



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Иркутский государственный педагогический колледж № 1»

**Подвижные игры на уроках
физической культуры
в общеобразовательной школе**

СБОРНИК

Составители:

С. В. Устюгова, А. В. Золотарева

Иркутск
2007

Печатается по решению
кафедры спортивных дисциплин ИГПК № 1

Рецензенты:

Л. Г. Куликова, кандидат философских наук, заместитель директора
по педагогической практике ИГПК № 1;

Л. И. Ломакина, преподаватель высшей квалификационной
категории физической культуры МОУ СОШ № 14 г. Иркутска

Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : сборник / сост. С. В. Устюгова, А. В. Золотарева ; ГОУ СПО «ИГПК № 1». – Иркутск, 2007. – 72 с.

Сборник предназначен для студентов педагогического колледжа, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура», а так же методистов – руководителей практик для использования в оказании консультативной помощи студентам-практикантам.

Специально подобранные методические материалы окажут помощь в освоении знаний по дисциплине «Подвижные игры с методикой преподавания».

Сборник рекомендован к использованию для прохождения в следующих видах педагогических практик: «Внеклассная работа», «Пробные уроки», «Преддипломная практика».

Учебное издание

**Подвижные игры на уроках физической культуры
в общеобразовательной школе**

Составители: С. В. Устюгова, А. В. Золотарева

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 23.12.2007. Формат 60x84 1/16.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 4,2. Уч.-изд. л. 2,9.

Тираж 100 экз. Заказ 31.

Отпечатано в Издательстве Иркутского государственного университета
664003, Иркутск, бульвар Гагарина, 36

© Устюгова С. В., Золотарева А. В., сост., 2007

© ГОУ СПО «ИГПК № 1», 2007

Содержание

Пояснительная записка	4
Раздел 1. Методика организации и проведения подвижных игр	6
Раздел 2. Веселые комплексы общеразвивающих упражнений с речитативом для учащихся младшего школьного возраста	9
Раздел 3. Комплексы упражнений с речитативом к заключительной части урока для учащихся младшего школьного возраста.....	13
Раздел 4. Подвижные игры на уроках физической культуры для учащихся разных возрастных групп	15
4.1. Игры для учащихся младшего школьного возраста.....	15
4.2. Игры для учащихся среднего школьного возраста.....	40
4.3. Игры для учащихся старшего школьного возраста	58
4.4. Игры для проведения праздников и аттракционов	64
Раздел 5. Варианты эстафет без предметов и с предметами	66
Литература	70
Приложение	
Алфавитный перечень игр, приведенных в сборнике	71

Пояснительная записка

Подвижные игры на уроках физической культуры являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, физического развития, укрепления здоровья учащихся разных возрастных групп.

Игра ненавязчиво побуждает её участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных полезных качеств.

Играя в грамотно подобранные преподавателем специализированные и вспомогательные подвижные игры, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют свое здоровье, совершенствуют функциональные возможности организма и развивают психические процессы. Игры с использованием различных предметов позволяют развивать мелкую моторику, что не мало важно для учащихся младшего школьного возраста.

Целью сборника является оказание методической помощи студентам отделения физической культуры по дисциплине «Подвижные игры с методикой преподавания» и прохождения педагогических практик: «Внеклассная работа», «Пробные уроки», «Преддипломная» через ознакомление с особенностями организации и проведения подвижных игр со школьниками.

Материалы сборника составлены в соответствии с ГОС СПО повышенного уровня для специальности 050720 «Физическая культура» на основе программ «Подвижные игры с методикой преподавания» для специальности 0307 «Физическая культура», (2002 г.), и «Комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов» (2001 г). На основе вышеперечисленных программ подвижные игры были систематизированы по возрастным группам.

В сборнике представлено 76 игр, в написании которых мы придерживались следующего алгоритма:

- ✓ № и название игры;
- ✓ инвентарь который используется при проведении игры;
- ✓ ход игры;
- ✓ правила;

- ✓ варианты (если игрой предусмотрены);
- ✓ что развивает данная игра;
- ✓ продолжительность игры по времени, и в какой части урока необходимо использовать игру.

Сборник подвижных игр состоит из пяти разделов:

1. Методика организации и проведения подвижных игр;
2. Веселые комплексы общеразвивающих упражнений с речитативом для учащихся младшего школьного возраста;
3. Комплексы упражнений с речитативом к заключительной части урока для учащихся младшего школьного возраста;
4. Подвижные игры на уроках физической культуры для учащихся разных возрастных групп;
5. Варианты эстафет с предметами и без предметов;

А так же списка используемой литературы при составлении сборника, и приложения.

В приложении расположен перечень игр в алфавитном порядке, что облегчит читателю найти необходимую игру в сборнике. Напротив каждой игры стоит номер, который соответствует номеру игры в сборнике.

Содержание сборника разработано преподавателями спортивных дисциплин на основе практического опыта преподавания дисциплины «Подвижные игры с методикой преподавания».

Раздел 1 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В методике организации и проведения подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы:

1. Выбор игры;
2. Подготовка к проведению игры;
3. Объяснение игры;
4. Организация и руководство процессом игры.

Выбор игры: При выборе игры, прежде всего, необходимо учесть возраст играющих, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, количество участников и место проведения игры (размеры игровой площадки, на воздухе или в помещении будет проводиться игра, климатические условия и т.д.) Кроме того, необходимо учесть формы организации игр: урочная, внеурочная, внешкольная, на массовом празднике. Наконец, определенное значение имеет наличие игрового инвентаря.

Подготовка к проведению игры: При подготовке к проведению игры существенное значение имеет подготовка игровой площадки, игрового инвентаря, распределение ролей, деление детей на команды и объяснение правил.

Выбирая и подготавливая игровую площадку, руководитель, прежде всего, должен учесть гигиенические требования, позволяющие предотвратить травматизм участников игры (площадка должна быть ровной, без рытвин и ям, без острых, режущих и колющих предметов и т.п.) и сделать необходимую для игр разметку. Нужный инвентарь должен быть в исправном состоянии и находиться под рукой проводимого игроу.

Как выбрать водящего?

Во многих подвижных играх есть водящий: в одной игре это медведь, в другой – коршун, в третьих – сторож и Жучка. Чтобы начать игру, нужно выбрать водящего. Для выделения водящих и разделения детей на команды можно применить различные способы: по назначению учителя, путем расчета, через считалки, по выбору капитанов, по очереди.

Дети очень любят шутливые, весёлые стихи – считалочки быстро их запоминают. Все участники игры встают в круг, в ряд или

сидятся на скамейки, и один из них выходит на середину, громко, четко выговаривая слова, произносят на распев считалочку.

Тот, кто произносит считалку, при каждом слове, а иногда и слоге прикасается поочередно рукой к играющим, не исключая и самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот становится водящим.

