру и рассчитываются на 1-2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Направляющим обеих команд (капитанам) дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

Содержание. По сигналу учителя капитаны выполняют передачу ближним игрокам своей команды. Одна команда передает мяч по часовой стрелке, другая – в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая быстрее передать мяч по кругу.

Гонка мячей по кругу

Инвентарь: мячи (волейбольные / баскетбольные).

Подготовка. Играющие становятся по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, в руках по баскетбольному или волейбольному мячу.

Содержание. По сигналу учителя игроки начинают поочередно передавать мяч по часовой стрелке ближним игрокам, когда 2 мяча окажутся у одного из играющих, ему присуждается 1 штрафное очко, после чего игра повторяется. Выигрывает участник, не получивший штрафных очков.

Гуси-лебеди

Подготовка. В центре площадки становится водящий – «волк», остальные игроки – «гуси» – располагаются за лицевой линией волейбольной площадки – в «доме».

Содержание. Учитель:

«Гуси-гуси!» – Дети: «Га-га-га!»

Учитель: «Есть хотите?» – Дети: «Да-да-да!»

Учитель: «Ну, летите!»

Дети: «Серый волк под горой не пускает нас домой!»

Учитель: «Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!»

После последних слов речитатива играющие бегут в противоположный «дом». «Волк» пытается догнать «гусей» и коснуться их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку. По завершении перебежки подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Побеждает водящий, который поймает больше «гусей». Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман «волком» в течение всей игры.

Гуськом на лыжах

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки/конусы для разметки дистанции и для судей.

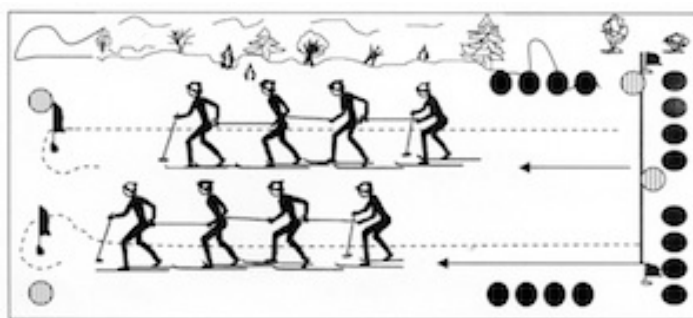
Подготовка. площадка размером 50×200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флажком. До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию.

Содержание. Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним. Первый и последний игроки в команде

используют еще по одной палке для отталкивания. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Правила игры:

1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.
2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным.
3. Начинать передвижение следует только после сигнала.



Гусь и утки

Подготовка. Из числа играющих выбирается 1 водящий. Остальные в приседе располагаются у линии центрального круга лицом к центру. Водящий находится за кругом.

Содержание. По сигналу учителя водящий начинает передвигаться по кругу и дотрагиваться поочередно до 2-3-х игроков, произнося «утка». Как только водящий дотронется до четвертого игрока и произнесет «Гусь!», все игроки, которых коснулся водящий, должны обежать круг и занять свободное место, а сам водящий сразу занимает место, где сидел «гусь». Тот, кто останется без места, становится водящим. Победителями считаются игроки, которые ни разу не были водящим в течение игры.

Дальний отскок

Инвентарь: теннисные мячи, кегли, фишки.

Подготовка. Играющие стоят у штрафной линии лицом к стене с теннисными мячами в руках.

Содержание. По команде учителя играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену. После отскока мяча в месте его касания с полом устанавливается кегля, которая переставляется, если мяч очередного играющего приземлился дальше. Побеждает игрок, чей мяч отскочит дальше всех.

День и ночь

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые располагаются на противоположных лицевых линиях в/б площадки – в «доме». Одна команда получает название «день», другая – «ночь».

Содержание. По сигналу педагога команды начинают двигаться навстречу друг другу. Педагог называет одну из команд («День!» или «Ночь!»). Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свой «дом». После подсчета пойманных игроков команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь.

Выигрывает команда, поймавшая больше играющих.

Делай как я

Подготовка. Учитель располагается перед играющими, которые стоят в шеренге.

Содержание. Учитель показывает и озвучивает свои движения, которые все стоящие в шеренге за ним повторяют. Когда учитель произносит «Руки вверх» и т. д., а сам выполняет приседание, играющие должны выполнить то, что учитель показывает, а не то, что он говорит. Тот, кто ошибается, выполняет шаг вперед. По окончании игры учитель отмечает самых внимательных, которые остались стоять в и. п.

Догонялки по кругу

Инвентарь: лыжи, измерительная лента и флажки для разметки дистанции.

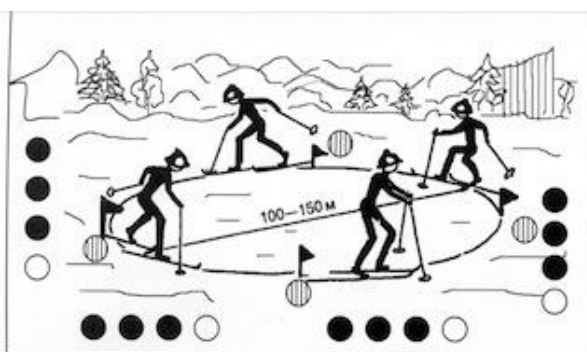
Подготовка. площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.

Содержание. Обучающиеся делятся на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд. По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется

один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Правила игры:

1. Нельзя начинать бег до сигнала учителя.
2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.



Живое - неживое

Инвентарь: мяч.

Подготовка. Играющие встают в шеренгу. На расстоянии 5 м лицом к ним стоит водящий с мячом в руках.

Содержание. Водящий называет разные предметы, живые и неживые, и поочередно бросает мяч игрокам. Игрок ловит мяч, когда водящий называет живое существо. Когда называется неживой предмет, мяч не ловится, а отбивается игроком в направлении водящего. Игрок, который правильно реагирует на слова водящего, выполняет 1 шаг вперед, и наоборот. Тот, кто первым дойдет до водящего, становится водящим.

Зайцы в огороде

Подготовка. Вокруг центрального круга на расстоянии 2-4 м чертится дополнительный круг. Коридор, образующийся между ними, – «огород». Все играющие – «зайцы» – встают за границей большого круга, водящий – «сторож» – располагается внутри малого круга – «дом сторожа».

Содержание. По сигналу учителя «зайцы», прыгая на двух ногах, проникают в «огород» и обратно. «Сторож» бегает по «огороду» и старается поймать как можно больше «зайцев», которых отводит в свой «дом». Когда будут пойманы 3-4 «зайца», назначается новый водящий из тех, кто играл смело и не был осален.

Западня

Подготовка. Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую.

Содержание игры. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно педагог подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге останутся три игрока. Они и являются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении.
2. Пойманные игроки становятся во внутренний круг.

Защитой товарища

Инвентарь: мячи (волейбольные).

Подготовка. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук и получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих и становятся в затылок друг за другом. Водящий, стоящий вторым, держится за пояс – «защитника».

Содержание. По сигналу учителя игроки, перебрасывая мяч друг другу, стараются попасть в водящего, стоящего сзади. В случае попадания в водящего его сменяет «защитник», а новым «защитником» становится тот, кто сумел осалить игрока мячом. Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Запрещенное движение

Подготовка. Учитель располагается перед играющими, которые стоят в шеренге, и объявляет об одном или двух запрещенных движениях («руки на пояс», «руки вверх» и т. д.), которые нельзя выполнять, даже когда учитель их показывает.

Содержание. Педагог показывает ряд простых общеразвивающих упражнений, которые все стоящие в шеренге за ним повторяют. Те, кто повторил за учителем запрещенное движение, выполняют шаг назад. Побеждает тот, кто остался стоять в и. п.

Защита укрепления

Инвентарь: мячи, кегли.

Подготовка. Играющие равномерно располагаются за линией центрального круга. В центре круга устанавливается «укрепление» - 3 кегли. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Содержание. По сигналу педагога играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который сумеет сбить мячом кеглю, меняется местом с водящим.

Заяц без логова

Подготовка. Играющих, кроме водящих, делят на группы по 3-5 человек. Каждая образует круг – «логово», размещаясь в 3-4 шагах одна от другой. В каждый круг в середину входит «заяц». В стороне от кружков становятся двое водящих: один – из них «заяц», другой- «охотник».

Содержание. Педагог дает команду: «Раз, два, три». На раз «заяц» убегает, а на три водящий «охотник» начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника может вбежать в любой круг. Тогда заяц. Находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Варианты игры:

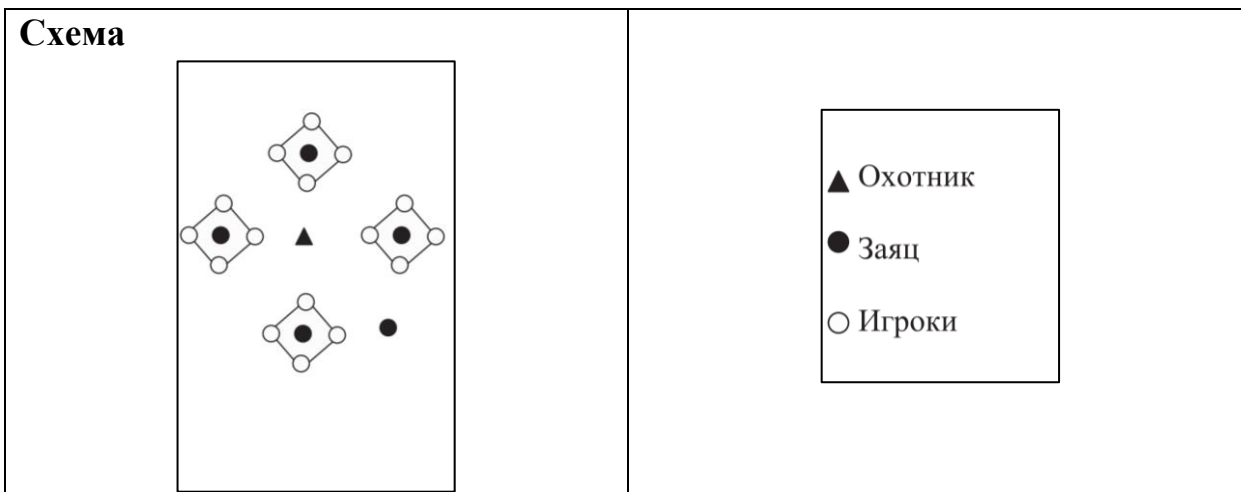
по свистку охотник и заяц меняются ролями;

каждый раз, когда заяц вбежит в «логово», он меняется с любым игроком, стоящим в кругу;

если мало игроков, то можно образовать вместо круга колонну из 2-3 играющих и заяц встает перед первым игроком.

Правила игры:

1. Охотник может ловить зайца только, когда он находится вне «дома».
2. Через «логово» зайца перебежать нельзя.
3. Как только заяц вбежал в «логово», находящийся там заяц должен немедленно выбежать.
4. Игроки, образующие круг не должны мешать зайцам вбегать и выбегать.
5. Игроки «логова» самостоятельно меняют зайца между собой.



Землемеры

Инвентарь: гимнастические палки.

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем — 10-15 м, два игрока держат в руках по гимнастической палке.

Содержание. По сигналу они устремляются к финишу, измеряя расстояние палкой, кладя ее на пол. Выигрывает тот, кто быстрее и точнее.

Золотые ворота

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды. Одна команда образует круг, взявшись за руки и удерживая их вверху, вторая становится за кругом в колонну, взявшись за руки.

Содержание. По команде игроки, стоящие в колонне, начинают обходить змейкой каждого игрока, стоящего в кругу, проходя через ворота, образованные руками. Команда, стоящая в кругу, начинает громко произносить речитатив:

Золотые ворота пропускают не всегда.

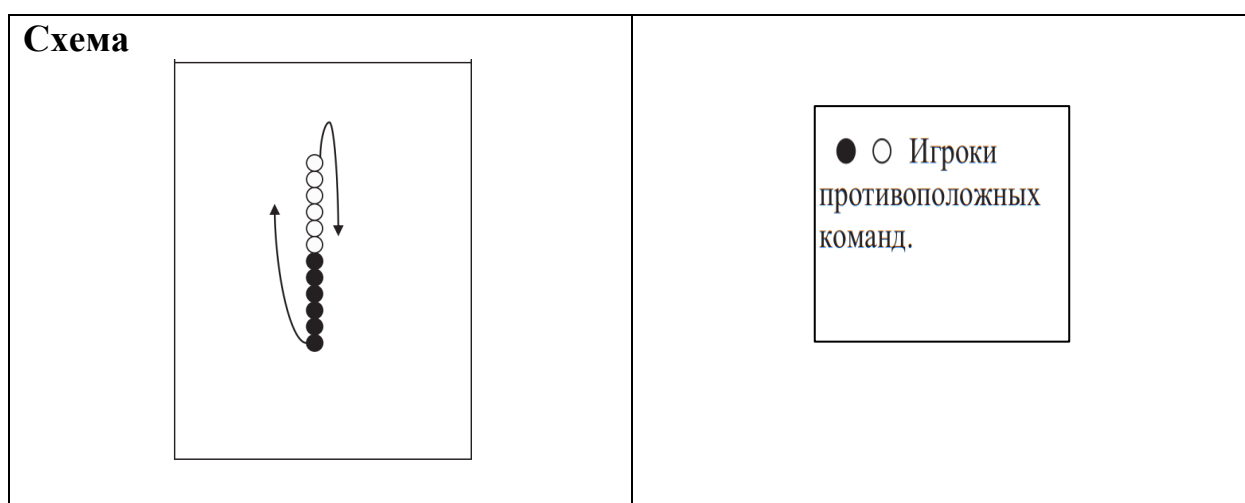
Первый – разрешается, второй – запрещается!

На последнем слове играющие резко опускают руки. Игрок, оказавшийся внутри круга, уходит из колонны и встает в центр круга. За каждого пойманного игрока команде начисляется 1 очко. Игра повторяется несколько раз, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Змея (голова и хвост)

Подготовка. Все участники игры (10-20 человек) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок – это «голова», а последний «хвост».

Содержание. По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время команды меняются ролями. Если «голове» удастся за установленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если нет – то переходит только «голова».



Играй, играй, мяч не теряй

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие с мячом в руках свободно размещаются на площадке.

Содержание. Каждый участник самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловля, броски, в движении и т. д.). По сигналу учителя все как можно быстрее должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают 1 штрафное очко. Затем игра повторяется. Выигрывает тот, кто за время игры не получил штрафных очков.

Иголка и нитка

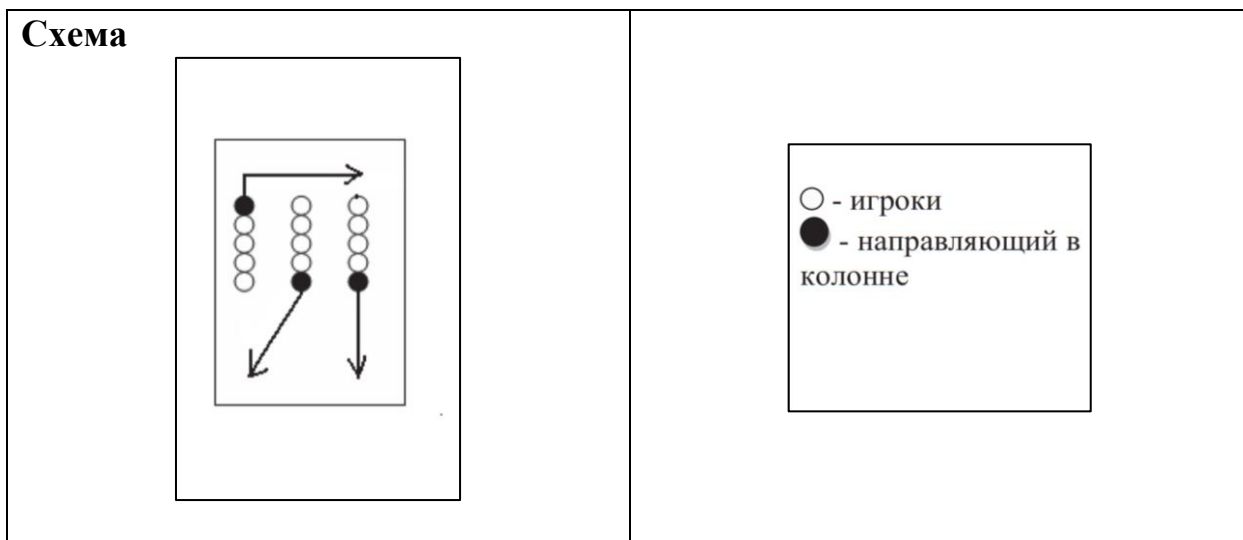
Подготовка. Играющие разбиваются на две команды.