Считалочки

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Раз, два, три, четыре,
Пять, шесть, семь,
Восемь, девять, десять,
Выплывает белый месяц!
Кто до месяца дойдет,
Тот и прятаться пойдёт! | 2. Шла кукушка мимо сети
А за нею малы дети.
Кукушата просят пить.
Выходи – тебе водить! |
| 3. Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох.
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой! | 4. Обруч круж, обруч круж.
Кто играет, будет уж.
Кто не хочет быть ужом,
Выходи из круга вон! |
| 5. Раз, два, три, четыре, пять!
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф! Паф! Не попал
Серый зайчик убежал! | 6. Тили – тели, –
Птички пели,
Взвильсь, к лесу полетели.
Стали птички гнезда вить!
Кто не вьет, тому водить! |
| 7. Белки зайцев угощали,
Им морковку подавали,
Все орешки сами съели,
И тебе водить велели! | 8. Как у нас на сеновале,
Две лягушки ночевали,
Утром встали, шей поели,
А тебе водить велели! |
| 9. Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!
Кто не верит – это он,
Выходи из круга вон! | 10. Шла коза по мостику,
И виляла хвостиком,
Зацепила за перила,
Прямо в речку угодила, |

Объяснение игры: Педагогический рассказ должен быть кратким (не более 2–3 мин.), эмоциональным, доступным, наглядным, логичным. Ученики 4-го класса имеют уже определенную игровую подготовку, поэтому рекомендуется меньше говорить об основных требованиях к играющим и более подробно рассказывать о значении, технике и тактике игры. Для экономии времени учитель может связывать объяснение с размещением игроков к началу игры.

Организация и руководство процессом игры. Организуя игру и руководя ею, необходимо своевременно выбрать помощников и водящих, провести комплектование команд, следить за активностью играющих и уровнем физических и эмоциональных нагрузок, осуществлять объективное судейство. При организации игр педагогу необходимо пробуждать и поддерживать интерес учеников к выполнению роли помощников, поощрять стремление играющих к согласованным решениям при выполнении различных заданий, воспитывать у играющих спокойное отношение к успехам и неудачам в играх. Важное значение в методике проведения подвижных игр имеет правильное подведение итогов игры. Одно из главных требований при определении победителей является такая система оценки результатов игры, когда её участники не выбывают в процессе игры, а лишь получают штрафные очки. Моторная плотность занятий в этом случае достигает 80% и оказывает наиболее положительное действие на функциональную подготовленность детского организма.

Регулировать нагрузку при проведении игр можно следующими способами:

- установление кратковременных перерывов или проведение игры без перерывов;
- увеличение или уменьшение количества повторений игры или её отдельных эпизодов;
- увеличение или уменьшение общего времени на игру;
- увеличение или сокращение дистанций перебежек, общего участка для игры; облегчение и уменьшение (или усложнение и увеличение) числа препятствий; уменьшение веса предметов;
- увеличение или сокращение числа игроков в командах.

Раздел 2 ВЕСЕЛЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЧИТАТИВОМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Гуси серые»

Гуси серые летели

Да летели. Да летели,
И присели, посидели
Да и снова полетели.

*Бег на месте, движения
руками, как «крыльями».
Продолжение бега.
Выполнение приседаний.
Бег.
Повторить 2–3 раза.*

«Вышла мышка»

Вышла мышка как-то раз
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре.
Мышки дернули за гири,

Вдруг раздался страшный звон:
Убежали мышки вон.

*Шаг с продвижением.
Повороты вправо, влево.
Хлопки руками над головой.
Руки вверх, приседание с
опусканием рук вниз
Хлопки перед собой.
Беговые упражнения.*

«Помощники»

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились
(3 раза)
Хорошо мы потрудились.

*1–2 – стойка на носках,
руки вверх
3–4 – наклон вперед,
покачивание
руками вправо и влево.*

«Веселые прыжки»

Раз, два, – стоит ракета
Три, четыре – самолет
Раз, два – хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре –
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре (3 раза)

*Руки вверх
Руки в стороны*

*Стойка ноги врозь
Руки вверх, хлопок в ладоши
Стойка ноги врозь,
руки в стороны (вверх)*

И на месте походили.
Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом.
Левой – раз, левой – раз.
Посмотрите все на нас.

Ходьба на месте

«Путешествие»

Отправляемся в поход.
Сколько нас открытий ждёт,
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки порхают.
Раз, два, три, четыре.
Полетели, закружили.
Видим: скачут по опушке
Две весёлые лягушки:
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгай с пятки на носок.
К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,

Одной, другой – это кроль.
Качаясь на волне,
Мы плывем на спине.

Вот так руками покрути и,
Как дельфин, плыви.
Вышли на берег крутой,
Повертели головой,
Влево, вправо посмотри,
И домой быстрее беги.

«ОРУ на месте»

«Вырастим большими»
Мы становимся все выше,
Достаём руками крыши.
На два счета поднялись,
Три, четыре – руки вниз!

Повороты вправо, влево.

Шаг на месте.

Махи руками вверх, вниз.

Шаг с продвижением.

Полуприседания.

Прыжки на двух ногах.

Наклоны вправо, влево.

*Потягивание, руки вверх –
в стороны.*

*Круговые вращения руками
вперед и назад.*

Рывки руками.

*Повороты с наклонными
вправо, влево.*

«Мельница».

*Повороты вправо, влево.
Выполнение бегового задания.*

И.П. – о.с.

*Подтягивание на носках с
поднятием рук вверх и в и.п.*

«Клен» И.П. – широкая стойка, руки за голову.

Ветер тихо клен качает,

Наклоны туловища вправо, влево.

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон,

Зашумел листвою клен!

«Лесорубы» И.П. – ш. с., руки вверху, пальцы в замок.

Лесорубами мы стали,

Топоры в руки взяли

И, руками сделав взмах,

По колену сильно – бах!

*Наклоны вперед с глубоким
выдохом «Бах!»*

«Ванька – встань-ка» И.П. – о.с.

Ванька – встань-ка!

Приседай-ка!

Непослушный ты какой.

Нам не справиться с тобой!

*Присесть, руки положить на
колени, голову опустить*

ОРУ в движении «Мишка на прогулке»

Ученики идут по залу в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

Обычная ходьба

Землянику нашел.

Ходьба «гусиным шагом»

Он присел, землянику съел,

Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба

Миша шел, шел, шел,

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел вброд.

Ходьба с поворотом на 360гр.

*Ходьба с высоким
поднятием бедра.*

Обычная ходьба

Миша шел, шел, шел,

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке

*Прыжки на двух ногах с
продвижением.*

Быстро, ловко, словно зайка.

ОРУ в движении «На лугу»

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

*Ходьба поднимаем руки вверх
и опусканием вниз*

Хлопки.

Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

Снова дальше мы идем,
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два
Позади уже вода.

День и ночь бегу, бегу,
Отдохнуть бы – не могу!
Если мне остановиться,
Ручей может испариться.

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.
Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.

Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы – ребятишки.

На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

*Ходьба на внешней и
внутренней стороне стопы
с покачиванием влево, вправо.*

Обычная ходьба

*Прыжки с ноги на ногу
по «камешкам»*

*Бег
Бег между предметами
«камешками»*

Ходьба с поднятием рук вверх

*Наклоны вперед, руками
коснуться пола, выпрямиться,
поднять руки вверх.*

Бег на носках.

Прыжки на двух ногах.

*Ходьба с поворотом туловища
вправо, влево*

Наклоны вперед

Раздел 3 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЧИТАТИВОМ К ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игра «Осень»

Я игру про осень знаю,
Поиграть вам предлагаю,
В круг быстрее нужно встать,
Всё за мною повторять.

Меж еловых мягких лап
Дождик тихо кап, кап, кап!
и опускают (пытаются поймать на ладонь капли дождя).

*Поочередно поднимают руки
вперед ладонями вверх*

Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох, мох!

*Медленно приседают, руки вниз,
кисти согнуты в стороны,
ладони направлены вниз*

Где листок к листку прилип,
Появился гриб, гриб, гриб!

*Медленно встают, держась
за голову руками, как за шляпку.*

Кто нашел его друзья?
Это я, это я, это я!

*Стоят, пожимая плечами
Прижимают руки к груди,
кивая головой.*

Вот и кончилась игра,
Расставаться нам пора!

Комплекс звуковой дыхательной гимнастики

Через реки, города
Мы приехали сюда
Нужно нам всем отдохнуть,
Чтоб продолжить длинный путь.
Давайте вспомним, как едет паровоз

«Чух-Чух».

Чтоб бананы все собрать
Нужно обезьянкой стать.

«У-У-У»

Кошечку в пути ведали
Но еще совсем не знали,
Что, увидев вдруг щенка,
Фыркнет громче всех она.

«Фыр-Фыр-Фыр»

Покажите все девчонки
Как собачки лают громко,

«Гав-Гав-Гав»

И мальчишки не молчат.

Громко лают на девчат

«Гав-Гав-Гав»

Одуванчиков нарвали,

По букету в руки взяли.

Дуну сильно на цветы

Разлетелися они

«Фу- у – у»

Дружно громко посмеемся

И назад домой вернемся.

«Ха-Ха-Ха»

Комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит?»

1. И.п. – основная стойка.

Как пытит тесто? «Пых – пых – пых.....»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из – из – из.....»

3. Как шипит гусь? «Ш – ш – ш.....»

4. Как жужжит плеча? «Ж – ж – ж.....»

5. Как мы смеемся? «Ха – ха – ха...»

6. Как воздух выходит из шарика? «С – с – с...»

7. И.п. – лежа на спине, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища. При дыхании меняем положение рук.

8. Ходьба: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.

Раздел 4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

4.1. Игры для учащихся младшего школьного возраста

№ 1 «Бездомный заяц»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах зала, на расстоянии 2–4 м. В каждом кружке – логове – первый номер встает в середину и изображает зайца. Один из водящих – охотник (волк), другой – заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков. На – Раз!, заяц убегает, на Два! – волк догоняет. Заяц, спасаясь от волка, может забежать в любое логово. Тогда «свободный» заяц выбегает и волк ловит его. Если волк поймал зайца, то они меняются местами.

Правила:

1. Волк ловит зайца только вне логова.
2. Пробежать зайцу и волку через логово нельзя.
3. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
4. Игроки, образующие логово не должны мешать зайцам выбегать и убегать.
5. Вбежавший заяц должен встать в логово, выбрав «свободного» зайца.
6. Если логово образуют два игрока, то убегает тот игрок, к которому заяц встал спиной.

Варианты: учащихся можно рассчитать на 1, 2, 3. 1 и 2 берутся за руки, а 3 встает к ним в круг. В каждом логове третий номер становится в середину и изображает зайца. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, и охотник начинает преследовать его. После того, как первые номера – зайцы побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках, затем также становятся зайцами игроки с третьими номерами и т. д.

Развиваем: ловкость, быстроту, наблюдательность.

Продолжительность: 5–10 мин., основная часть.

№ 2 «Белые медведи» с вариантами

Инвентарь: мел

Ход игры: Очерчивается площадка «море»- примерно 10х12 м. В стороне ограничивается небольшое место «льдина», на которой стоит водящий «белый медведь». Остальные играющие «медвежата» размещаются произвольно по всей площадке.

Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину, и ждет, пока медведь поймает ещё одного игрока, для того чтобы образовать вторую пару медвежат. Игра продолжается, до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится новым «белым медведем».

Правила:

1. Пары могут ловить играющих, только окружив руками.
2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.
3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.
4. Медвежонок, окруженный парой, может выскочить, пока его не осалил медведь.
5. Как только медведь поймал пару медвежат, он сам не ловит, а только осаливает пойманных играющих медвежатами.

Развиваем: навыки бега, скоростные способности, ориентирование в пространстве, ловкость.

Продолжительность: 7–10 мин., основная часть.

II вариант «Невод»

Инвентарь: мел

Ход игры: Зал-площадка – «море». Все играющие «рыбы». Двое водящих «рыбаки» в стороне за чертой. «Рыбы» «плавают» в море. Рыбаки, взявшись за руки, кричат: «Рыбаки выходят на ловлю!», начинают ловить рыб, окружая их руками. Пойманный встает между рыбаками, взявшись за руки, и продолжает вместе с ними ловить остальных играющих, и т.д., образуя «сеть». Рыбаки ловят

рыб, окружая их сетью. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две рыбы, которые становятся новыми рыбаками.

Правила:

1. Рыбы плавают только в пределах ограниченной площадки.
2. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть её в сети.
3. Рыбы могут выскользнуть из сети, пока сеть не замкнута.
4. Разрывать сеть нельзя.

III вариант «Ловля парами»

Инвентарь: мел

Ход игры: Один водящий находится в стороне. Все остальные размещаются произвольно на ограниченной площадке. По сигналу водящий начинает ловить убегающих. Поймав кого-либо, он берет его за руку, и они вдвоем начинают ловить других, окружая свободными руками. Пойманный отходит в сторону. Когда пойман второй, они образуют новую пару и начинают ловить самостоятельно. Таким образом, количество пар все время увеличивается. Игра заканчивается, все будут переловлены. В таком варианте её хорошо применять в подростковом возрасте.

Правила: см. I вариант

№ 3 «Быстро по местам» («У ребят порядок строгий!»)

Инвентарь: свисток.

Ход игры: Играющие строятся в одну или две шеренги, по команде руководителя "Разбежались!", играющие разбегаются в разные стороны. По команде "Быстро по местам!" все строятся в исходное положение. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две шеренги, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой.

"У ребят порядок строгий

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее

Тра-та-та и тра-та-та!"

Правила:

1. Нельзя убежать за пределы площадки.
2. Занимать своё место только после слов "Быстро по местам!"
3. Выполнять построение по заданию руководителя.
4. Нельзя толкать товарища.
5. Сохранять интервал при построении

Развиваем: координацию движений, быстроту реакции, наблюдательность.

Варианты построения: в шеренгу (-ах), в круг, в колонну (-ах).

Продолжительность: 3–5 мин, вводно-подготовительная часть.

№ 4 «Великаны-карлики»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие идут по залу, выполняют общеразвивающие упражнения в движении. По команде руководителя "Великаны!" – играющие идут широким шагом или на носках, по команде "Карлики!" – мелкими шагами или в полуприседе.