Содержание. Команды по сигналу педагога (свистку) начинают передвигаться по всей площадке в любом направлении. Только строго друг за другом, как «иголка и нитка». По свистку происходит смена направляющего, он становится в конец колонны, а команда продолжает движения (бег, ходьба и

др.) за другим направляющим. Длительность игры не должна превышать 6 минут при движении без остановок.

Правила игры:

1. Запрещено пересечение команд.
2. Нельзя сильно размыкаться между игроками в колонне.



Игра в бадминтон по номерам

Инвентарь: ракетки, волан.

Подготовка. Команды с одинаковым числом участников становятся в колонну друг против друга через игровую площадку, разделенные линией или сеткой. Каждый игрок имеет ракетку, и ему присвоен определенный номер. Игроки с одинаковыми номерами становятся друг против друга на расстоянии 8-12 м, образуя колонны.

Содержание. По команде педагога игрок под номером один, бьет волан вверх над разделенной линией на сторону соперника, во время полета волана преподаватель выкрикивает номер игрока, который должен его отбить, после чего вновь следует объявление следующего номера, который должен вступить в игру. Если волан коснется пола или земли, игра возобновляется вновь.

Караси и щука

Подготовка. Из числа играющих выбирается водящий – «щука», который занимает место в центре площадки. Остальные игроки («караси») располагаются за лицевой линией волейбольной площадки – линией «дома».

Содержание. По команде учителя «Караси в воду!» «караси» начинают выполнять перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные садятся на скамейку. Когда пойманных «карасей» будет 5-6 человек, они становятся у средней линии лицом к «карасям»,

взявшись за руки и образуя «сеть». «Щука» становится за «сетью». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг – «корзину», а затем – «вершу», став в колонну и положив руки на плечи впереди стоящему, далее – «норки», став в шеренгу, широко расставив ноги и положив руки на плечи стоящим сбоку. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Казаки-разбойники

Инвентарь: 3-4 мяча.

Подготовка. Из числа играющих выбирают 3-4-х водящих – «разбойников», которые с мячами в руках становятся в центральный круг. Остальные игроки – «казаки» – свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу «разбойники» начинают догонять «казаков», которые убегают от них. Осаленный «казак» останавливается на том месте, где он был пойман, и принимает положение руки за головой, ноги шире плеч. Не пойманные «казаки» выручают осаленных, пролезая у них под ногами. Игра заканчивается, когда все «казаки» будут пойманы или истечет контрольное время игры. После смены водящих игра продолжается снова. Выигрывают «разбойники», которые сумели переловить «казаков» за наименьшее время.

Класс, смирно!

Подготовка. Учитель располагается перед играющими, которые стоят в шеренге.

Содержание. Играющие повторяют за учителем различные движения. Как только учитель подаст команду «Класс, смирно!» играющие должны прекратить повторять движения за учителем и принять основную стойку. Тот, кто ошибается, переходит на левый фланг. По окончании игры отмечают самых внимательных, которые остались стоять на своих местах.

Конники-спортсмены

Подготовка. В центре площадки большой круг – «манеж». На одной стороне площадки отмечаются «стойла» для «коней». Их должно быть на 4-5 меньше числа игроков.

Содержание. Все играющие становятся вокруг «манежа». По команде они движутся вокруг «манежа» шагом или бегом высоко поднимая колени. По сигналу все меняют направление поворотом кругом. По условному сигналу

все «скачут» в сторону площадки, где нет «стойл». По второму сигналу бегут к «стойлам» и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники, оставшиеся без места. Все движения выполняются по сигналу.

Картошка

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие становятся в круг с одним волейбольным мячом.

Содержание. Один участник подбрасывает мяч и отбивает его двумя руками сверху или снизу одному из играющих. Розыгрыш мяча продолжается до касания мячом площадки.

Игрок, который позволит мячу коснуться пола за пределами круга, садится в середину круга, и мяч разыгрывается заново. Выбывшие из игры могут войти в нее вновь, если мяч коснется их после удара по мячу рукой одного из играющих. Если выбивающий игрок промахивается, он присоединяется к сидящим.

Правила:

1. Стоящие в кругу могут встать на согнутых ногах и овладеть мячом, когда он находится над ними.
2. Выбитый игрок, поймавший мяч, меняется местом с игроком, чью передачу он поймал.
3. Если мяч после удара одной рукой попадет в сидящего игрока, он возвращается в круг.

Космонавты

Инвентарь: обручи.

Подготовка. По залу в разных местах раскладываются обручи – «ракеты», на 1 меньше, чем количество участников. Все играющие («космонавты») становятся вокруг центрального круга, взявшись за руки.

Содержание. По сигналу учителя «космонавты» начинают движение по кругу, произнося речитатив:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После слова «нет» все разбегаются и стараются занять места в любой «ракете».

Опоздавшие становятся в центр круга. Лишние обручи убираются, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить больше полетов.

Круговая эстафета

Инвентарь: стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые располагаются на центральной линии в шеренгах, лицом в разные стороны по направлению движения, на расстоянии 6 м друг от друга. Напротив капитанов, стоящих ближе к центру спереди и сзади каждой команды, устанавливаются стойки.

Содержание. По сигналу учителя «Марш!» капитаны команд начинают бег в разных направлениях до своей стойки, оббегают ее и продолжают бег противоположную сторону до следующей стойки. Обежав вторую стойку, капитан касанием руки передает эстафету очередному игроку своей команды и т. д. Команда, закончившая выполнение задания первой, получает 1 очко. Игра повторяется 2-3 раза. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победительницей.

Круговая эстафета «Колесо»

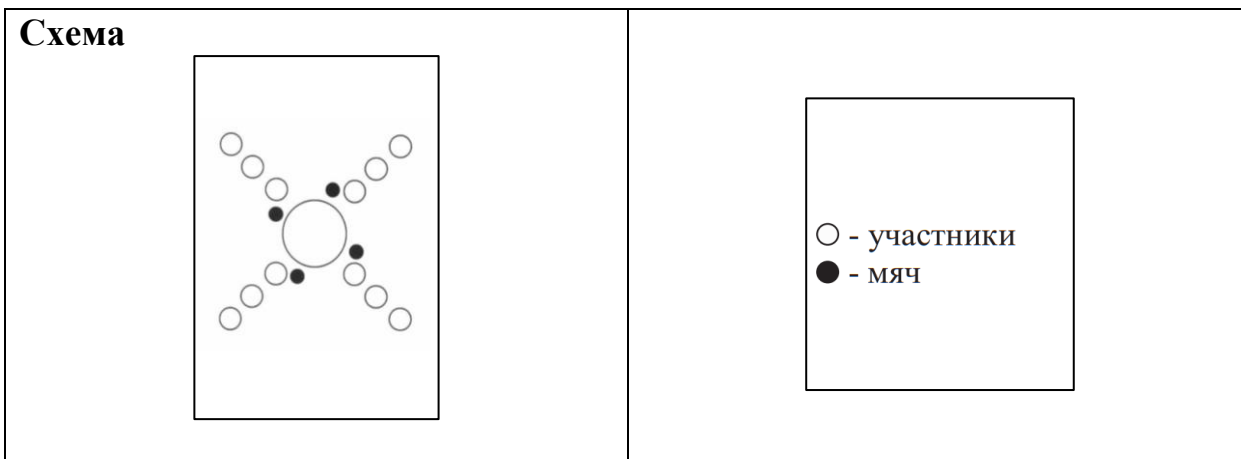
Инвентарь: теннисный мяч, эстафетная палочка.

Подготовка. Участники делятся на 3-5 команд и встают на середину площадки. Получается своеобразное «солнышко с лучами». Игроки, стоящие первыми в колоннах держат в руках теннисный мяч.

Содержание. По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу, за последними игроками всех команд. Достигнув своей колонны, игрок передает эстафету второму игроку, а сам быстро встает в конец своей колонны. Остальные игроки команды смещаются на один шаг вперед. Когда в центре окажется водящий с мячом. Он поднимает руку. Побеждает команда раньше закончившая эстафету.

Варианты игры:

эстафету можно проводить с ведением баскетбольного мяча.



К своим флажкам!

Инвентарь: флажки разного цвета.

Подготовка. Играющие, разделившись на 3–4 команды, становятся в колонны. Стоящие первыми в колоннах держат в руках флажки разного цвета.

Содержание. По команде учителя «Разойдись!» все играющие расходятся и свободно перемещаются по залу, кроме игроков с флажками. По второй команде «Стой!» все останавливаются там, где их застала команда, и закрывают глаза. В это время по указанию учителя направляющие с флажками становятся в разных местах площадки и поднимают флажки вверх. По третьей команде «К своим флажкам!» играющие открывают глаза, бегут к флажкам своего цвета и строятся в колонну по 1. Команда, которая выполнит построение первой, получает 1 очко. После начисления очков игра повторяется снова. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков.

Лиса и куры

Инвентарь: 4 гимнастические скамейки.

Подготовка. На площадке квадратом ставят 4 гимнастические скамейки – «курятник». Из числа играющих выбирают «лису», «сторожа», остальные игроки – «куры». «Куры» произвольно размещаются внутри «курятника», «сторож» – сбоку от него, а «лиса» становится на дальней лицевой линии в/б площадки от «курятника».

Содержание. По команде учителя «куры» начинают перемещаться по «курятнику» - «собирают зерна», «хлопают крыльями». «Сторож» спит, прикрыв глаза рукой и повернувшись спиной к играющим. «Лиса» по сигналу учителя начинает подкрадываться к «курам». По свистку «лиса», перепрыгнув через скамейку, пытается поймать (осалить) как можно больше «кур», которые не успели сесть на скамейку – «наседет». По второму сигналу «сторож»

просыпается и старается поймать «лису», которая пытается убежать в свой «дом». Если «лиса» будет поймана, то вместо нее выбирается другая «лиса» и осаленные «куры» остаются играть дальше. Если «сторож» не догонит «лису», выбирается новый «сторож» и пойманные «куры» выходят из игры. По окончании игры среди играющих определяют лучших «сторожей», «лис» и «кур».

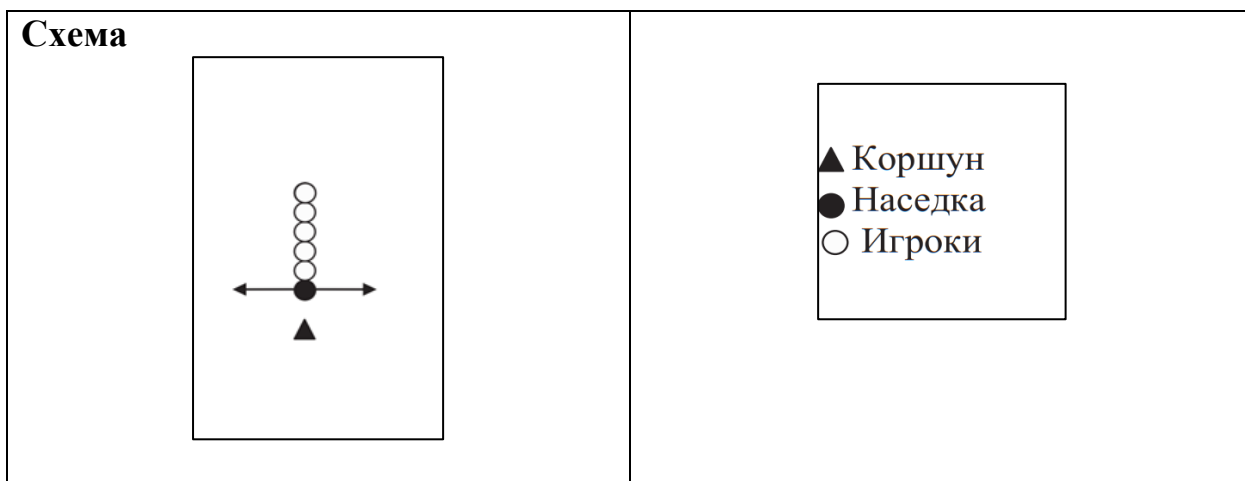
Коршун и наседка

Подготовка: Все участники выстраиваются в колонну и берут впереди стоящего партнера за талию. Впереди колонны становится защитник – «наседка». Его задача всячески препятствовать движениям нападающего – «коршуна», который стремится поймать последнего в колонне. До начала игры нападающий должен находиться на небольшом расстоянии от всей группы.

Содержание. После команды педагога: «раз, два, три» игра начинается, и нападающий старается поймать последнего из колонны. Если нападающему удастся поймать последнего, он увидит его к себе в «дом» (за черту), затем бежит и снова нападает. Так игра продолжается до тех пор, пока нападающий поймает 3-4-х (по условию) играющих. После этого назначается новый защитник и нападающий, игра возобновляется.

Правила игры:

1. В колонне нельзя разъединяться, если нападающий поймает играющего в тот момент, когда не все были соединены, последний не считается пойманным.
2. Ни защитник, ни нападающий не могут обхватывать друг друга руками.
3. Защитник может защищаться и всячески увертываясь от нападающего.



Кто дальше бросит

Инвентарь: теннисные мячи, кегли, фишки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды. 1-я команда располагается с теннисными мячами на лицевой линии волейбольной площадки – линии метания. 2-я команда размещается за первой, на баскетбольной лицевой линии.

Содержание. По сигналу учителя игроки первой команды поочередно выполняют метание мяча, стараясь бросить его как можно дальше. Место приземления мяча обозначается кеглей. Выполнив броски, игроки по команде учителя собирают мячи и передают их второй команде. Выигрывает команда, игроки которой бросили мячей за дальнюю лицевую линию.

Куры в огороде

Подготовка. Посредине площадки шнурами (скакалкой) ограничивается небольшое пространство – «огород». С одной стороны его – «дом сторожа», с другой «курятник», в нем «куры» – играющие дети.

Содержание. Роль сторожа выполняет один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огород, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их-хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают – пролезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой. Учитель отмечает детей, кто быстро и правильно подлезает под шнуры.

Правила игры:

1. Нельзя толкать друг - друга;
2. Пролезая под шнуром нельзя его задевать.

Ловишка в кругу

Подготовка. Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Игроки стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга.

Содержание. По сигналу судьи «Раз, два, три – лови!» игроки бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин судья (педагог) подаёт сигнал «Стой!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий. Ловить можно только в кругу.

Ловля обезьян

Инвентарь: свисток.

Подготовка. «Обезьяны» располагаются за лицевой линией волейбольной площадки. Из числа играющих выбирают двух водящих – «охотников», которые занимают место на противоположной стороне площадки – в «лесу».

Содержание. По команде учителя из «леса» к линии штрафного броска выходит первый «охотник», показывает движение-упражнение и уходит обратно на свое место. Как только «охотник» уйдет в «лес», «обезьяны» начинают подкрадываться к месту, где стоял «охотник», и повторяют его движения. По свистку учителя «охотники» выбегают из «леса» и начинают ловить «обезьян», которые стараются убежать в свой «дом». Пойманные садятся на скамейку. Затем выходит второй «охотник» и т. д. После подсчета пойманных «обезьян» выбирают новых «охотников». «Охотники», которые поймали больше и «обезьян», объявляются победителями. Также отмечают играющих, которые ни разу не были пойманы «охотниками».