Правила:

1. Уметь чередовать ходьбу широким и мелким шагом.
2. Не правильно выполнивший команду – становится в центр круга и продолжает игру (или делает шаг вперед)

Развиваем: внимание, координацию движений.

Продолжительность: 2–4 мин., вводно-подготовительная часть.

№ 5 «Волк во рву»

Инвентарь: мел, свисток.

Ход игры: Посредине площадки проводятся две параллельные линии – "ров", 1–2 водящих "волка" встают во рву. Все остальные играющие – "козы" – размещаются на одной стороне площадки за линией "дома". На другой стороне площадки прочерчивается линией "пастбище". По сигналу "козы" бегут из дома на пастбище, по дороге перепрыгивают через "ров". "Волки" осаливают их, когда они перепрыгивают через ров. Осаленные отходят в сторону.

Правила:

1. Волки могут салить коз, находясь только во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом.

2. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. Козы могут перебежать только по сигналу руководителя.

4. Если коза не решается перепрыгнуть через ров, руководитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть, в противном случае она считается осаленной.

Развиваем: навыки прыжка, быстроту, ловкость, наблюдательность.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 6 «Вороны – воробьи»

Инвентарь: мелкие предметы (теннисные мячи, палки, кегли и т.д.)

Ход игры: Игроки выстраиваются в середине площадки в колонну с интервалом в шаг (первые номера – одна команда, вторые – вторая команда).

По обеим сторонам от колонны на прочерченных линиях раскладываются предметы (по числу вдвое меньше играющих). Лежащие справа предметы – воробьи, лежащие слева – вороны. Руководитель показывает ОРУ, игроки повторяют. Ведущий по слогам произносит одно из слов «вороны (-бьи)». Если слово оканчивается на «-нь», то играющие бегут влево, если «-бьи» – вправо. Поскольку предметов меньше, чем играющих, они достаются самым быстрым. Каждый раз определяют, чья команда овладела большим числом предметов.

Правила:

1. Все играющие выполняют за руководителем ОРУ.
2. Бежать только после слов руководителя.
3. Игроку необходимо взять один предмет.

Развиваем: быстроту, ловкость, внимание, честность, наблюдательность.

Продолжительность: 5–8 мин, вводно-подготовительная часть.

№ 7 «Выше ноги от земли» («Салки – ноги от земли»)

Инвентарь: различные предметы и гимнастические снаряды: скамейка, конь, шведская стенка, козел и т.д.

Ход игры: Выбирается водящий – салка. Играющие размещаются свободно по площадке. По сигналу учителя, ученики бегут, увертываясь от салки и занимая такое положение, чтобы ноги не касались земли: встать на скамейку, сесть на пол и поднять ноги вверх, повиснуть на гимнастической стенке, канате и другом снаряде, в таком положении нельзя их осалить. Как только салка удалится, играющие слезают со снаряда и продолжают бегать. Если водящий осалит кого-либо, они меняются ролями. Новый водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка».

В конце игры отметить игроков, ни разу не осаленных.

Правила:

1. Салки не разрешается долго стоять у игрока, ноги которого не касаются земли.

2. Игрокам запрещается залазить высоко на снаряды.

Развиваем: быстроту, ловкость, координации в игровых ситуациях, смекалку.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 8 «Гонка мячей по кругу» («Счет по кругу»)

Инвентарь: мячи волейбольные или баскетбольные.

Ход игры: Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые – одна команда, вторые номера – другая команда. По сигналу руководителя начинают передавать (перекидывать) мячи по кругу – один вправо, другой влево своим ближайшим игрокам, т.е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Правила:

1. Мяч передавать или перекидывать обязательно своему ближайшему соседу. Каждый пропуск игрока засчитывается как штрафное очко.

2. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после броска которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и встать на место, продолжить игру.

3. Побеждает та команда, которая закончила передачу мяча по кругу раньше и не имеет штрафных очков.

Развиваем: ловкость, быстроту реакции, навыки передачи.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 9 «Два Мороза»

Инвентарь: мел, носики красного и синего цвета.

Ход игры: на противоположных сторонах площадки отмечается "дом" и "школа". Выбираются два водящих – "морозы", остальные играющие – "ребята". Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки – "на улице" стоят два мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами.

Морозы: "Мы два брата молодые,

Два мороза удалые"

1-й "Я мороз – красный нос"

2-й "Я мороз – синий нос"

Морозы: "Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?"

Ребята: "Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!"

После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы ловят и "замораживают" перебегающих. Осаленные, сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозили морозы. Играющие которых «не заморозили», после повторения речитатива, перебегают обратно, по дороге выручая «замороженных» ребят касанием руки.

Правила:

1. Играющие выбегают только после слов "И не страшен нам мороз".

2. Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме.

3. Пойманный остается на том месте, где его "заморозили".

Развиваем: быстроту, ловкость, память, взаимовыручку.

Продолжительность: 3–7 мин. (водящих меняют 3–4 раза), основная часть.

№ 10 «День и ночь»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Игроки выстраиваются в 2 шеренги, на расстоянии 1–2 шага спиной друг к другу. Перед каждой командой на расстоянии 15–20 м – «дом». Одна команда «День», другая «Ночь». Руководитель показывает ОРУ, игроки повторяют. Во время ОРУ руководитель называет одну из команд. Игроки названной команды убегают в свой «дом», а игроки противоположной команды догоняют и осаливают.

а) Осаленные игроки подсчитываются и остаются в своей команде.

б) Переходят в другую команду.

Правила:

1. Все играющие выполняют за руководителем ОРУ.

2. Убегать в «дом», только по команде руководителя.

3. Осаливать можно только до линии дома.

Развиваем: быстроту, ловкость, внимание, наблюдательность.

Продолжительность: 5–8 мин, вводно-подготовительная часть.

№ 11 «Зайцы в огороде»; («Зайцы, сторож и Жучка»)

Инвентарь: мелкие предметы (овощи).

Ход игры: На полу чертятся два круга: наружный диаметром 6–8 м, внутренний 3–4 м. Выбирается один водящий «сторож» – встаёт в малый круг «огород», где находятся овощи. Остальные играющие – «зайцы» – размещаются вне большого круга. По первому сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах в огород за овощами. По второму сигналу сторож старается поймать зайцев – касанием руки. Пойманные зайцы отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 3–5 зайцев. После этого выбирается новый сторож.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман; кто собрал больше овощей, и отмечают самого лучшего сторожа.

Варианты: сторожу помогает Жучка. После того, как Жучка пролает «Гав! Гав! Гав!», они со сторожем догоняют убегающих зайцев.

Правила:

1. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать на двух ногах.
2. Убегать только после второго сигнала руководителя.
3. Сторож осаливает зайцев только до линии большого круга.

Развиваем: координацию движений, быстроту, ловкость, ориентирование в пространстве, наблюдательность, внимание.

Продолжительность: 5–8 мин, основная часть.

№ 12 «Запрещенное движение»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие становятся в одну шеренгу, или можно проводить в кругу. Руководитель, стоя лицом к играющим, предлагает выполнить за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Играющие повторяют упражнения, но не должны выполнять «запрещенное движение». Игрок, допустивший ошибку, делает шаг вперед или штрафует, а затем продолжает играть. Штраф, может быть: проскакать на одной ноге по кругу, сказать скороговорку, сделать кувырок вперед и т.д.

Правила:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного.

2. Игрок, пытавшийся выполнить «запрещенное движение», делает шаг вперед.

3. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед или штрафное задание.

Развиваем: внимание, наблюдательность.

Продолжительность: 3–5 мин., заключительная, вводно-подготовительная части.

№ 13 «Земля, воздух, вода»

Инвентарь: мяч баскетбольный или волейбольный

Ход игры: Учащиеся образуют круг, у водящего в центре круга мяч. Он бросает мяч любому из участников и называет одно из трех (либо земля, либо воздух, либо вода), тот, кто поймал мяч должен назвать если земля – любого животного, если воздух – название птиц, если вода – то название рыбы.

Правила:

1. Повторяться в ответах нельзя.
2. Если тот, кому бросили мяч не дает ответа – встает на место водящего, а водящий в число играющих.

Развиваем: внимание, память, ловкость.

Варианты: Игру можно проводить в шеренги.

Продолжительность: 3–4 мин., заключительная часть.

№ 14 «К своим флажкам»

Инвентарь: флажки разного цвета.

Ход игры: Играющие делятся на группы по 8–10 человек, становятся в кружки, по всей площадке. В центре каждого кружка становится дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. По первому сигналу играющие разбегаются по площадке. По второму – приседают и плотно закрывают глаза, отвернувшись от водящих, которые в это время тихо меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» – играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут к нему и образуют кружок вокруг дежурного с флажком. Побеждает группа, быстрее других образующая кружок.

Правила:

1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала «Все к своим флажкам!»

2. Если игрок откроет глаза преждевременно, то его группа проигрывает.

3. Дежурным с флажками должны обязательно изменить место.

Развиваем: наблюдательность, быстроту, внимание, способность ориентироваться в пространстве.

Варианты: встать в одну колонну за дежурным, в шеренгу, поменять флажки у дежурных (когда играющие закроют глаза).

Продолжительность: 5–7 мин, основная часть.

№ 15 «Караси и щука»

Инвентарь: не используется

Ход игры: На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (4–5) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет 8–9, они образуют корзины – круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15–18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше чем, пойманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила:

1. Игра начинается по сигналу руководителя

2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши.

3. Стоящие не имеют права задерживать их.

4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши.

В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

Развиваем: быстроту, ловкость, честность.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 16 «Класс, смирно!»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям. Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово «класс» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.

Правила:

1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды.

2. Необходимость выполнения шага вперед провинившегося можно заменить штрафными очками. В этом случае победители считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Развиваем: внимание, наблюдательность, быстроту реакции.

Продолжительность: 3 мин, вводно-подготовительная, заключительная части.

№ 17 «Команда быстроногих»

Инвентарь: мел, стойки или булавы по количеству команд.

Ход игры: Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед ними проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавшим линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки, также бегут по команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила:

1. Нельзя выбегать и переступать стартовую линию до сигнала.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.
3. Вернувшись, надо встать в конец колонны.

Варианты: В игре можно использовать эстафетную палочку (передачу).

Развиваем: быстроту реакции, скоростно-силовые качества.

Продолжительность: 3–5 мин., вводно-подготовительная, основная части.

№ 18 «Коршун, наседка и цыплята» («Поймай дракона за хвост» китайская игра)

Инвентарь: не используется

Ход игры: 10–12 человек строятся в колонну по одному и кладут один другому руки на плечи. Первый стоящий в колонне игрок – наседка (голова), а стоящий сзади – цыпленок (хвост дракона). Выбирается один водящий – коршун. По сигналу руководителя коршун старается поймать цыпленка, находящегося замыкающим в колонне. Наседка разводит руки в стороны, стараясь спрятать хвост. Игроки хвостовой части, повторяя движения наседки, отбегают то вправо, то влево, пытаются всячески увернуться. Если за условленное время цыпленок не будет пойман, то охота коршуна считается неудачной.

Китайская – голова пытается поймать хвост. Если поймает, то хвост идет вперед и становится головой.

Правила:

1. Когда цыпленок пойман, роли игроков меняются: цыпленок становится коршуном, а коршун – наседкой.
2. Если играющие расцепились – игра временно останавливается.
3. Наседка только руками преграждает путь коршуну.
4. В начале игры коршун становится впереди наседки, в трех шагах от неё.
5. Коршун обегает всю колонну, не разрывая ее.

Развиваем: ловкость, координацию движений, наблюдательность.

Продолжительность: 3–7 мин., основная часть.

№ 19 «Космонавты»

Инвентарь: мел, картинки с планетами.

Ход игры: По углам зала чертят 5–8 больших треугольников «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2–5 кружков – «ракет». Их общее количество должно быть на 5–8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

- З-л-з (земля–луна–земля)
- З-м-з (земля–марс–земля)
- З-н-з (земля–нептун–земля)
- З-в-з (земля–венера–земля)
- З-с-з (земля–сатурн–земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

"Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!"

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет.

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг. «Космонавты», занявшие места, громко объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить полет, до конца, без выбывания.

Правила:

1. Начинать игру – только по установленному сигналу руководителя.

2. Разбегаться – только после слов: «Опоздавшим места нет!»

Развиваем: скоростные способности, ориентирование в пространстве, память.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 20 «Кот идет!» («Совушка»)

Инвентарь: мел

Ход игры: Выбирается водящий из числа играющих – «кот», остальные – «мышки». «Кот» располагается у себя «дома», а мышки размещаются по всему залу – в "норках".

Руководитель говорит:

**«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите.
Выходите поскорей,
Спит усатый кот – злодей!»**

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

**«Тра-та-та, тра-та-та,
Не боимся мы кота!»**

По сигналу руководителя «Кот идет!» все «мышки» замирают на месте без движения. Кот крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». Кот ловит мышек до тех пор, пока руководитель не скажет «Кот ушел!». Кот уходит, а мышки опять начинают бегать. Кот выходит по сигналу 2–3 раза. После этого подсчитываются пойманные им мышки, выбирается новый кот, а пойманные мышки возвращаются в игру.

Правила:

1. Когда кот выходит на площадку, мышам шевелиться не разрешается, но за спиной кота мыши могут менять позу.

2. Пойманные мыши в игре не участвуют.

Развиваем: внимание, ловкость, координацию движений.

Продолжительность: 3–5 мин., заключительная часть.

№ 21 «Кто подходил?»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре, закрывает глаза руками. Руководитель указывает на игрока, тот подходит к водящему, слегка дотрагиваясь до его плеча, и говорит любое слово (фразу, звук). Водящий, по команде руководителя, открывает глаза, и должен отгадать, кто к нему подходил.

Правила:

1. Игрок, подходивший к водящему, может менять голос.

2. Водящий открывает глаза по команде «Можно!»

3. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

Развиваем: наблюдательность, память.

Продолжительность: 2–5 мин, заключительная часть.