Лыжники, на места

Инвентарь: лыжи, флажки.

Подготовка. Дети делятся на две команды. Команды строятся в шеренги или колонны по одному.

Содержание. По сигналу игроки передвигаются до линии, обозначенной флажками в 50—60 м от места первоначального построения. По команде педагога «Лыжники, на места!» игроки бегут назад и строятся. Побеждает команда, игроки которой построились быстрее.

Море волнуется

Подготовка. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Водящий встает в середину круга.

Содержание. По сигналу игроки плавно шагают по кругу, хором говоря: «Море волнуется раз (идут по часовой стрелке), море волнуется 2 (идут против часовой стрелки), море волнуется 3 (идут по часовой стрелке) – морская фигура, замри!». После этих слов все останавливаются, расцепляют руки, и каждый играющий принимает любую позу, «застыв» в ней. Водящий двигается по кругу и старается рассмешить любого игрока. Участник, который засмеется, выбывает из игры.

Мяч водящему

Инвентарь: волейбольные или баскетбольные мячи.

Подготовка. 2 равные команды строятся в колонны у центральной линии. В каждой команде выбирают водящего, который становится с мячом в руках напротив своей колонны за трехметровой линией в/б площадки.

Содержание. По сигналу учителя водящие выполняют передачу мяча стоящим первым в колоннах. Поймав мяч, играющий возвращает его обратно и встает в конец своей колонны. Выигрывает команда, закончившая быстрее выполнение передачи мяча.

Метко в цель (1 вариант)

Инвентарь: теннисные мячи, кегли

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые становятся шеренгами одна сзади другой за лицевой линией в/б площадки. У каждого игрока впереди стоящей команды – по теннисному мячу. В центре зала на линию устанавливаются 10-12 кеглей.

Содержание. По сигналу учителя команда, у которой находятся мячи, одновременно или по очереди метает мячи в кегли. За каждую сбитую кеглю команде начисляется 1 очко. Сбитые кегли ставятся на свое место. После сбора мячей по сигналу учителя метание выполняет противоположная команда. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков. Игра повторяется несколько раз.

Метко в цель (2 вариант)

Инвентарь: 10 теннисных мячей, 6-10 кеглей и разметки по принципу баскетбольной площадки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, после чего каждая команда располагается на своей половине поля на штрафных линиях. У каждой команды по 5 теннисных мячей, на стороне каждой команды между средней и трёхметровыми линиями ставятся по 5 кеглей.

Содержание. По сигналу игроки обеих команд начинают выполнять броски мячами в кегли соперника, находящиеся за центральной линией, стараясь сбить их. Брошенные мячи игроки подбирают на своей половине и снова выполняют броски указанным способом с любого места своей половины площадки. Как только будут сбиты все кегли на стороне соперника или окончится игровое время, игра прекращается и команде начисляются очки.

Мы веселые ребята

Подготовка. В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за лицевой линией волейбольной площадки – в «доме».

Содержание. По сигналу учителя играющие говорят хором:

Мы веселые ребята! Любим бегать и играть! Ты попробуй нас догнать!

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Осаленные игроки садятся на скамейку. По завершении перебежек подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Побеждает водящий, который поймает больше игроков. Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман водящими в течение всей игры.

Мяч на полу

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг, стоя на одном колене. У них один волейбольный мяч. Двое водящих становятся в середину круга.

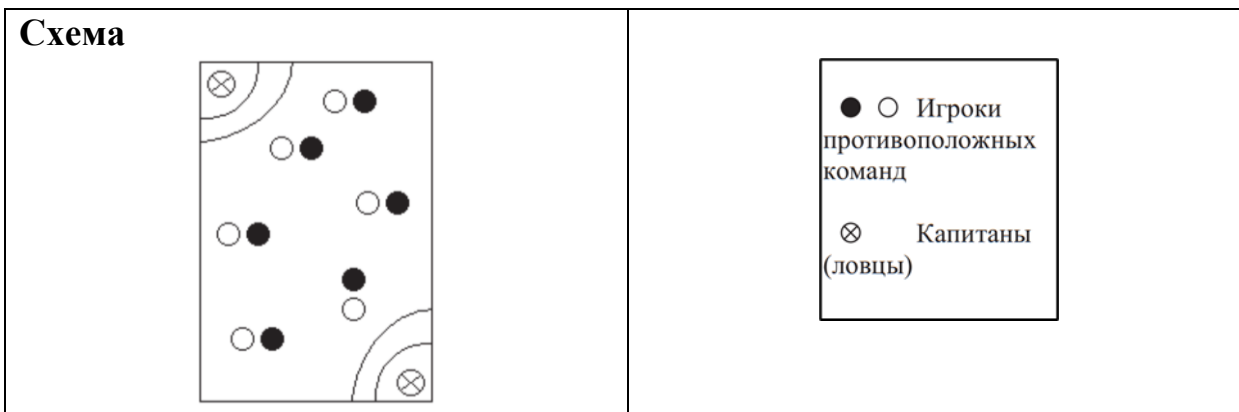
Содержание. По сигналу учителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие убегают от мяча в кругу, подпрыгивают и т. д. Если играющему в кругу удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а водящий становится в круг. Выигрывает тот, кто был водящим наибольшее количество раз.

Мяч ловцу

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Подготовка. 2 команды вперемешку размещаются на площадке. Ловец вводит броском мяч в игру.

Содержание. Соперники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его поближе и бросить своему ловцу. Играющие могут мешать ловцу поймать мяч, но при этом не имеют права заходить в нейтральную зону. Когда ловец какой-либо команды поймает мяч на лету, его команда получает очко и игра опять начинается с центра поля. Игра длится установленное время, после чего команды меняются сторонами площадки.



Мяч – среднему

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и становятся по кругу через одного на расстоянии вытянутых рук. Первые номера составляют 1 команду, вторые номера – другую. В середину круга выходят капитаны от каждой команды с мячом в руках и становятся спиной друг к другу.

Содержание. По сигналу учителя капитаны выполняют передачу мяча одному из игроков своей команды, который передает его обратно и т. Д. Капитан, получив мяч от последнего игрока, поднимают его вверх. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выполнить задание – передать мяч по кругу. Игра повторяется несколько раз.

Неуловимый шнур

Инвентарь: шнур длиной 2 м.

Подготовка. На пол кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание. Игроки выполняют различные движения по указанию водящего (руки вверх, в стороны, вперёд, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу педагога игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Не давай мяч водящему

Инвентарь: мячи.

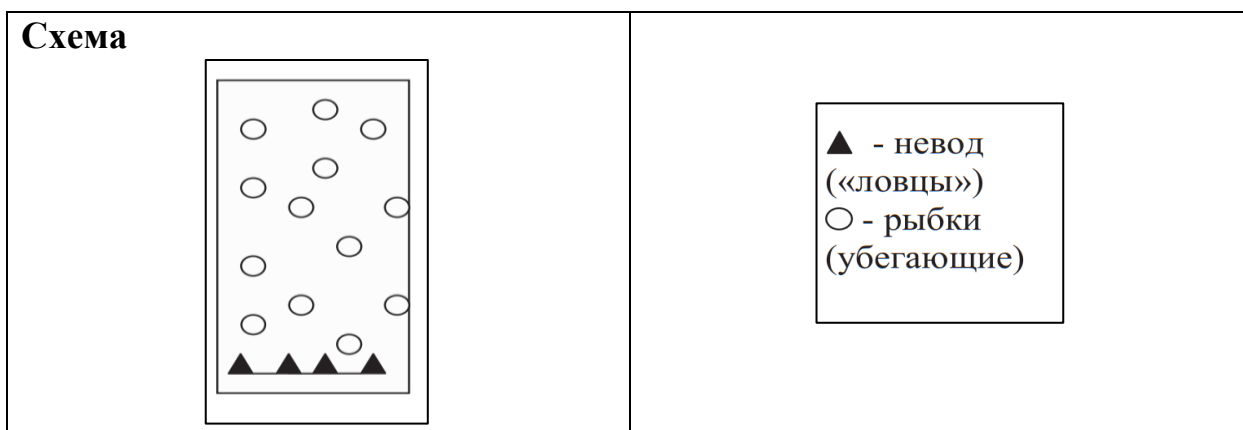
Подготовка. Играющие становятся у линии центрального круга, лицом к центру. Внутри круга располагается 1 водящий. Стоящим игрокам в кругу дается мяч.

Содержание. По сигналу учителя, стоящие в кругу начинают передавать мяч друг другу. Водящий пытается перехватить мяч или коснуться его. Если водящему удалось это сделать, он становится в круг, а его место занимает игрок, который последним бросал мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Невод

Подготовка. Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Выбирается 2-3 водящих, остальные игроки располагаются по всей площадке.

Содержание. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя невод. Их задача – поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача «рыб» – не попасться в невод. Если «рыбка не смогла увильнуть» и оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода. «Рыбы» не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 «рыбы», или по истечении указанного времени. Побеждает команда, сумевшая поймать больше игроков за указанное время.



Мышеловка

Подготовка. Играющие делятся на 2 группы. Первая группа, взявшись за руки, образует круг – «мышеловку». Вторая группа – «мыши» – располагается за кругом.

Содержание. По сигналу учителя стоящие по кругу, подняв руки вверх, начинают перемещаться против часовой стрелки со словами:

Как нам мыши надоели: все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!

Во время произнесения текста «мыши» вбегают и выбегают из круга. С последним словом «мышеловка» захлопывается – дети опускают руки и

приседают. «Мышки», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и встают в круг. Игра продолжается до тех пор, пока останется только одна «мышка» – победитель.

Охотники и лисы

Инвентарь: теннисный мяч.

Подготовка. Из играющих выбирают водящего – «охотника». Все остальные играющие – «лисы». «Охотник» выходит на середину площадки с теннисным мячом, а «лисы» становятся вокруг него.

Содержание. По команде учителя «охотник» подбрасывает мяч вверх и ловит его. Во время подбрасывания «лисицы» разбегаются в разные стороны. «Охотник», поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц», стараясь в нее попасть. Осаленная «лиса» становится помощником «охотника». Она может поднимать с пола мяч и передавать его «охотнику». Когда у «охотника» появится 3 помощника «лисицы» могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой, а помощники и «охотник» стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной. Эта «лисица» становится новым «охотником».

Овладей мячом

Инвентарь: мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются в 2 колонны на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Учитель с мячом в руках встает между командами.

Содержание. Называя любой номер, учитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие названный номер, бегут к мячу. Тот, кто первым коснется рукой мяча, приносит своей команде очко. После этого мяч возвращается к учителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и так далее. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Перебежки с построениями

Подготовка. Играющие стоят в шеренге у лицевой линии волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя играющие перебегают и становятся в шеренгу у трехметровой линии, у центральной линии, далее – на противоположной стороне у трехметровой и лицевой линиях волейбольной площадки. Тому, кто встал в строй последним, начисляется 1 штрафное очко.

Победителями считаются играющие, которые по окончании игры наберут наименьшее количество штрафных очков.

Передача мяча в колонне

Инвентарь: мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд, каждая из которых строится в колонну по 1 – одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У первых стоящих в колоннах – по мячу.

Содержание. По сигналу учителя стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них, которые таким же способом передают мяч дальше. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны и становится первым в своей колонне. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Переправа

Подготовка. Из числа играющих выбирают водящего – «водяного», который становится у центральной линии. Остальные размещаются за лицевой линией в/б площадки.

Содержание. По команде учителя «Все на переправу!» играющие, образовав пары и взявшись за руки, бегут на противоположную сторону за лицевую линию в/б площадки, где остаются до окончания переправы. «Водяной» старается запятнать перебегающих. Пойманные игроки садятся на скамейку. По завершении переправы подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Выигрывает тот водящий, который поймал больше играющих. Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман «водяным».

Поезд 1

Инвентарь: обручи.

Подготовка. Из числа играющих выбирают водящего – «паровоз». Остальные игроки («вагончики») по двое стоят в обручах («депо»), которые разложены по всей площадке. В середине площадки стоит «паровоз» без своего «депо».

Содержание. По сигналу учителя «паровоз» начинает перемещаться от одного «депо» к другому. К какому «депо» он подходит, «вагончики» следуют за ним в колонне, держась за пояс впереди стоящего. Когда «паровоз» соберет все «вагоны», по сигналу учителя все разбегаются, стараясь занять свое место в «депо». Игрок, оставшийся без места, становится «паровозом», и игра

повторяется. Выигрывают те, которым удалось во время игры ни разу не быть «паровозом».

Поезд 2

Инвентарь: 2 мяча (волейбольный/баскетбольный).

Подготовка. Игроки делятся на 2 команды. Участники одной команды стоят или сидят друг за другом.

Содержание. Игра начинается по сигналу педагога. Каждый игрок передает мяч партнеру с конца колонны вперед, после чего перебегает во главу колонны. Выигрывает команда, первой достигшая с мячом определенной отметки.

Попади в мяч

Инвентарь: волейбольные и теннисные мячи.

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед играющими проводятся линии, посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры:

1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии.
2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно.
3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

По сигналу светофора

Подготовка. Учитель располагается перед играющими, которые стоят в шеренге, и объясняет, на какие условные команды выполняются те или иные

движения. Например: «красный» – ходьба на месте, «желтый» – упор присев, «зеленый» – ходьба.

Содержание. По команде учителя играющие начинают движение в шеренге. Учитель подает условленные сигналы, на которые играющие выполняют оговоренные действия. Тому, кто допустил ошибку, начисляется 1 штрафное очко. По окончании игры победителями считаются игроки, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Погоня

Инвентарь: стойки, набивные и теннисные мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и становятся в 1 шеренгу – первая на линии штрафного броска, вторая на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне, на линии штрафного броска кладутся набивные мячи (стойки) по числу игроков в шеренге. Напротив каждого набивного мяча на лицевой линии в/б площадки кладется теннисный мяч.

Содержание. По команде учителя «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта, а по команду «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, игроки первой шеренги оббегают их справа и бегут обратно к месту своего старта. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут теннисные мячи и выполняют бросок, стараясь попасть мячом в соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся на линию, где стояли вторые номера. Игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. После подсчета осаленных игроков команды меняются ролями, и игра повторяется. Побеждает команда, которая осалила больше игроков соперника.

Прокати быстрее мяч

Инвентарь: мяч.

Подготовка. Дети становятся в круг, внутри круга – один из игроков.

Содержание. Дети, находящиеся в кругу, быстро передают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а тот, кто в центре круга, старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем, кто прокатывал мяч последним. Усложнение: если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника. Мяч можно прокатывать не только руками, но и ногами. И останавливать так же.

Посадка картофеля

Инвентарь: 6 больших набивных мячей, 4 обруча, 2 флажка или других предметов для обозначения места поворота.

Подготовка. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле своей линии старта. В обручи помещают по три набивных мяча весом 1 кг (вместо набивных мячей, можно использовать обыкновенные). На площадке на расстоянии 3 м друг от друга перед каждой командой лежат два обруча. До первого обруча 6–7 м. В 5 м от второго обруча помещается флажок или другой предмет, обозначающий место поворота.

Содержание. По сигналу первые игроки переносят мячи во второй обруч (брать можно по 1–2–3 мяча сразу, но интереснее, когда играющие берут по одному мячу, демонстрируя челночный бег) – оббегают стойку и бегут к своей команде; второй игрок из второго обруча переносит мячи в первый обруч – оббегает стойку и бежит к своей команде и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Если мяч выкатился из обруча, участник должен положить его обратно в обруч.

Прокладка железной дороги

Инвентарь: лыжи.

Подготовка. Ровная площадка. Длина дистанции до 50 м. Обучающиеся выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м.

Содержание. Обучающиеся передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком. Выигрывают обучающиеся, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня по снегу.

Прыжки по кочкам

Подготовка. На полу чертят 10-15 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60-70 см один от другого.

Содержание. Игроки прыгают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто меньше всех нарушил правила.