№ 22 «Летает, не летает»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие, продвигаются по кругу в колонне по одному, водящий называет животных и птиц. Играющие, движением рук вверх, вниз показывают если – летает, руки прижаты к туловищу – если не летает.

Правила:

1. Движение выполнять в широкой амплитуде.

2. Если игрок ошибся и выполнил движение, он делает шаг в центр круга и продолжает играть.

3. Игрок, пытающийся выполнить ошибочно движение – считается нарушившим правила.

4. Выигрывают игроки не разу не нарушившие правила.

Развиваем: внимание, наблюдательность, память.

Продолжительность: 3–5 мин., заключительная часть.

№ 23 «Лиса и куры»

Инвентарь: 4 скамейки, мел

Ход игры: Посередине зала в виде квадрата ставятся рейками вверх скамейки – «наседы». Выбирается один водящий – лис, и один «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается лис. В другом – охотник. Куры – располагаются вокруг насеста. По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать, то ходить около «курятника». По второму сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любую курицу, касающуюся земли хотя бы одной ногой. Лис берет осаленного и ведет в свою нору. Если по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Если охотник поймает лиса, выбирается новый лис. Играют 4–6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила:

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.

2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, даже если не поймал курицу.

3. Стоящие на насесте могут оказывать помощь друг другу (поддерживать). Лис не может сталкивать кур с насеста.

4. Если охотник побежал за лисом, он должен отпустить курицу и убежать.

Развиваем: быстроту, ловкость, наблюдательность, координацию движений.

Продолжительность: 3–7 мин., основная часть.

№ 24 «Мы – веселые ребята»; («Октябрюта»)

Инвентарь: мел

Ход игры: На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «дома». Между «домами» посередине площадки становится водящий. Остальные игроки находятся за линией «дома». Водящий, стоя лицом к игрокам громко произносит:

В.: – Раз, два, три!

Все играющие говорят хором:

И.: – "Мы – веселые ребята

Наше имя – октябрюта,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать!"

После этих слов играющие перебегают на противоположную сторону, за линию другого «дома». Водящий старается осалить перебегающих. Пойманные отходят в сторону.

В конце игры отмечают ни разу не пойманных ребят, и лучшего водящего.

Правила:

1. Перебегать на другую сторону можно только после слов "Нас догнать!"

2. Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад.

3. Поймать – значит дотронуться до играющего.

4. Водящий может ловить до линии дома.

Развиваем: ловкость, быстроту, память.

Продолжительность: 5–7 мин, основная часть.

№ 25 «Отгадай, чей голосок»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Все играющие образуют круг. Выбирается водящий, который занимает место в центре круга, и закрывает глаза. После этого все играющие движутся по кругу вправо и говорят слова: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг», (делают полный поворот на 360 градусов и продолжают движение). «А как скажем: «Скок, скок, скок!» – эти слова произносит назначенный руководителем игрок. «Отгадай, чей голосок!» – вместе.

30

По команде руководителя: «Можно!» – водящий открывает глаза, должен отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок», или показывает направление, откуда слышал голос. Узнавший идет в середину, а водящий на его место в круг. Если водящий не отгадает, он продолжает стоять в середине круга.

Правила:

1. Водящий закрывает плотно глаза.

2. Слова «скок, скок, скок» говорит один играющий, на кого показал руководитель.

3. Угадывать можно после команды руководителя «Можно!»

4. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

Развиваем: память, наблюдательность.

Продолжительность: 3–5 мин., заключительная часть.

№ 26 «Охотники и утки»

Инвентарь: мяч волейбольный или баскетбольный.

Ход игры: На полу чертится максимально большой круг, если маленькая площадка то прямоугольник. Играющие делятся на две команды «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой его, разделившись поровну. Утки произвольно располагаются в середине круга, или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч. По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить «подстрелить» им уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч между собой, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями, (охотники – становятся утками), и игра продолжается. После двух игр отмечается, какая команда охотников быстрее подстрелили всех уток. Можно игру проводить на время: 3 мин. стреляют одни охотники, затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.

Правила:

1. Бросая мяч в уток, охотники не должны переступать линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается.

2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы.

3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается.

4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной.

5. Подстреленные утки до смены команд в игре не участвуют.

Развиваем: ловкость, координацию движений, скоростные способности, точность попадания.

Продолжительность: 3–5 мин., основная часть.

№ 27 «Падающая палка»

Инвентарь: гимнастическая палка.

Ход игры: Играющие стоят по кругу, на расстоянии вытянутой руки, рассчитываются по порядку. Водящий в центре круга с палкой. Он ставит один ее конец на пол, а другой держит вертикально рукой и громко называет (номер) имя любого игрока. После этого он отпускает палку и смещается в сторону. Названный игрок должен успеть поймать палку, пока она не упала на пол. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Вариант: Вместо палки можно использовать мяч. Водящий подбрасывает мяч в воздух и называет номер.

Правила:

1. Водящий не отпускает конец палки до того, как назовет чей-либо номер (имя).

2. Играющие не должны мешать друг другу.

Развиваем: ловкость, внимание.

Продолжительность: 3–5 мин., заключительная часть.

№ 28 «Прыгающие воробушки»

Инвентарь: мел, свисток

Ход игры: На полу чертится круг диаметром 4–6 м. Выбирается водящий «кошка», которая стоит в кругу. Остальные играющие «воробьи» – находятся вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать и выпрыгивать из круга. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга. Когда кошка поймает 3–4 воробья, выбирается новая кошка. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая поймать наибольшее количество воробьев за короткое время.

Правила:

1. Кошке ловить можно только в кругу.

2. Воробьи прыгают только на одной ноге.

3. Пробежавший через круг воробей, считается пойманным.

4. Пойманным – считается тот, кого кошка коснется рукой, когда он находился в кругу хотя бы одной ногой.

Развиваем: ловкость, быстроту реакции, навыки прыжка, ориентирование в пространстве.

Продолжительность: 3–7 мин, основная часть.

№ 29 «Прыжки по полоскам»

Инвентарь: мел для подготовки полосок.

Ход игры: На площадке линиями обозначают коридор шириной 2–3 см. Поперек коридора проводятся полоски от 6–8 штук: узкие (30 см) и широкие (50 см), которые между собой чередуются. Учащиеся делятся на три-четыре команды, которые встают колоннами, лицом к коридору. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толком двумя ногами) через узкие полоски перепрыгивают, от широких отталкиваются при прыжках. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Далее прыгают вторые номера т.д. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила:

1. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко.

2. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

3. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100см.)

4. Тот, кто не точно приземлился на очередной полоске.

Развиваем: навыки прыжка, координацию движений, внимание.

Продолжительность: 3–5 мин, основная, заключительная части.

№ 30 «Пустое место»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Все играющие, кроме водящего, становятся в круг не более чем на полшага, и кладут руки за спину. Водящий за кругом. Он бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих, после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого

коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Правила:

1. Водящий должен коснуться руки одного играющего, вызывая его на соревнование в беге.
2. Когда оббегают круг, никто не должен им мешать.
3. При встрече играющие обязательно выполняют указанное задание.
4. Прогрывает тот, кто остался без места.