Река и берега

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и встают напротив друг друга на трехметровых линиях в/б площадки – «берегах». Между центральной и трехметровыми линиями находятся 2 «реки».

Содержание. По команде учителя «Река!» и на счет «1, 2, 3» игроки двух команд забегают в «реку» на противоположной стороне. По команде «Берег!» все играющие выбегают на свой «берег». Игрок команды, который по окончании счета не успел выполнить команду, приносит своей команде 1 штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков.

Река и ров

Подготовка. Игроки стоят на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река.

Содержание. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу водящего или педагога «Ров – справа!» игроки поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди площадки. По сигналу «Река – справа!» игроки поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

Рыбак

Инвентарь: мяч для ведения.

Подготовка. Все игроки (рыбы) выстраиваются в линейку за лицевой линией (у каждого игрока мяч), а один находится в центре площадки (рыбак).

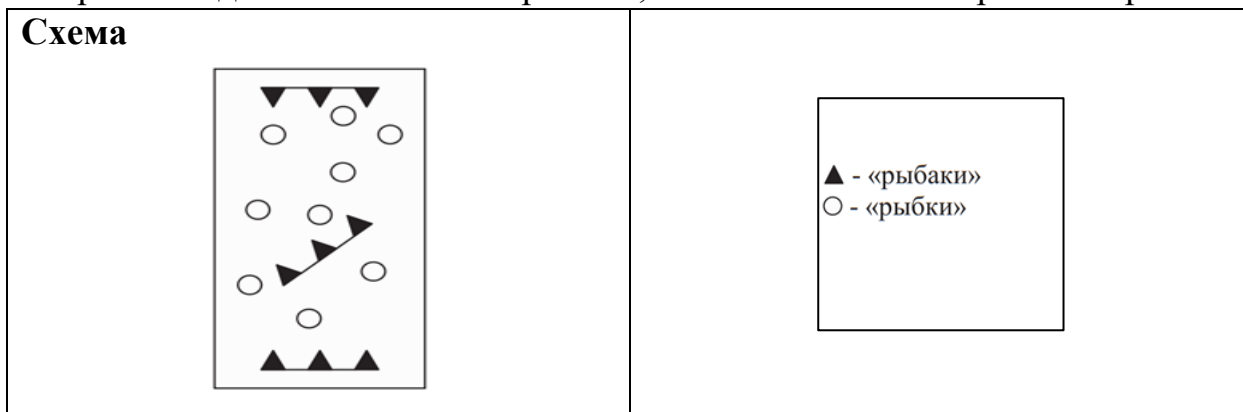
Содержание. По сигналу педагога игроки начинают ведение мяча любым способом, стараясь достичь противоположной лицевой линии и не позволяя рыбаку осалить себя. Тот, кого он осалит, становится рыбаком.

Рыбаки и рыбки

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» делятся на тройки и берутся за руки.

Содержание. По сигналу руководителя «рыбаки» ловят «рыбок», свободно перемещающихся по площадке. «Рыбка» считается пойманной, если трое

«рыбаков» сомкнут вокруг нее руки. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающего в кольцо. Отмечается время, за которое «рыбаки» поймали всех «рыбок», после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех «рыбок».



Разорви цепь

Подготовка. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Водящий встает в середину круга.

Содержание. По сигналу водящий стремится разорвать круг или выдернуть одного игрока из круга. Стоящие в кругу, держась за руки, оказывают сопротивление попыткам водящего. Игрок, которого водящий выдернет из круга, становится водящим.

Ручеек

Подготовка. Играющие встают друг за другом парами, взявшись за руки и держа их высоко над головой, образуя «ручеек». 1 игрок становится в конце «ручейка».

Содержание. Стоящий в конце «ручейка» игрок, проходя под сцепленными руками, выбирает себе пару. Взявшись за руки, новая пара проходит вперед и встает впереди «ручейка», а игрок, оставшийся без пары, идет в конец колонны.

Рывок за мячом

Инвентарь: мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются в 2 колонны на одной стороне площадки. Каждому игроку одной из команд раздаются мячи. Учитель встает между командами.

Содержание. Игрок выполняет передачу мяча учителю. Как только учитель бросит мяч, первые игроки, стоящие в колоннах, бегут за мячом. Тот, кто коснется мяча рукой первым, приносит своей команде 1 очко и т. д. После

выполнения всеми участниками 2-3 ускорений игра прекращается. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Салки с ленточками

Инвентарь: ленточки.

Подготовка. У каждого играющего, кроме водящего, за спиной закрепляется ленточка.

Содержание. По сигналу учителя игроки убегают от водящего, который старается догнать их и сорвать ленточку. Игрок, оставшийся без ленточки, становится водящим. Играющие, у которых не была сорвана ленточка в течение всей игры, объявляются победителями.

Салки с мячом

Инвентарь: мяч.

Содержание. Игроки встают в круг, один из них, держа в руках мяч, становится в середину, подбрасывает мячик вверх и называет имя кого-то из участников игры. Этот игрок должен поймать мяч, а остальные быстро разбегаются прочь. Тот, кто поймал мяч, кричит: «Стоп!». Все игроки должны сразу же остановиться. Теперь задача водящего попасть мячом в любого игрока, который при этом не может сходить со своего места, но старается увернуться от мяча – присесть, подпрыгнуть, наклониться. Маневр не удался, и мячик все-таки осалил игрока? Он становится новым водящим – должен поймать мяч, крикнуть «стоп» и осалить мячом кого-нибудь еще.

Салки

Инвентарь: лыжи (без палок), флажки.

Подготовка. ровная утрамбованная площадка, ограниченная флажками. Игра проводится без палок. Определяют одного водящего, остальные – игроки. Если класс/групп большая, возможно двое или более водящих, или группа разбивается на подгруппы, которые играют на разных площадках.

Содержание. Водящий «салит» играющих касаясь задников их лыж своими лыжами. Игрок, лыж которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я – салка». Игра продолжается с новым водящим.

Салки парами

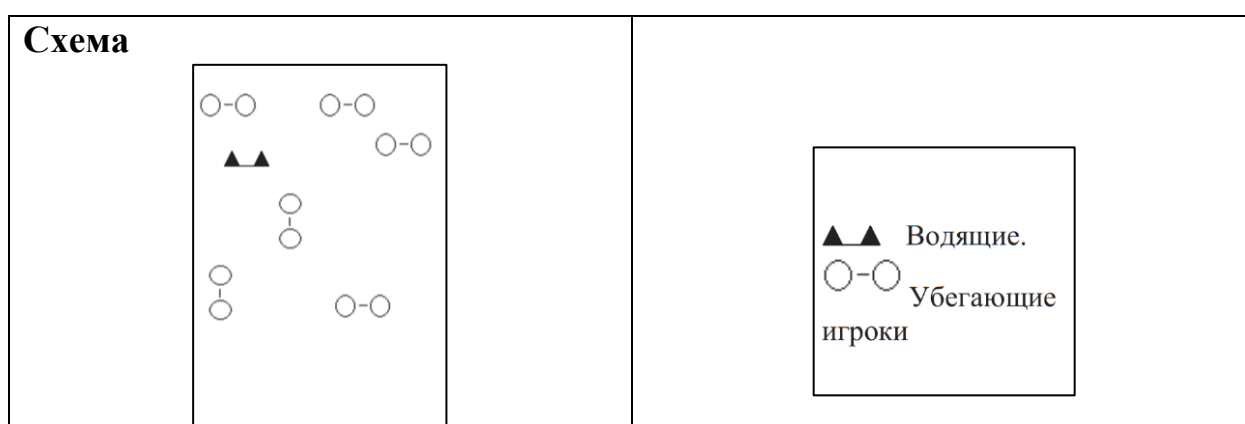
Подготовка. Участники делятся по парам, берутся за руки. Игроки перемещаются только в парах, не разрывая рук. Выбирается водящая пара.

Содержание. Водящая пара, которая пытается за определенное время осалить большее количество пар. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Выигрывает команда (пара), которая останется не осаленной.

Варианты игры:

водящими могут быть несколько пар;

количество водящих пар может увеличиваться по мере осаливания пар играющих.



Слушай сигнал

Инвентарь: свисток.

Подготовка. Учитель располагается перед играющими, которые стоят в шеренге, и объясняет, на какие условные сигналы выполняются те или иные движения. Например: «1 свисток» – бег в медленном темпе; «2 свистка» – бег в противоположную сторону; «поднятая рука вверх» – прыжки с продвижением вперед и т. д.

Содержание. По команде учителя играющие начинают движение в колонне. Учитель подает условленные сигналы, на которые играющие выполняют оговоренные действия. Тому, кто допустил ошибку, начисляется 1 штрафное очко. По окончании игры победителями считаются играющие, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Совушка

Подготовка. Из числа играющих выбирается водящий – «совушка», который находится в «гнезде», отгороженном гимнастической скамейкой. Остальные играющие произвольно располагаются на площадке.

Содержание. После слов учителя: «День наступает, всё оживает!» – играющие начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, изображая мышек, котят и т. д. После слов учителя: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застала сигнал. «Совушка» выходит на «охоту». Заметив шевельнувшегося играющего, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. После слов: «День наступает, всё оживает!» – «совушка» возвращается в свое гнездо, и все вновь начинают свободно передвигаться по площадке. Побеждают играющие, которые не были пойманы «совушкой». Также отмечается лучший водящий, поймавший большее количество игроков.

Сороконожки на лыжах

Инвентарь: лыжи, веревка 2-3 штуки (длина веревок равна длине разомкнутой колонны команды).

Подготовка. Участники выстраиваются в колонну по одному, и, держась рукой за веревку и не расцепляясь, по сигналу педагога начинают двигаться к финишу.

Содержание. Скользящий шаг выполняется обязательно в ногу. Ведет колонну обычно лыжник, владеющий широким скользящим шагом. Финиш команд определяется по последнему участнику команды. Игру можно проводить и без веревки.

Точно рассчитай

Подготовка. Играющие стоят в шеренге у боковой линии волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя игроки должны выполнить 8 шагов вперед и опять вернуться к линии, выполнив 8 шагов назад. Победителем считается тот, кому удалось вернуться и встать у линии.

Третий лишний

Подготовка. Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Водящий и один их игроков (убегающий) располагаются за линией.

Содержание. Водящий стремиться запятнать (осалить) убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар. Тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Убегающий может занять место в любой из пар игроков, только если он пробежал круг. Пересекать линию круга запрещается. Если водящему удастся запятнать

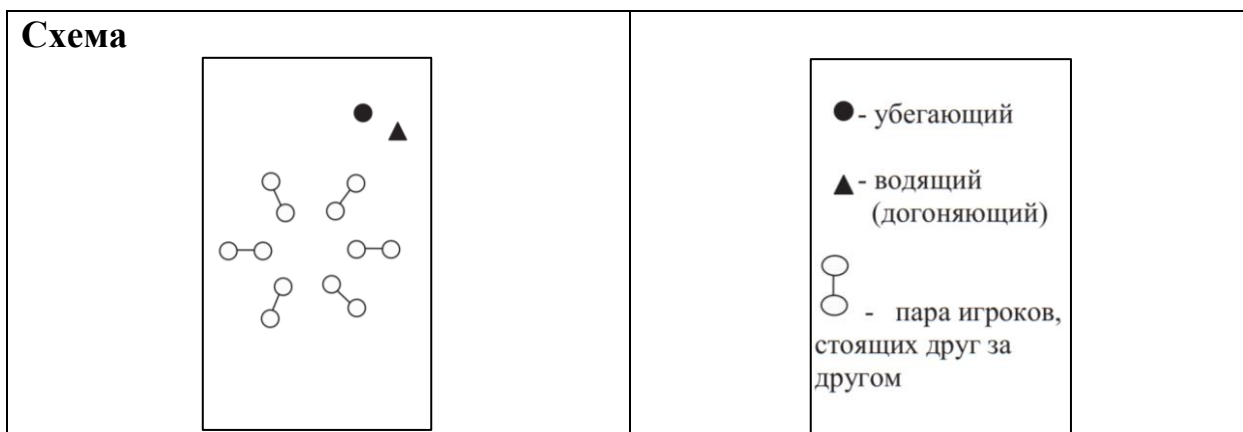
9осалить) свободного игрока, то они меняются ролями. Побеждают игроки, которые меньше раз были водящими.

Варианты игры:

по свистку убегающий и догоняющий меняются ролями;

можно использовать различные исходные положения, из которых будут стартовать игроки;

данный вариант игры можно использовать, как второй лишний при меньшем количестве участников.

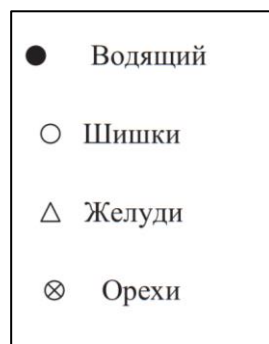
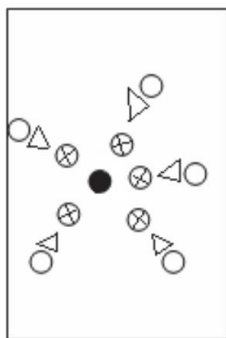


Шишки, желуди, орехи

Подготовка. Играющие становятся по три один за другим в круг, лицом к центру с делением на три команды: «шишки», «желуди» и «орехи». Первыми стоят «шишки», затем «желуди», последними – «орехи».

Содержание. По сигналу водящий произносит, например: «Орехи». Все играющие названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Игроки не могут перебежать в какую либо другую позицию в тройке (в противном случае игрок становится водящим). Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Схема



Шире шаг

Инвентарь: лыжи.

Подготовка. Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыжне в колонну по одному.

Содержание. По сигналу ученики, стоящие в команде первыми, начинают движение ступающим шагом по финишной линии, стараясь скользить как можно дольше на одной лыже (делать шире шаг). Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим количеством шагов, приносит команде 1 очко. Как только первая пара пересечет линию, движение начинает следующая пара. Победит команда, набравшая большее количество очков.

Цепочка

Инвентарь. Игра проводится на площадке для игры в городки с использованием бит; 5 городков для каждой команды.

Подготовка. В каждой команде от четырех до шести игроков. Поочередно выполняя броски, команды попадают в фигуры, определённые или выбивают установленное количество городков (в зависимости от уровня подготовленности учащихся).

Содержание. Задание подразумевает попадание в ряд фигур или выбивание целой цепочки фигур установленным количеством бит или установленного количества городков из каждой фигуры (в зависимости от уровня подготовленности учащегося).

В случае невыполнения условий задания возможны варианты:

- Начинать сначала;
- вернуться на одну (две или три) фигуры назад;
- выполнить задание на этой фигуре еще один (два или три) раз.

Броски участники производят по сигналу учителя.

Рекомендации. Можно проводить игру, как между командами, так и между отдельными игроками. Игра является отличным средством интегральной подготовки учащихся.

Удочка

Инвентарь: скакалка или веревка длиной 2-3 м.

Подготовка. Участники встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Водящий «рыбак» встает в середину круга со скакалкой.

Содержание. По сигналу педагога начинает раскручивать скакалку по кругу. Все играющие «рыбки» должны подпрыгивать и стараться, чтобы скакалка не задела их ног. Побеждают три последних участника, которые будут не задеты скакалкой.