Развиваем: навыки бега, скоростные способности, ориентирование в пространстве.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 31 «Пятнашки», «Пятнашки с мячом»

I вариант «Пятнашки без предметов»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие размещаются произвольно по площадке, выбирается один водящий. Водящему необходимо осалить, касанием рукой, одного из играющих. Игрок, которого осалили, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

Правила:

1. Водящие в цепи не имеют права расцеплять руки.
2. Осаливать только касанием руки.

Развиваем: быстроту, навыки бега, способность ориентироваться в пространстве.

Продолжительность: 5–10 мин, основная часть.

II вариант «Пятнашки с мячом»

Инвентарь: мяч (набивной; баскетбольный; волейбольный)

Ход игры: В руках у водящего набивной мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его мячом. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

Правила:

1. Запрещается водящему кидать мяч в игроков, для того чтобы осалить.

Варианты передвижения: спиной вперед, прыжками, приставными шагами, с ведением мяча.

Развиваем: ловкость, быстроту, навыки ведения мяча (если с баскетбольным мячом).

Продолжительность: 5–10 мин, основная часть.

№ 32 «С кочки на кочку»

Инвентарь: мел, самодельные кочки.

Ход игры: Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадке. Между ними по всей площадке чертят кружки (или половинки от баскетбольного мяча) – кочки, на расстоянии: 10, 20, 30, 40 см. Руководитель вызывает по несколько детей, то с одной, то с другой стороны площадки. Все следят, правильно прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие. Можно разделить детей на команды и провести игру в виде эстафеты, и выяснить какая команда прыгает лучше и быстрее. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге.

Правила:

1. Задание выполнять строго по команде руководителя.
2. Дети должны выполнять прыжки только тем способом, который укажет руководитель.
3. Если игра проводится в виде эстафеты, то прибежавшему первым (выполнившему правильно задание) и его команде присуждается победное очко.

Развиваем: быстроту, навыки прыжка.

Продолжительность: 3 мин, вводно-подготовительная, основная часть.

№ 33 «Салки» с разными вариантами.

I вариант «Салки – пересалки»

Инвентарь: платочек.

Ход игры: Из числа играющих выбирается водящий «салка», который поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я – салка!» Остальные игроки разбегаются по ограниченной площадке, водящий старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передаёт ему платочек и игра продолжается.

Правила:

1. Водящий может ловить только после слов «Я – салка!»
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.

Развиваем: быстроту, координацию движения, ловкость, внимание, взаимовыручку, честность.

Продолжительность: 5–7 минут, основная, вводно-подготовительная части урока.

II вариант «Салки ноги от земли»

Инвентарь: платочек, гимнастические снаряды.

Ход игры: Как и в I варианте, только спасаясь от «салки», играющие стремятся вскочить на что-либо, и тогда салка не имеет права их ловить.

Игру лучше проводить в гимнастическом зале, где есть предметы на которые играющие могут залезть.

III вариант «Салки с домом»

Ход игры: Как и в I варианте, для играющих чертится «дом», в котором водящий не имеет права ловить.

IV вариант «Салки «Дай руку!»

Ход игры: Как и в I варианте, только салка догоняет, убегающий кричит игрокам «Дай руку!». Если один из игроков успеет дать ему руку, то салка не имеет права их осалить.

Правила:

1. Стоять игрокам парами для спасения от салки нельзя.
2. Схватившись за руку играющие могут держаться не более 4 сек.

№ 34 «Светофор»

Инвентарь: кружки красного, желтого, зелёного цвета.

Ход игры: играющие строятся в шеренгу, руководитель в любой последовательности показывает кружки. Играющие выполняют упражнения согласно сигналам (цвету). Красный – стоят на месте, желтый – маршируют на месте, зелёный – продвигаются вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не допустил ошибку в выполнении действия.

*«Разных три имеет глаза,
Но откроет их не сразу:
Если глаз откроет красный –
Стой! Идти нельзя! Опасно!
Жёлтый свет – погоди,
А зелёный – проходи».*

Правила:

1. Выполнять движения только после условного сигнала руководителя.
2. Неправильно выполнивший движение – возвращается на стартовую линию.

Развиваем: внимание, память, наблюдательность.

Продолжительность: 2–4 мин, заключительная часть.

№ 35 «Старты зверей»

Инвентарь: рисунки с изображением зверей, кегли.

Ход игры: Играющие делятся на 3–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой, становятся перед стартовой линией. Играющие в команды принимают названия зверей (можно выдать картинки со зверями). Допустим первые номера – «медведи», вторые – «обезьяны» и т.д. Каждый запоминает, кого зверя он изображает. Впереди каждой колонны на расстоянии 10–20 м ставится по кегли или стойке.

Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие название этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящую перед ними кеглю и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад к своей команде, приносит победное очко. Руководитель называет зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может назвать и по 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Побеждает команда, заработавшая наибольшее количество очков.

Правила:

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде, или наоборот.
2. Если игрок не добежит до финиша (своей команды), то очко зарабатывает его партнер из другой команды.

Развиваем: внимание, быстроту реакции, память.

Продолжительность: 5–10 мин, основная часть.

№ 36 «Удочка»

Инвентарь: веревка для прыжков с мешочком на конце (наполненный песком или горохом).

Ход игры: Все играющие становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в середине круга. Водящий вращает веревку по кругу под ногами играющих. Участники внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами встает на место водящего. Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил веревочку с мешочком.

Правила:

1. Пойманным считается тот, чьей ноги коснется веревка или мешочек не выше щиколотки.

2. При вращении веревки уходить от своего места не разрешается. Нарушивших это правило считается пойманным.

Варианты: водящий не меняется, задевшие игроки веревочку выбывают; играющих разделить на две команды.

Развиваем: навыки прыжка, быстроту, ловкость, наблюдательность.

Продолжительность: 3–4 мин., основная, заключительная часть.

№ 37 «Фигуры» («Море волнуется»)

Инвентарь: не используется

Ход игры: Из числа играющих выбирается один водящий, он располагается за кругом, стоит с закрытыми глазами. Остальные играющие располагаются по кругу, взявшись за руки продвигаясь по кругу, говорят слова:

«Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!»

После слов «замри!», играющие опускают руки изображают морскую фигуру. Водящий ходит по площадке и выбирает лучшую фигуру.

2-й вариант – водящий выбирает игрока, не сумевшего удержать позу.

Правила:

1. Принимать позу фигуры после слов «Замри!».

2. После слов «замри!» фигурам нельзя двигаться, можно только двигаться за спиной водящего, если он этого не видит

3. Лучший – становится водящим.

Развиваем: наблюдательность, сообразительность, координацию движений.

Продолжительность: 3–5 мин., заключительная часть.

№ 38 «Шишки, желуди, орехи»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Играющие встают по трое один за другим лицом к центру, либо в тройках по треугольнику. Водящий – в центре. Первый в тройках – «шишки», вторые «желуди», третьи – «орехи».