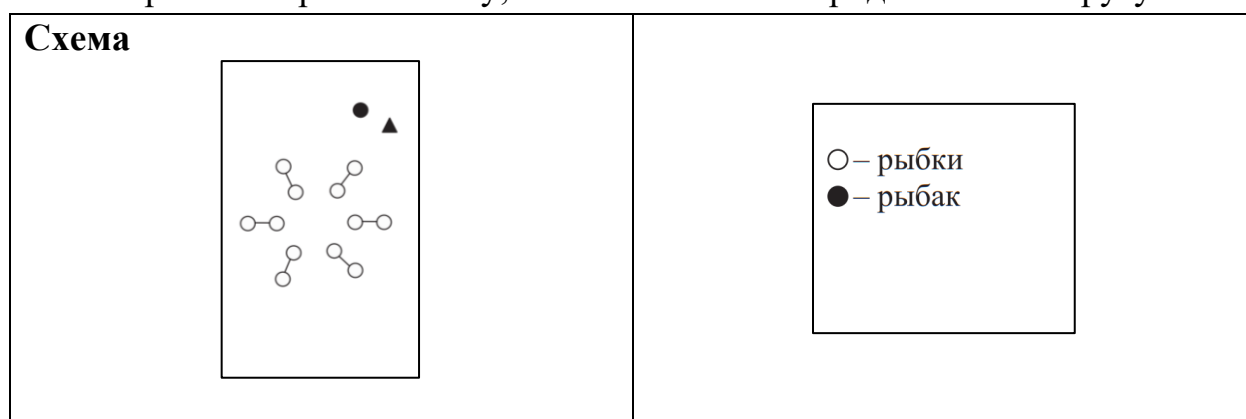
Правила игры:

1. Игра начинается только по сигналу педагога.
2. Салить скакалкой можно только по ногам.
3. Игрок, ноги которого задела скакалка, выходит из игры или становится водящим.
4. Через каждые три круга водящий поднимает скакалку выше.

Варианты игры:

игроки могут принимать различные исходные положения (боком, спиной, на одной ноге);

можно прыгать через скакалку, стоя на месте или продвигаясь по кругу.



У кого меньше мячей

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. 2 равные команды располагаются каждая на своей половине за трехметровой линией в/б площадки. У игроков каждой команды 5-8 мячей.

Содержание. После сигнала учителя игроки обеих команд, перемещаясь с мячом и без него, стараются перебросить свои мячи на сторону соперника.

Выигрывает команда, на площадке которой после свистка будет находиться меньше мячей.

Успей встать в пару

Инвентарь: 2 мяча.

Подготовка. Из числа играющих выбирают двух водящих, которым дают по мячу. Остальные игроки свободно располагаются на площадке.

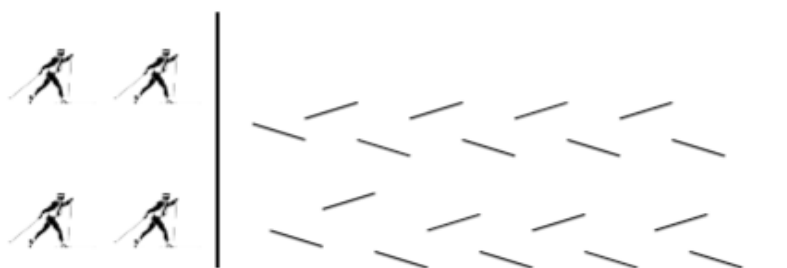
Содержание. По сигналу учителя водящие начинают догонять убегающих и салить их касание мяча. Игроки стараются убежать от водящих или встать в пару, взявшись за руку с другим играющим. Пойманному игроку передается мяч, и он становится водящим. Играющие, которые ни разу не были водящими в течение всей игры, объявляются победителями.

У какой елки меньше ветвей

Инвентарь: лыжи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и становятся в две колонны на линии старта. Для каждой команды назначается судья по подсчету количества коньковых скользящих шагов.

Содержание. По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь сделать как можно меньше шагов на контрольном отрезке. Затем подается команда для вторых, третьих и т. д. побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов, образно названных «елочными ветвями».



Подвижные народные игры

Русские народные игры:

Два мороза

Подготовка. На противоположных сторонах площадки (зала) отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание. По сигналу педагога «братья Морозы» обращаются к играющим со словами:

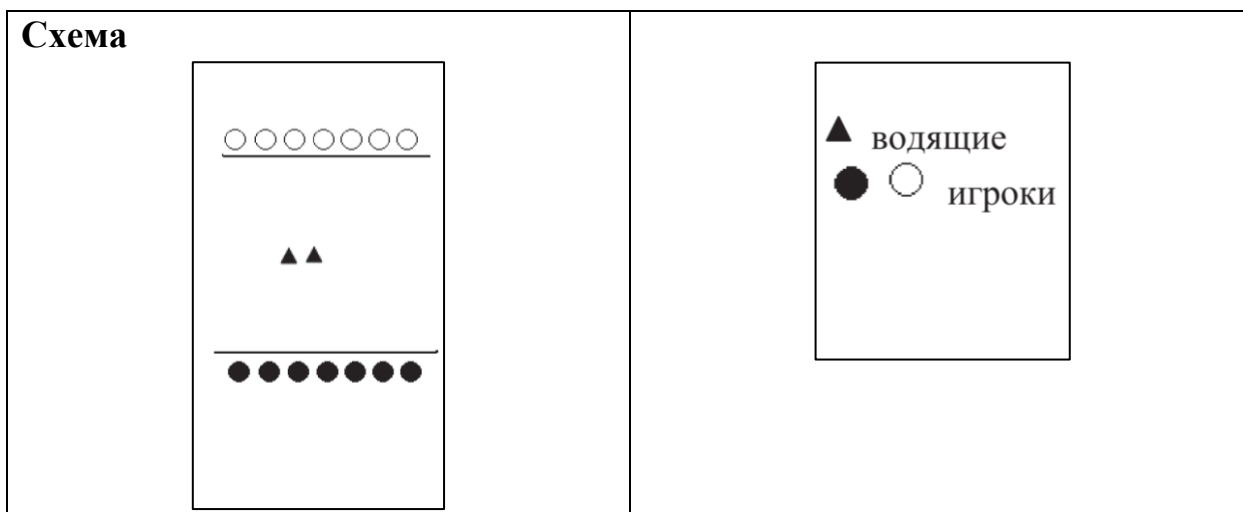
Мы – два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я – Мороз Красный Нос,
Я – мороз Синий нос.
Кто из вас решиться
В путь – дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этих слов играющие начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого удастся запятнать (осалить), считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются, те, кого ни разу не заморозили.

Варианты игры: играющие могут выручать игроков, которых «заморозили», коснувшись их рукой.

Правила игры:

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.
2. Осаливание за линией города не считается.
3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.



Филин и пташки

Подготовка. Перед началом игры игроки выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Игроки выбирают филина.

Содержание. Филин уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином. Условия: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

У медведя во бору

Подготовка. Выбирается один водящий – «медведь», который становится в углу площадки (или помещения). Остальные играющие – дети, которые располагаются на другой стороне площадки в своем «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми – «бор» («лес»).

Содержание. Дети идут в «бор» за «грибами» и «ягодами», постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
Медведь простыл,
На печи застыл!

После последних слов «медведь», который до этого притворялся спящим, потягивается и бежит к детям, а они быстро поворачиваются и бегут к себе

«домой» или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться «медведю», который стремится поймать их (дотронуться рукой – осалить). Кого «медведь» поймает, тот меняется с ним ролью. Если «медведю» не удастся поймать кого-либо (все играющие спрячутся к себе в «дом»), он идет к себе в берлогу и продолжает водить.

Правила игры:

- 1.«Медведь» не имеет права выбегать и ловить ребят, пока они не скажут последние слова речитатива.
2. Ловить можно только в установленных пределах площадки.

Башкирская народная игра:

Стрелок (Уксы)

Инвентарь: теннисный мяч.

Подготовка. Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10—15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок — стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой.

Содержание. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. Условие: В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Дагестанская народная игра:

Надень папаху (Папахны гий)

Инвентарь: папаха, стул.

Подготовка. Мальчик-джигит сидит на стуле. На восемь — десять шагов от него отводят водящего, поворачивают лицом к джигиту, чтобы водящий сориентировался, где тот сидит. Водящему завязывают глаза, поворачивают кругом, дают в руку папаху.

Содержание. Водящий должен сделать определенное количество шагов и надеть папаху на джигита. Остальные участники игры считают вслух шаги водящего и болеют за него. При повторении игры на роль водящего и джигита

назначаются другие дети. Условия: водящий не должен подсматривать; играющие не должны помогать водящему, подсказывать ему.

Игра народов Коми:

Стой, олень!

Инвентарь: эстафетная палочка.

Подготовка. Игроки находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки.

Содержание. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей. Условия: разбежаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

Невод (Тыв)

Подготовка. Игроки выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5—2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста.

Содержание. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. Условия: Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Татарская народная игра:

Скок-перескок (Кучтем-куч)

Подготовка. 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.

Содержание. 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. Условия: нельзя выталкивать

друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

Тувинская народная игра:

Стрельба в мишень (Кары адары)

Подготовка. Игроки делятся на две команды. На свободном месте ставится пенек (стульчик, любой деревянный предмет). На пенек кладут колобок, скатанный из козьего пуха или шерсти овцы, так, чтобы при попадании в него тупой стрелой или мячом он откатился.

Содержание. На расстоянии 4—5 м от пенька чертится линия. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число попаданий. Условия: поражение цели производить из лука или мячом строго от черты.

Белорусская народная игра:

Иванка

Подготовка. На земле чертят круг диаметром 5—10 м. Это лес, а в середине квадратик — дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика. Остальные — лебеди.

Содержание. Лебеди, залетая в лес, пробуют забрать Иванку, а лесовик — поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала. Условия: забегать в дом лесовика нельзя. Пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей. Лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

Азербайджанская народная игра:

Белый мяч и черный мяч

Инвентарь: для игры нужны два мяча из войлока или шерсти белого и черного цвета.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды. В каждой команде выбирается ведущий. Одному ведущему дают мяч белого цвета, другому — черного цвета.

Содержание. По сигналу ведущие бросают свои мячи как можно дальше. По второму сигналу по одному игроку из каждой команды бегут за своим

мячом. Победитель, т. е. тот, кто быстрее принес мяч своему ведущему, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Условия: бросать мяч и бежать за ним можно только по команде. Мяч бросать надо как можно дальше.

Практические задания для обучающихся

«Теория по подвижным играм»

Задание № 1. Записать подвижную игру по схеме.

Ф.И.О. обучающегося _____

Название подвижной игры _____

Содержание	Правила	Схема игры

Оценка _____

Педагог (проверяющий) _____

Задание № 2. Заполнить протокол проведения командной подвижной игры и итоговую таблицу соревнований «Веселые старты».

Протокол

проведения подвижной игры

Ф.И.О. обучающегося _____

Название подвижной игры _____

Команды	Время игры, сек.	Штрафные баллы	Всего баллов	Место

Пример заполнения протокола проведения подвижной игры (образец)

Ф.И.О. обучающегося Иванов Иван Иванович

Название подвижной игры «Охотники и утки»

Команды	Время игры, сек.	Штрафные баллы	Всего баллов	Место
Кенгуру	57	5	62	2
Пантеры	49	7	56	1

Итоговая таблица соревнований по подвижным играм

Игры и конкурсы	Команды	
	«_____»	«_____»

Пример заполнения итоговой таблицы (образец) соревнований по подвижным играм «Веселые старты»

Игры и конкурсы	Команды	
	«Кенгуру»	«Партнеры»
«Бег командами»	3	1
«Вызов номеров»	3	1
«Бой петухов»	2	2
«Охотники и утки»	1	3
«Передай мяч в колоннах»	1	3
«Кто выше?»	3	1
<i>Сумма очков</i>	13	11
<i>Место</i>	1	2

Оценка _____

Педагог (проверяющий) _____

*Примечание: за победу в игре или конкурсе команда получает 3 балла, за второе место – 1 балл, ничья оценивается в 2 балла.

Задание № 3. Провести анализ подвижной игры на основе классификации подвижных игр.

Ф.И.О. обучающегося _____

Название подвижной игры «Вызов номеров» (образец)

Возраст занимающихся	Обучающиеся 5-6 классов
Характер организации играющих	Игра разделена на команды, без водящего
Уровень сложности двигательных действий и взаимодействий играющих	Двигательные действия простые
Уровень двигательной активности	Игра средней подвижности
Двигательное содержание	Игра с бегом
Преимущественное проявление физических качеств	Быстрота, ловкость

Оценка _____

Педагог (проверяющий) _____

**Подвижные игры и задания
для обучающихся среднего школьного возраста**

Баскетбольные салочки

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды.

Содержание. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Игруют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

Быстрая передача

Инвентарь: баскетбольные мячи (на каждую пару играющих).

Подготовка. Играющиеся делятся на пары. Расстояние между учениками 4–5 м.

Содержание. По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых учителем или учащимися из сильной группы (либо освобожденными). Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Бросай – беги

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3–4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая. У края каждой шеренги лежат мячи.

Содержание. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних

игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

Вызов номеров

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Подготовка. Класс делится на две равные команды. Команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч.

Содержание. Педагог называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

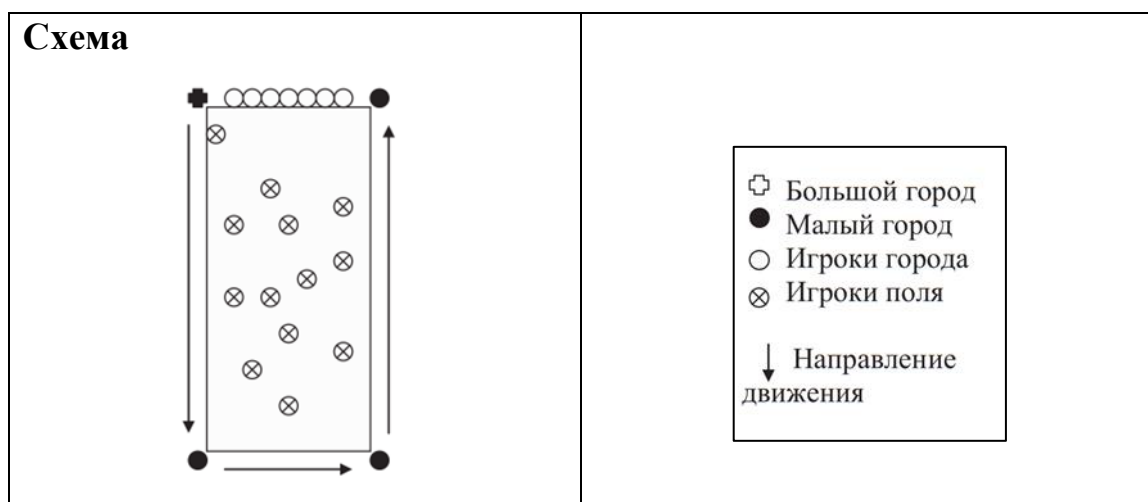
Город за городом (круговая лапта)

Инвентарь: лапта, теннисный мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Одна из которых занимает позицию в городе, другая в поле. Капитан бьющей команды устанавливает очередность своих игроков и назначает подающего игрока. Выбив мяч в поле удачно, игрок бежит в первый из малых городов, потом во второй и третий, возвращается в большой город, получая право на новый удар в порядке очереди. Если игроки поля поднимут упавший мяч и попытаются осалить перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбегать из большого города. Перебежку можно сделать после успешного удара другого игрока своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за установленное время.

Правила игры:

1. Перебегающий должен оставить лапту в городе.
2. Игрок приносит своей команде очко только в том случае, если он пробежит не осаленным через малые города и вернется в большой город.
3. В малом городе может находиться только один игрок.
4. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара.
5. Если игрок поля ловит мяч слету, то это является «свечой» и команды меняются местами.
6. После осаливания команды меняются местами.



Десяточки

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие при помощи считалки определяют очередность выполнения упражнений и становятся с в/б мячом в колонну у черты, начерченной на расстоянии 2-3 м от стены.

Содержание. Первый игрок выполняет каждое упражнение по 10 раз подряд:

- 1) Передача мяча двумя руками сверху.
- 2) Передача мяча двумя руками снизу.
- 3) Стоя левым боком, передать мяч из-под правой ноги.
- 4) Передача мяча из-под левой ноги левой рукой.
- 5) Передача мяча двумя руками с ловлей с отскоком от пола.
- 6) Стоя спиной, передать мяч между ног с поворотом.
- 7) Передача мяча двумя руками с отскоком от пола и стены.
- 8) Стоя спиной, передать мяч назад двумя руками с поворотом.
- 9) Передача мяч из-за спины двумя руками с ловлей мяча после отскока.
- 10) Передача мяча правой рукой с ловлей левой и наоборот.

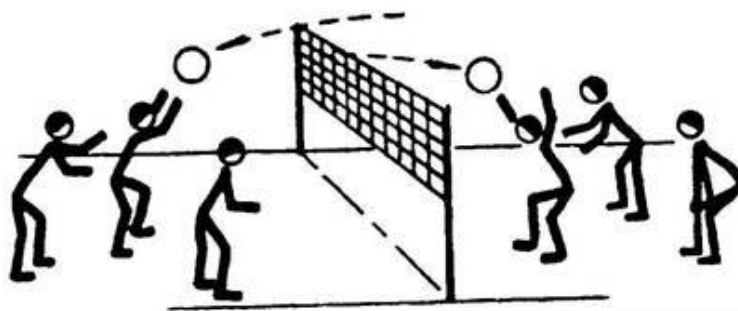
Если игрок с мячом во время выполнения какого-либо задания ошибся, то мяч передается следующему игроку. По возвращении хода игра продолжается с момента, на котором игрок ошибся. Победителем считается тот, кто первым выполнит все задания.

Двумя мячами через сетку

Инвентарь: волейбольные мячи 2 шт., волейбольная сетка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание. По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется. Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.



Защита булав

Инвентарь: волейбольный мяч, булавы (кегли).

Подготовка. Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч.

Содержание. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

Игра в четырёх зонах

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка. В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30х30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд.

Содержание. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч,

стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому. За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Удержи мяч

Инвентарь: мяч футбольный, флажки.

Подготовка. Прямоугольная площадка ограждается 4 флажками. Участники делятся на две равные команды.

Содержание. По условию игры команда должна удерживать мяч по правилам, установленным педагогом. Побеждает команда, которая в течение установленного времени игры сможет дольше удерживать мяч, не давая соперникам коснуться его.

Короткие передачи

Инвентарь: футбольный мяч, одна жилетка.

Подготовка. Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре.

Содержание. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим. Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

Кто лучший?

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1.

Содержание. Каждый принимает по 10 подач. За прием мяча начисляют очки: 2 очка при ошибке на приеме; 3 очка за прием без технической ошибки; 4 очка за прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 очков за хорошую передачу сразу на удар. После приема 10 передач игроки меняются зонами. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

Колесо

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу.

Содержание. По сигналу (свистку) педагога первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Не давай мяч водящему

Инвентарь: футбольный мяч

Подготовка. Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга.

Содержание. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

Мяч в воздухе («Воздушный мяч», «Летучий мяч»)

Инвентарь: мяч (волейбольный/баскетбольный).

Подготовка. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий (по жребию) встает в середину круга. У кого либо из стоящих по кругу в руках мяч.

Содержание. Играющие перебрасывают мяч по воздуху или перекатывают по земле так, чтобы водящий не мог коснуться его. Бегая в середине круга, водящий стремится дотронуться до мяча находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из игроков. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, бросившим мяч, или с игроком, державшим мяч, когда его коснулся водящий. Если играющих более 15-20 человек, можно выделить 2-3-х водящих. Когда участники хорошо освоят игру, можно ввести усложнение: играющие все время двигаются по кругу.

Правила игры:

1. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.
2. Водящий имеет право касаться не только мяча, находящегося у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, но и мяча, вылетевшего за круг.

«Мяч над головой»

Инвентарь: волейбольные мячи.

Подготовка. Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы.

Содержание. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Охотники и утки

Инвентарь: волейбольный мяч.

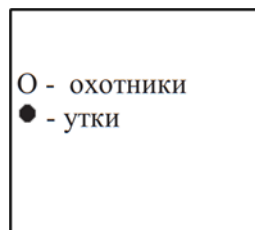
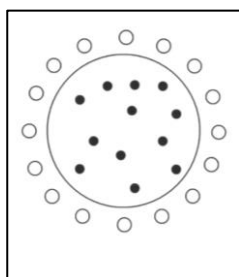
Подготовка. Участники делятся на две равные команды и разыгрывают, кому начинать играть в роли «охотников», а кому в роли «уток».

Содержание. По сигналу педагога «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам кидать в игрока «утку» мячом или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки» бегая внутри круга спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются местами. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Педагог 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 линию.
2. Находящиеся в кругу не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Схема



Падающий мяч (штандер)

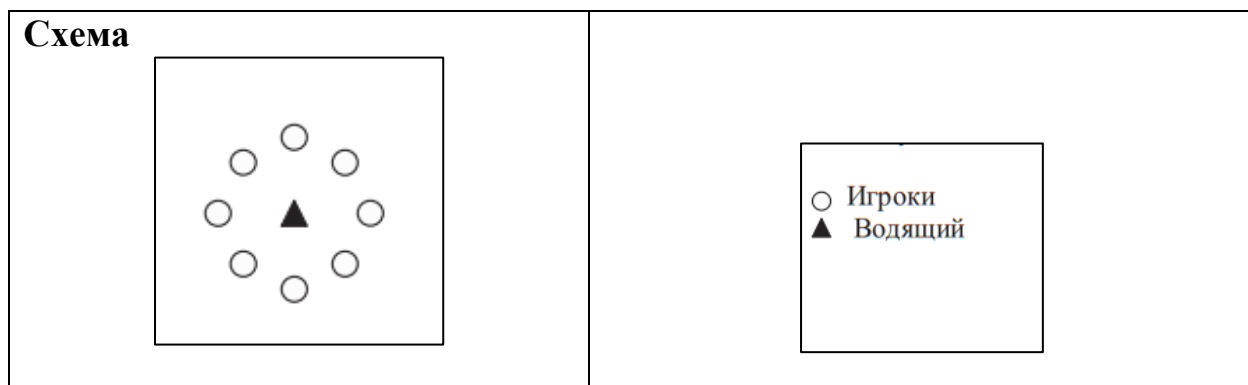
Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров, запоминая их.

Содержание. Водящий в центре, держа мяч, громко называет какой-нибудь номер, отпуская мяч и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть поймать мяч, пока он не коснулся земли. Если ему удастся поймать мяч, он возвращается на свое место, если он не успеет поймать мяч – становится водящим, а бывший водящий идет в круг. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего).

Правила игры:

1. Водящий не имеет права отпускать мяч до того, как назовет чей-либо номер.
2. Играющие не должны мешать друг другу.



Попади в цель

Инвентарь: 2 мяча (волейбольный/баскетбольный), флажки 4 шт., коробка/сетка для попадания мяча.

Подготовка. На ровной прямоугольной площадке, огражденной 4 флажками, на середине боковых линий кладутся предметы для попадания в них мячами (коробка, сетка и т.д.). Игроки делятся на две команды, у каждой из которых свой мяч.

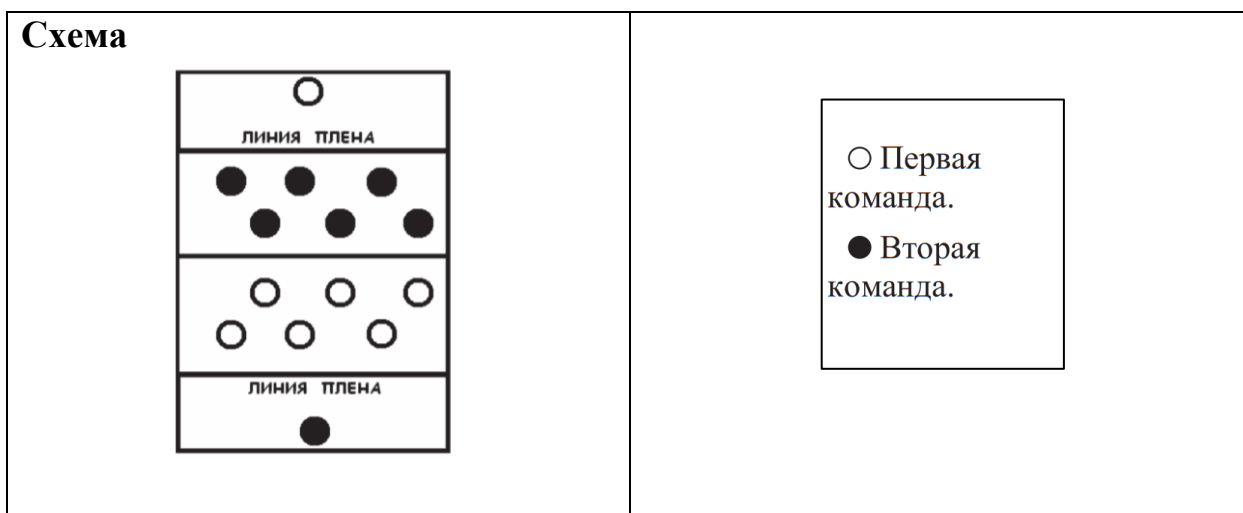
Содержание. Передавая мяч своим партнерам, участники команды стремятся по пасть мячом в предмет на линии соперников и не допустить их попадания в предмет в своей зоне. Время игры устанавливает тренер. Победителем считается команда, игроки которой большее количество раз поразят предмет в зоне соперников.

Перестрелка (перестрелбол)

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Содержание. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный им партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры - 15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.



Подвижные ворота

Инвентарь: футбольный мяч.

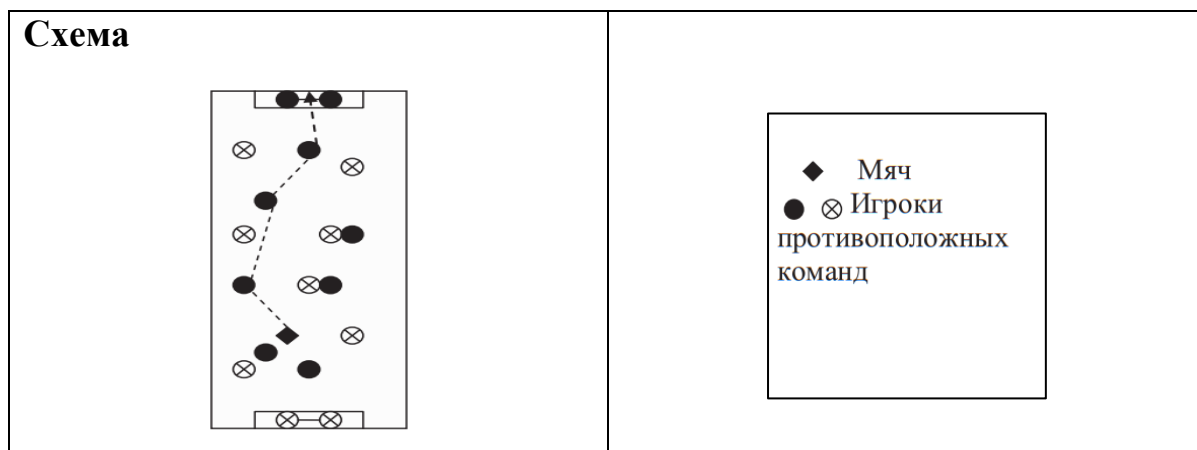
Подготовка. Играют две команды по 6-10 человек. Команды назначают 2 водящих, которые взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это «подвижные ворота».

Содержание. По сигналу педагога игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в

«подвижные ворота», состоящие из двух игроков их же команды. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время.

Правила игры:

1. Если водящие видят, что мяч летит мимо ворот, они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота».



Финты корпусом

Инвентарь: одна жилетка.

Подготовка. На площадке размечается круг. От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль.

Содержание. Педагог дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли. Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

Футбольные салки

Инвентарь: футбольный мячи.

Подготовка. Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч.

Содержание. По сигналу педагога все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих —

выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

Обводка защитников в изменяющейся обстановке

Инвентарь: 10-14 футбольных мячей, 10-12 стоек, 3-4 жилета.

Подготовка. В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках).

Содержание. По сигналу педагога атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого. По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

Обстрел чужого поля

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого.

Содержание. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Реакция и быстрота движения

Инвентарь: футбольные мячи.

Подготовка. Команды делятся на две группы игроков и выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами

Содержание. Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым

наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д. Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.

«Регби»

Инвентарь: флажки 4 шт., мяч для регби.

Подготовка. Прямоугольная площадка, ограниченная четырьмя флажками или другими предметами. Игра проводится мячом для регби. Участники делятся на две равные по составу команды.

Содержание. Игра заключается в том, чтобы преодолевая сопротивление соперников, перенести мяч за защищаемую ими линию. Правила игры упрощенные и разрешают передавать мяч вперед и назад. Команда получает одно очко за то, что перенесет мяч за линию противника. Время игры устанавливает педагог. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Русская лапта

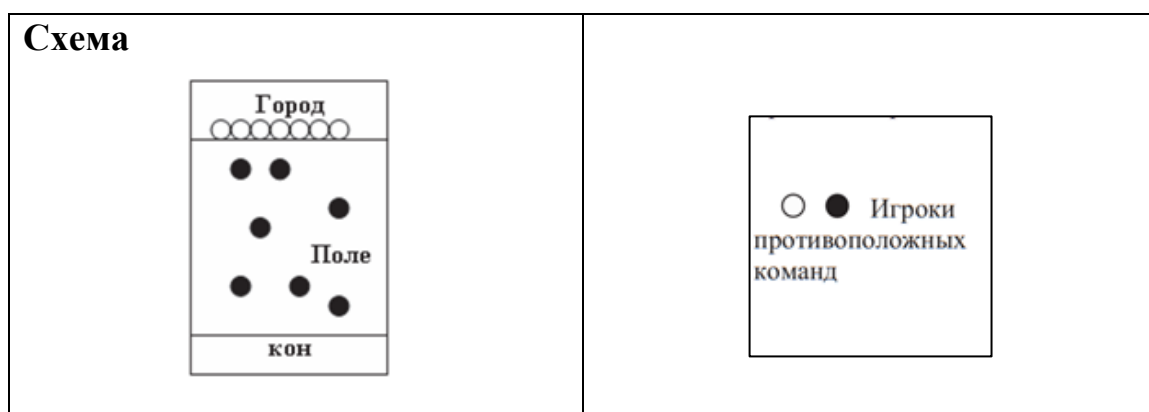
Инвентарь: лапта, маленький мяч.

Подготовка. Участники делятся на две равные команды и разыгрывают положение команды: «Город» или «Поле».

Содержание. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Капитан, стоя у черты города, подбрасывает вверх маленький мяч, а первый игрок города отбивает его лопатой в поле. Если удар по мячу был успешный (попал в поле или удачно отскочил от площади) игрок бежит через поле на кон и обратно. Если удар был слабый или не получился, игрок остается в городе и ждет до тех пор, пока его партнеры не выполнят успешный удар, после чего бежит. Игроки поля стараются поймать мяч и осалить им перебегающих или поймать «свечу» (пойманный мяч с лету). Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом какого-либо из перебегающих, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются попасть мячом в кого-либо из игроков соперника, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и тоже стремиться «отсалиться». Таким образом, происходит борьба за обладанием «города». Когда в городе утвердится одна из команд, игра продолжается дальше. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры или набравшая наибольшее количество очков.

Правила игры:

1. Играющие в «городе» отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном.
2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на «кон» или вернется обратно в город «неосаленным». Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу.
3. Капитан может бить подряд 2 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара.
4. Перебегающий должен оставить лапту в «городе», иначе он обязан вернуться назад и бежать снова.
5. Перебегать можно сразу нескольким игрокам после результативного удара.
6. Игрок, побрасывающий мяч, имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле.
7. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города.



Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости

Инвентарь: 4 стойки, два комплекта цветных жилетов.

Подготовка. Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11 м. Они получают номера 1 и 2.

Содержание. Один из игроков (с номером 1 или 2) пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Педагог через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот

момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями. После определенного количества повторений учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

Точный пас

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка. На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойками (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока.

Содержание. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне. Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

Салки с передачей мяча водящему

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. У всех играющих по баскетбольному мячу.

Содержание. Играющие перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

Смена направления и скорости движения

Инвентарь: 4 стойки, один комплект цветных жилеток.

Подготовка. Играющие делятся на две колонны, находящиеся друг против

друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м.

Содержание. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или заблокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колоннам, после чего стартуют следующие двое. Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.

Сумей передать и подать

Инвентарь: волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах в стену и в подачах на точность.

Подготовка. По сигналу 1 номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильно выполненные передачи игроку начисляют одно очко, подачи 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Точный нападающий

Инвентарь: волейбольные мячи, обручи.

Подготовка. Класс делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадки во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде.

Содержание. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку. Считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

Финты корпусом

Инвентарь: одна жилетка.

Подготовка. На площадке размечается круг. От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль.

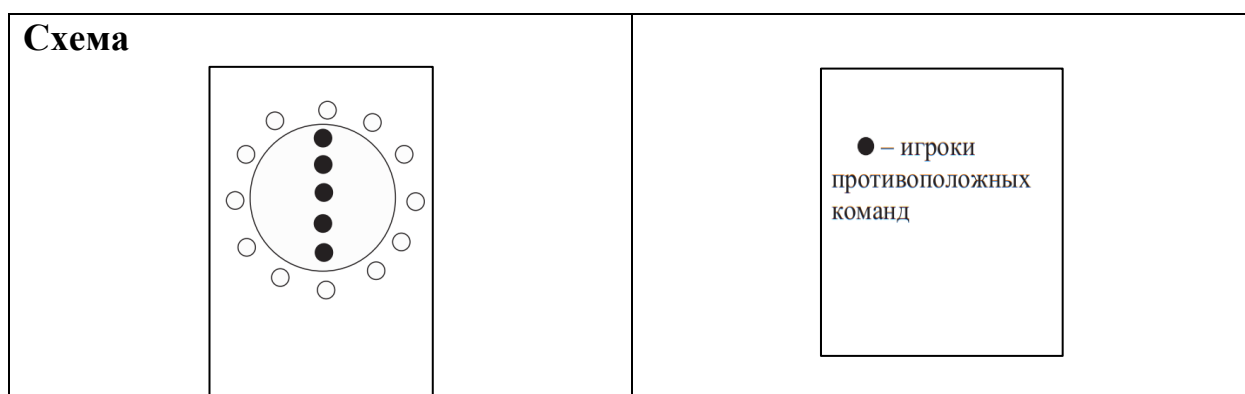
Содержание. Педагог дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли. Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

Ящерица

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка: Играющие делятся на две команды. Одна образует круг, вторая встает в середину круга, взяв впереди стоящего партнера за пояс.

Содержание. По сигналу педагога игроки, которые образовали круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока команды. Игроки команды, которая находится в кругу, не расцепляясь между собой, увертываются от мяча. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 минут команды меняются местами. Выигрывает команда, которая дольше продержится внутри круга.

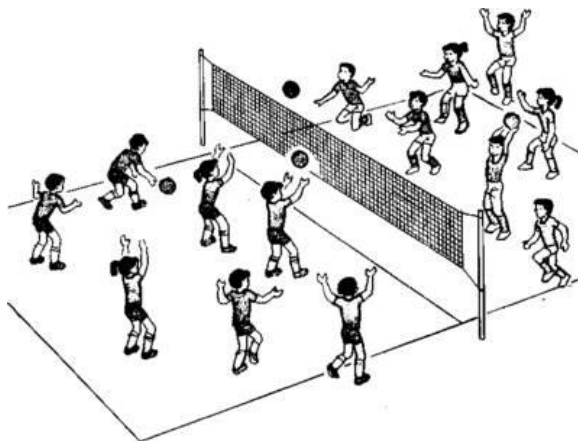


У кого меньше мячей

Инвентарь: волейбольные мячи.

Подготовка. Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см.

Содержание. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.



Через квадрат

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка. Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие).

Содержание. По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

Примеры соревнований/эстафет для обучающихся младшего школьного возраста и среднего школьного возраста

Снайпер

Вариант 1. Участники по очереди должны забросить мяч в корзину. Количество попавших мячей, записывается, как набранные баллы, например в маршрутный лист.

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4—6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант 2. Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 5—8 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:

поразившая большее количество мишеней;
затратившая на них меньшее число бросков.

Вариант 3. Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и. т. д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков. При ошибках мяч реподавать не разрешается.

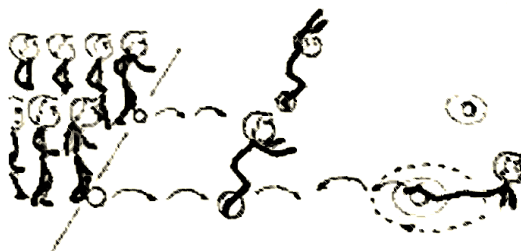
Бег с ракетками

Обучающийся в обеих руках держит по ракетке для бадминтона. На ракетках находятся по два теннисных мяча/волана или по два кубика, поставленных друг на друга. Задача—забежать за ограничительную линию и вернуться обратно, не уронив с ракеток предметы.

Эстафета с мячом

На площадке проводится линия старта. На расстоянии 10 м от нее рисуются два круга диаметром 1 м. Команды строятся в колоннах на линии. По

стартовому сигналу первые участники каждой команды передвигаются вперед, прыгая на двух ногах с зажатыми между стопами набивными мячами. Достигнув круга, кладут мячи в центр, ложатся на пол в упор руками, а ноги кладут на мяч. В этом положении они перемещаются по кругу на руках, встают, захватывают мяч стопами и прыжками возвращаются на линию старта. Выигрывает команда, которая набирает наибольшее количество очков за победы отдельных участников.



Самый ловкий капитан

Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2–4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

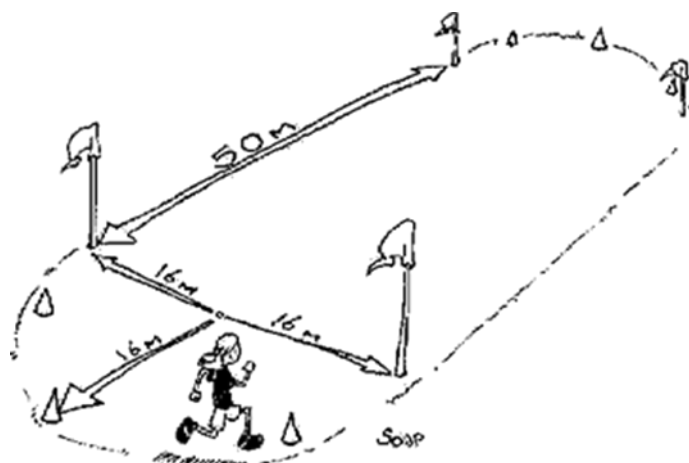
Эстафета с ведением мяча и броском в корзину

Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

Командное соревнование в беге на дистанцию 1000 м.

Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200 м. (см. рисунок), начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждая команда должна пробежать по кругу 5 раз. Фиксируется результат каждого участника команды. Дистанция проложена с двумя параллельно расположенными местами старта на трассе. В каждом месте старта могут

располагаться не более двух команд. Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.



Переправа

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки — дистанция до 10—15 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

На стройке

Каждая команда построена в шеренгу с интервалом в 1—1,5 м. Сбоку от правофланговых за линией сложены 8—12 штучных предметов: кубиков (кирпичей), мячей и пр. По сигналу команды быстро передают все предметы на другую сторону площадки, где их аккуратно в форме пирамиды, домика или другой постройки должен сложить левофланговый. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

Вариант эстафеты.

Команды построены в колонны по одному за стартовой линией. По сигналу они быстро размыкаются в и. п., образуя цепочку, по которой начинают передачу.

Эстафета с проводником

Класс делится на две команды. В каждой команде обучающиеся встают по парам, пара берется за руки. Один из партнеров завязывает глаза «Напарнику», второй - «Проводник» остается с открытыми глазами.

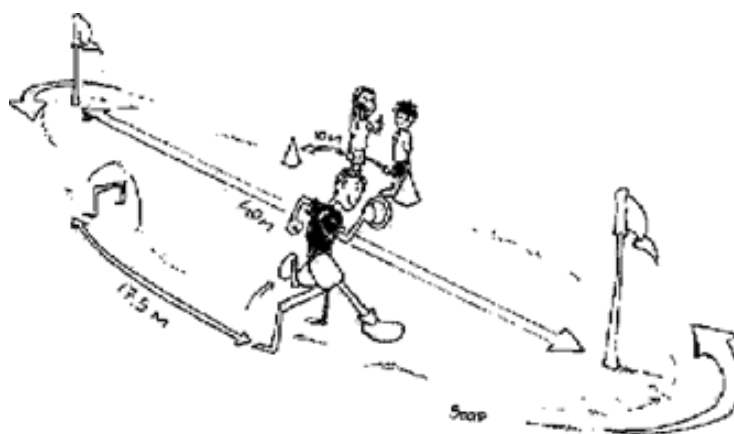
По сигналу пара начинает движение в сторону фишек на другом конце зала. «Проводник» ведет «Напарника» в сторону фишек, сообщает ему о примерно оставшейся дистанции до фишки и начала разворота. Предупреждает «Напарника» о начале разворота и ведет его обратно к началу.

По завершении выполнения упражнения «Проводник» следующей пары командует о начале выполнения упражнения. И так, пока все пары не закончат. Задание.

Учитель/помощник, фиксирует общее время выполнения упражнения всей команды. Для каждой команды определен помощник (судья-секундометрист) для фиксации времени.

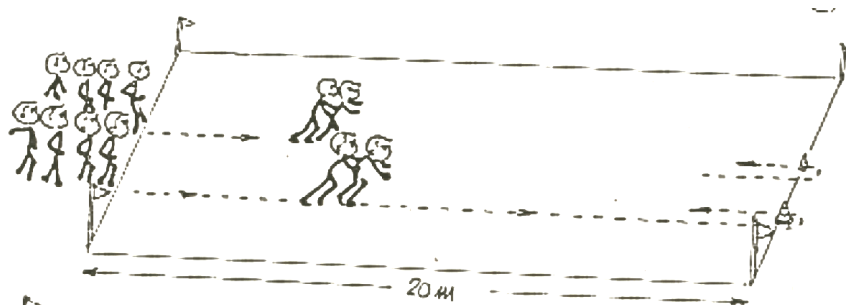
Эстафета «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег

Краткое описание: комбинированная эстафета, состоящая из этапов спринтерского и барьерного бега, с бегом по виражу. Каждой команде необходимы две дорожки: одна для спринта и передачи эстафетной палочки, вторая – для барьерного бега. Все члены команды собираются перед 10-метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флажку, обегает его перед тем, как пробежать барьерный этап в обратном направлении ко второму флажку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попав в зону передачи, он передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу, который пробегает такой же этап, и т. д. Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша. Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.



Дружная команда

В зале или на площадке на расстоянии 20 м друг от друга проводятся две линии, обозначенные флажками и пирамидами. Равные по количеству участников команды строятся на линии старта в колоннах. По стартовой команде первые участники бегут вперед. Огибают пирамиду, возвращаются назад, забирают второго игрока, который держит первого за талию. Они вдвоем пробегают дистанцию, возвращаются к команде, забирают третьего участника и т.д. Таким образом, последний этап проходит вся команда, держась друг за друга. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.



Прохождение трассы

Учитель объясняет, что спортсмены с инвалидностью по зрению проходят трассу вместе с лидерами, которые видят всю трассу и препятствия на ней и направляют спортсменов по рации. Предлагает обучающимся проверить, смогут ли они пройти трассу, ориентируясь на подсказки партнера (другого обучающегося).

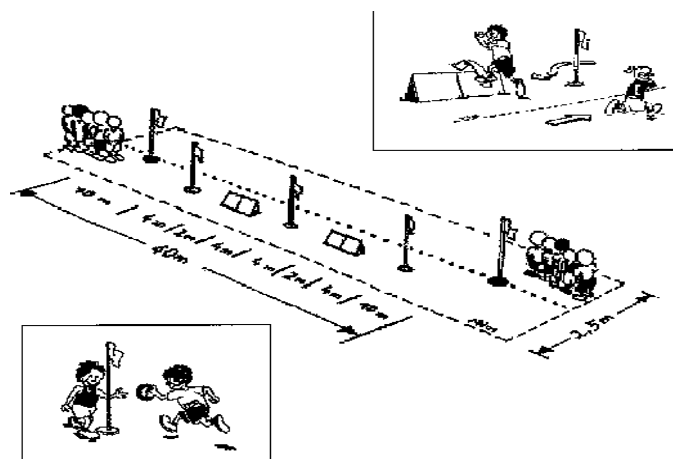
Одному из обучающихся завязывают глаза – он будет выступать в роли спортсмена. В это время за его спиной на свободной площадке в классе в хаотичном порядке становятся 3-4 ученика, которые изображают препятствие. Среди обучающихся выбирается «лидер», который будет направлять спортсмена.

Ведущий объясняет лидеру: при помощи команд вправо- влево, вперед- назад, лидер должен помочь пройти трассу «спортсмену» с завязанными глазами. Возможно ли будет «спортсмену» сделать то, что удастся каждому паралимпийскому спортсмену при спуске с горы.

Эстафета с жонглированием

Все участники разделены на 4-5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – ракетки и воланы. По сигналу учителя первые игроки, жонглируя воланом двигаются к фишкам, огибают их и, возвратившись, передают ракетку и волан следующему участнику команды. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету.

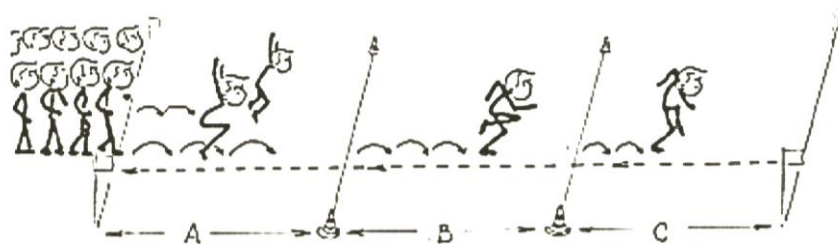
Эстафета: спринт / барьерный бег / «слаломный» челночный бег



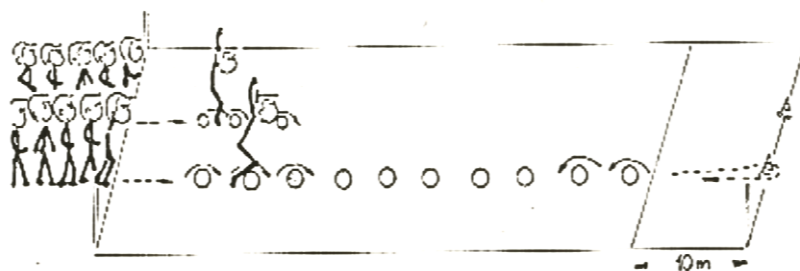
Челночная эстафета, состоящая из спринтерских и «слаломных» дистанций. «Станция» организована так, как показано на рисунке. Каждой команде необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, другая – для обычного бега. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету. Соревнование заканчивается, как только все члены команды пробежали слаломную / барьерную и гладкую дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну. Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

Прыжки вперед

Вариант 1. На баскетбольной площадке проводятся четыре линии, размеченные флажками и пирамидками. Команды строятся в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки каждой команды начинают прыгать – на двух ногах (зона А), с ноги на ногу (зона В), на одной ноге (зона С). Длина каждой из зон – 5-8 м. Достигнув дальней линии, они разворачиваются и бегут к своей команде. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.



Вариант 2. На волейбольной площадке проводятся линии старта и поворота, размеченные флажками. Перед каждой из команд на расстоянии 0,5 м друг от друга устанавливается по 10 мячей так, чтобы линия поворота была на расстоянии 10 м от последнего мяча. По стартовому сигналу первые участники начинают прыгать через мячи на двух ногах, затем бегут до линии поворота и возвращаются к мячам вновь, перескакивая через них. Игрок, закончивший эстафету первым, получает 10 очков, второй - 9 очков. За каждое касание мяча игроки получают по одному штрафному очку. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.



Эстафета парами

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на подведение результатов.

Передача мяча

Вариант 1. Участники игры строятся по командам в колоннах. Первые в колоннах держат в руках по одному мячу. По сигналу они передают ячи двумя руками над головой назад своим партнерам, которые поочередно передают

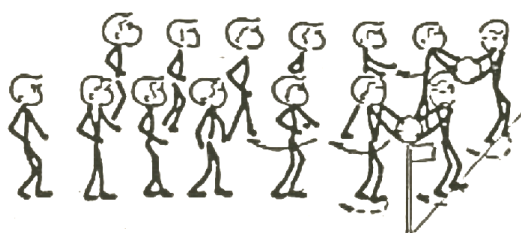
мячи следующим игрокам. Когда последний в колонне получает мяч, команда разворачивается в обратную сторону и игра продолжается. Выигрывает команда, первой закончившая игру.



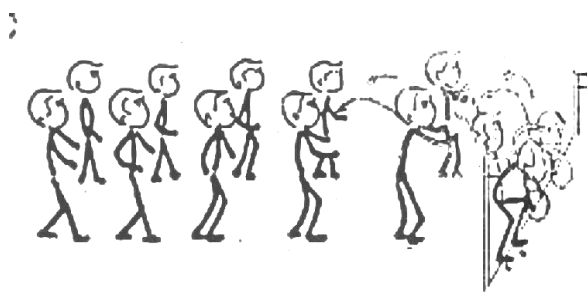
Вариант 2. Игроки становятся в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. По сигналу, игрок с мячом прыгает вперед и передает мяч между ног назад своему партнеру. Остальные игроки повторяют это упражнение. Когда последний в колонне получает мяч, вся команда разворачивается на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.



Вариант 3. Команды стоят в колоннах, первые в них держат по одному мячу. По сигналу они передают мяч назад с поворотом в определенную сторону, не отрывая стоп. Когда последний в колонне получает мяч, вся команда разворачивается на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.



Вариант 4. Команды стоят в колоннах. По сигналу стоящие первыми, держа мяч двумя руками сзади, поворачиваются лицом к колонне и с наклоном вперед передают мяч партнеру. Во время передачи каждый участник делает полный поворот. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

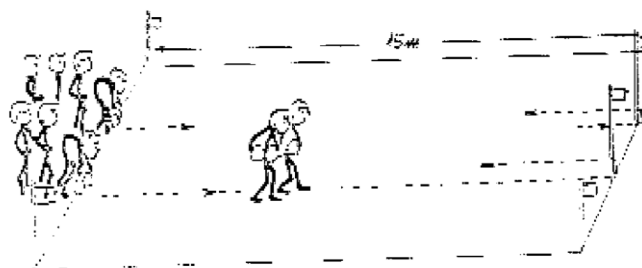


Полет

Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат .

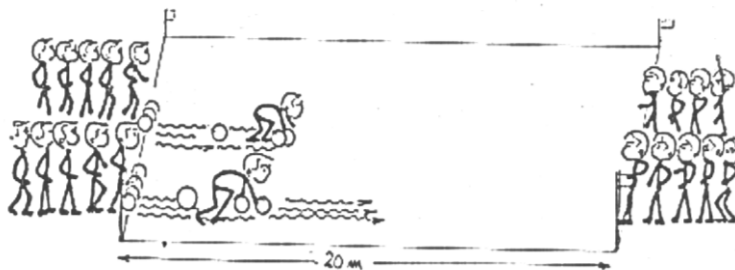
Эстафета с набивным мячом

Вариант 1. Две линии проводятся на расстоянии 15 м друг от друга. На линии старта два флажка, на противоположной четыре. Участники стоят в двух колоннах, у каждой из которых по два набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки поднимают с пола оба мяча и бегут вперед. Они огибают свои флажки, возвращаются назад к стартовой линии, кладут на нее мячи и становятся на место замыкающего в конце своей колонны. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. Количество повторений эстафеты определяет тренер.



Вариант 2. В зале на расстоянии 20 м проводятся линии – старта и финиша, которые обозначаются флажками. Играют две команды, участники которых делятся на две группы и строятся в колоннах на противоположных линиях площадки. На линии старта у каждой команды по три набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки начинают перемещать набивные мячи так,

чтобы два из них находились впереди, а один-позади игрока. Передвинув мячи таким способом в конец площадки, игрок становится в конец колонны, а игру продолжает следующий участник. Команда, первой закончившая эстафету, плучает 10 – очков, вторая – 8 очков. За каждую потерю мяча штраф – 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.



Самый сильный

На площадке проводятся три линии, отмеченные флажками. Участники игры делятся на две равные по численности команды и становятся в колоннах, каждая за своей линией, лицом друг к другу. В руках у игроков канат. По команде учителя игроки тянут канат в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет первого игрока другой команды за среднюю линию.

Эстафеты с постановкой фигур

Две-четыре группы игроков выстраиваются в колонны лицом к местам, где на расстоянии 8-16 м установлены по пять городков, из которых учащиеся должны ставить фигуры. Учитель занимает позицию сбоку от колонн учащихся на уровне линии старта. Дается свисток, по которому учащиеся бегут к городкам и устанавливают первую фигуру (количество и состав устанавливаемых фигур определяет учитель, исходя из состава занимающихся). Далее игроки возвращаются и передают эстафету следующему игроку, который выполняет те же действия, но устанавливает следующую фигуру, следующие участники повторяют упражнение т.д.

Рекомендации. Можно усложнить эстафету, дав каждому учащемуся задание:

- построить и разобрать фигуру;
- построить и разобрать одну фигуру командой, устанавливая и разбирая фигуру по одному городку каждым участником команды;
- построить не одну, а несколько фигур;
- после постановки фигуры отжаться от пола или присесть 5-10 раз;

двигаться к городкам и обратно прыжками, на четвереньках, ползком или каким-либо другим способом, выбранным учителем

Эстафеты с бросками по фигурам

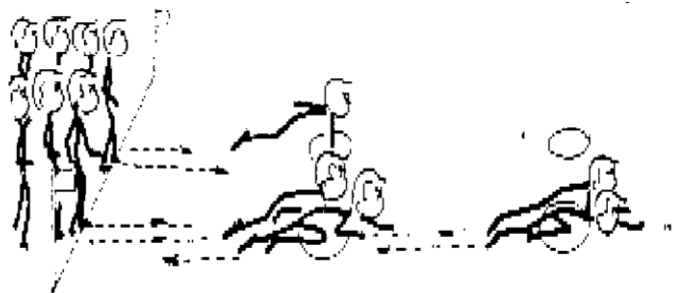
Две группы игроков выстраиваются лицом к местам, где на расстоянии 5-8 м установлены фигуры из пяти городков или комбинаций городков, по которым учащиеся должны выполнять броски. Учитель занимает позицию сбоку от конов, с которых выполняются броски. Дается свисток, по которому первые учащиеся бегут к конам и выбивают первую фигуру (количество и состав устанавливаемых фигур или городков определяет учитель, исходя из состава занимающихся), устанавливает вторую фигуру или комбинацию городков и возвращается в свою колонну. По результату бросков командам начисляются очки с учётом скорости выполнения задания. Следующие участники повторяют упражнение т.д.

Рекомендации. Можно разнообразить или усложнить эстафету, изменив командам предлагаемое задание или систему подсчета очков:

- считать количество выбитых городков плюс очки за скорость выполнения задания;
- давать бонусные очки за выбивание одной битой фигуры или определенного количества городков.

Эстафета с обручем

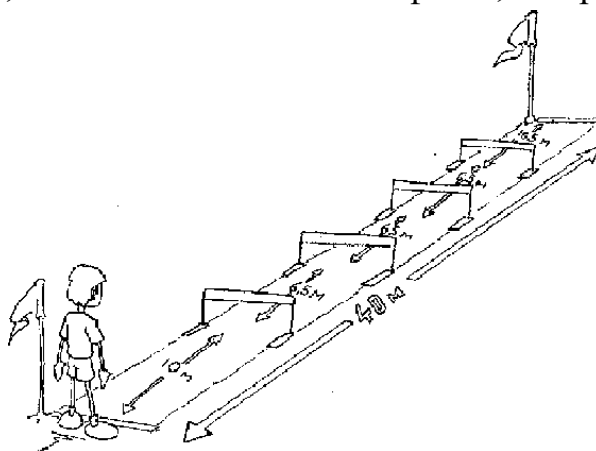
Участники игры строятся по командам в колоннах. Перед ними на расстоянии 5 и 10 м лежат гимнастические обручи. По сигналу игроки бегут до первого обруча, пролезают сквозь него, бегут ко второму обручу, вновь пролезают сквозь и бегут в конец своей колонны.



Эстафета: бег с барьерами

Краткое описание: бег с низкими барьерами (4 – 5 барьеров на дистанции), барьеры расставлены с одинаковыми интервалами (5 – 7 шагов между барьерами). Соревнование командное, спортсмены бегут как в эстафете. Первый барьер ставится примерно в 10 м от линии старта, последний –

примерно в 10 м от линии финиша. Два спортсмена начинают бег по команде, бегут по двум параллельным дорожкам. После того как спортсмен финиширует, по команде начинает бег следующий участник, и т.д. Командные места определяются, как в классических эстафетах, по времени.



Эстафета

Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4–5 стоек на расстоянии 1,5– 2м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

Пример упражнений и заданий для категории

«Футбольная карусель»

На футбольном поле, спортивной площадке или в спортивном зале размечаются «станции» (от 4 до 8 в зависимости от размеров площадки). Мероприятием руководит координатор, который отслеживает время и подаёт сигнал начала и окончания выполнения заданий. На каждой «станции» работает инструктор (учитель физической культуры, педагог дополнительного образования) и не более 8 участников, которые выполняют предлагаемые упражнения с футбольным мячом или игровые задания. Время выполнения – не более 5-7 минут. По истечении времени по сигналу координатора участники переходят на следующую «станцию» для выполнения нового задания, инструктор остаётся на своей «станции». Все участники должны пройти по всем «станциям» по принципу круговой тренировки.

№ 1 20 м Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 2 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 3 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 4 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.
КОординАТОР – 1 чел. (следит за временем и подаёт сигнал для начала и окончания выполнения заданий)			
№ 8 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 7 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 6 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 5 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.

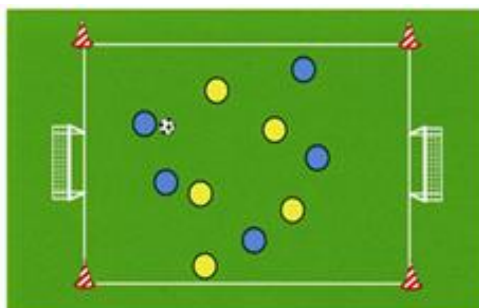
Поле № 1. Жонглирование мячом

1. Каждый участник берет мяч.
 2. Участники жонглируют мячи одной или обеими ногами.
- Инвентарь: мячи – 10 шт., конусы – 4 шт.



Поле № 2. Игра 5x5 (контроль мяча)

1. Игроки делятся на две команды по 5 игроков в каждой.
 2. Игра проходит без ворот.
 3. Разрешено максимум два касания.
- Инвентарь: ворота – 2 шт., мячи – 1 шт., конусы – 4 шт.



Поле № 3. Передачи

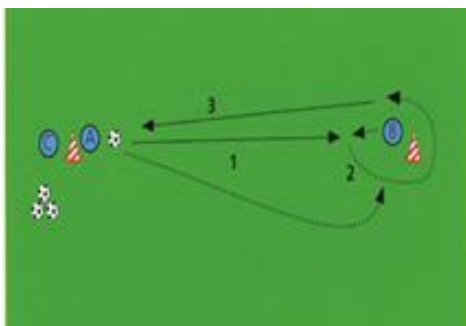
1. Формируются 3 группы по 3-4 человека.
2. Пас от игрока А игроку В.
3. Игрок В, контролируя мяч левой ногой, обегает против часовой стрелки

конус и отдает передачу правой ногой.

4. Игрок А занимает место игрока В. Игрок В занимает место игрока С.

5. Игрок С отдает пас игроку А и т.д.

Инвентарь: мячи – 3 шт., конусы – 2 шт.



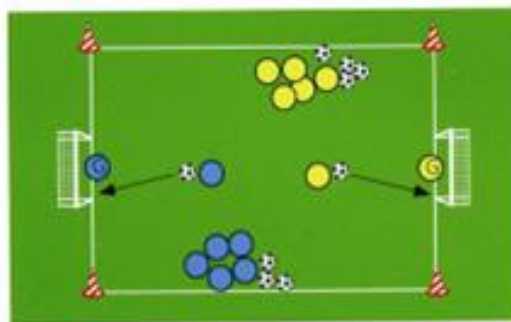
Поле № 4. Король пенальти

1. Формируются две группы (по 5 чел. в каждой).

2. Организуются серии пенальти на выбывание: если игрок забивает, он проходит в следующий раунд. Роль вратарей поочередно выполняют игроки, которые участвуют в серии пенальти.

3. Два победителя получают звание «Король пенальти»

Инвентарь: мячи – 8 шт., конусы – 4 шт.



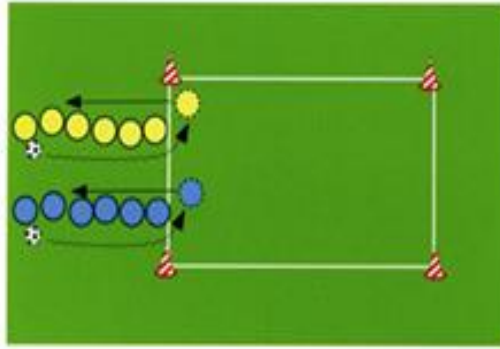
Поле № 5. Сороконожка

1. Игроки выстраиваются в две шеренги (по 5 чел. в каждой).

2. Последний игрок начинает движение с мячом вперед (другие игроки не двигаются), и как только добегает до первого игрока, пасует мяч последнему игроку, который, в свою очередь, тоже добегает до первого игрока и передает мяч последнему игроку и т.д.

3. «Сороконожка», которая первой пересекает линию, выигрывает.

Инвентарь: мячи – 2 шт., конусы – 4 шт.



Поле № 6. Дриблинг

- 1.Игрок А начинает при помощи дриблинга огибать конусы (1).
 - 2.Затем игрок А пасует левой ногой игроку В (2).
 - 3.Игрок В начинает движение навстречу мячу, обрабатывает его и при помощи дриблинга движется в направлении игрока С (3).
 - 4.Игрок В пасует правой ногой игроку С и т.д.
- Инвентарь: мячи – 1 шт., конусы – 8 шт.



Список используемой литературы:

1. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Практическое пособие. – Москва:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013 г.
2. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015 - 237 с.
3. С.Б. Полянская. Теория и методика подвижных игр. Учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса. Министерство образования и науки РФ филиал кубанского государственного университета в г. Славянске на Кубани.
4. Чернякова С.Н., Иванова С.В., Подвижные и спортивные игры во дворе. Учебно-методическое пособие, 2013 г.
5. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры / Л.В. Былеева, И.М Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
6. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов высш. и средн. спец. учеб. заведений физ. Культуры / Л.В. Былеева . – М.: ТВТ Дивизион, 2005 г.
7. Васильков Г.А., От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков.–М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
8. Гриженя В.Е., Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры», В.Е. Гриженя. – М.: Советский спорт, 2005 г.
9. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практик. Пособие / И.А. Гуревич. – 2-е изд., стереотип.– М.: Высш. шк., 1994 г.
10. Жуков М.Н., Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2002 г.
11. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2008 г.
12. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2008 г.
13. Кузнецов, В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами: метод. пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002 г.

14. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И. М. Коротков, Р., В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2006 г.
15. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко. – Ростов н / Д.: Феникс, 2003 г.
16. Чернякова, С.Н. Подвижные игры: учеб.-метод. пособие /С.Н. Чернякова, Е.Н. Сидорова. – Красноярск: СФУ, 2011 г.
17. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений, г. Москва, 1998 г.