По сигналу водящий произносит любое из тех названий, данных участникам игры. Допустим, «орехи!», все играющие названные «орехами», должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим, а водящий – «орехом». Если водящий скажет «желуди!» – меняются местами стоящие вторыми в тройках, а если «шишки!» – стоящие первыми в тройках. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия и даже 3. И все названные должны поменять свои места. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее количество раз.

Правила:

1. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял.

2. Вызванные игроки должны обязательно поменяться местами, игрок, не переменивший место, становится водящим.

3. Водящий, вызывая игроков, должен находиться в центре, чтобы его хорошо все слышали.

Развиваем: внимание, память, ловкость, быстроту реакции.

Продолжительность: 5–7 мин, вводно-подготовительная, основная часть.

4.2. Игры для учащихся среднего школьного возраста

№ 39 «Борьба за мяч»

Инвентарь: мячи (волейбольные или баскетбольные)

Ход игры: Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу, который захватывается двумя руками крест-накрест.

По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Правила:

1. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Развиваем: силу, ловкость, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Варианты: Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжают путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

Продолжительность: Игра повторяется, три – пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки; основная часть урока.

№ 40 «Быстрый прорыв» («Рывок за мячом»)

Инвентарь: мяч (волейбольный или баскетбольный)

Ход игры: Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая ко-

манда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая линия. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила:

1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности).

2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Развиваем: скоростно-силовые качества, координационные способности, внимание.

Варианты: можно называть несложные упражнения (на сложение или вычитания) решив который, номер игрока получившейся цифры догоняет мяч.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 41 «Веревочка (палка) под ногами»

Инвентарь: скакалки по количеству команд, стойки.

Ход игры: 2–4 команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 2 м., расстояние между игроками 1 м. На расстоянии 6–8 м. против каждой команды ставят по стойке. По сигналу игроки со скакалкой бегут до своей стойки, огибают её с левой стороны, возвращаются к своей команде, подают один конец скакалки впереди стоящему игроку. Держа скакалку за концы, они бегут вдоль своей колонны, один слева, другой справа и проводят скакалку под ногами игроков всей команды. Игроки в колоннах перепрыгивают через веревочку. Пара проводит веревку до конца колонны, игрок начинающий игру остается в конце колонны, а второй бежит со скакалкой к стойке и т.д. игра продолжается до тех пор, пока все стоящие в колонне не пробегут со скакалкой до стойки и вдоль колонны с партнером, при условии, что ее игроки стоящие в колоннах меньшее число раз задела веревочку.

Правила:

1. Когда игрок бежит к стойке, игроки смещаются в колонне назад на одно место.

2. Игрок, зацепивший веревочку, получает штрафное очко.

Развиваем: координацию движений, ловкость, быстроту, навыки прыжка.

Продолжительность: 3–7 мин., основная часть.

№ 42 «Вызов номеров»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Игроки команд строятся в 2–3 колонны (шеренги) перед стойками, расположенными в 15–20 м. Рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Руководитель громко вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Игрокам, чей номер назвали необходимо добежать до стойки оббежать её и вернуться к команде. Каждому прибежавшему к финишу первым, записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила:

1. По вызову бежит только игрок этого номера, от команды, каждый обегает свою стойку.

2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитывается очко.

Варианты: можно игроков поставить в положение высокого или низкого старта, и из положения они должны выбежать по команде руководителя.

Развиваем: быстроту, координацию движений, внимание.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 43 «Гонка мячей в колоннах и шеренгах»

Инвентарь: мячи (волейбольные или баскетбольные).

Ход игры: Играющие делятся на несколько команд, которые выстраиваются в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах – по мячу. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них, и так до замыкающего в колоннах. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны, и становится первым в своей колонне. Команда, которая принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в

колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила:

1. Игра начинается только по сигналу руководителя.

2. Передавать мяч можно только указанным руководителем способом.

3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру.

4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки

Варианты: игру можно проводить как в колоннах, так и в шеренгах. Способы передачи мяча: под ногами, из-за спины, из рук в руки справа (слева), с выполнением восьмерки между ног, чередуя задания с перестроением в шеренгу и колонну.

Развиваем: мелкую моторику, быстроту, чувство коллективизма, ловкость, внимание, память, координационные способности.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 44 «Защита цели» («Защита укрепления, булав»)

Инвентарь: 3–5 кегли, мяч.

Ход игры: Учащиеся образуют круг на расстоянии вытянутых рук, в центр круга встает водящий, там же устанавливается укрепление пластмассовые кегли, в шахматном порядке. Играющие стоят за кругом с мячом, по сигналу руководителя, начинают выбивать мячом кегли. Задача водящего: не дать упасть всем кеглям. Водящий сменяется в том случае, когда будут сбиты все кегли или когда он сам уронит (собьет) последнюю кеглю. Когда учащиеся ознакомятся с игрой, то можно разделить их на две команды и построить в два круга. В каждом круге свое укрепление. Защитником укрепления становится игрок из противоположной команды. Если помещение не позволяет построить два круга, можно построить каждую команду в шеренгу у короткой стороны зала и поставить укрепление на расстоянии 4–6 м от шеренги. Играют установленное время (5–7 мин), после чего отмечается команда – победительница, сбившая укрепление большее число раз. В командной игре защитник остается после падения укрепления тот же или сменяется другим игроком из его команды.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Играющим нельзя заходить за черту.
3. Защитник не имеет права держать укрепление руками.
4. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает охранять его.
5. Упавшую кеглю водящий имеет право поднять и поставить на место.

Развиваем: навыки броска мяча, быстроту реакции, внимание.

Варианты:

1. Вместо кеглей можно поставить три булавы связанных сверху (триног);
2. Эту игру хорошо проводить и в двух кругах с соревнованием между двумя командами.

Продолжительность: 10–15 мин. в основной части урока.

№ 45 «Колесо»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Выбирается один водящий, который находится в стороне. Остальные делятся на 4–6 групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча последнего игрока. Тот передаёт это касание стоящему впереди и т.д. к центру. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо, обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь, по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним в спице, когда она вернется на прежнее место. Тот, кто останется последним, идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила:

1. Обегая спицам запрещается пробегать сквозь стоящих игроков.
2. Последним нельзя мешать перебежке.
3. Направляющий не может изменить направление бега на ходу.
4. Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

Развиваем: быстроту реакции, ловкость, честность, навыки бега.

Продолжительность: 5–7 мин, вводно-подготовительная, основная части.

№ 46 «Комический футбол» («Футбол раков»)

Инвентарь: футбольный мяч.

Ход игры: Из количества играющих выбирается один водящий, который располагается за лицевой линией волейбольной площадки. Остальные играющие «раки» находятся на площадке в положении упора лежа руки сзади, не выходя за её пределы. По сигналу водящий, ударом мяча старается попасть в одного из «раков», а именно в туловище или руки. «Раки» могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги на встречу мячу или передвигаться в указанном положении, увертываясь от мяча. Если водящий попал мячом в туловище или в руки игрока, он меняется с ним местами. Если же водящий промахнулся или попал игроку в ноги, раки, получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в соответствующей позе по площадке. Когда водящему удастся отобрать мяч у раков, он снова метает его в раков с лицевой линии.

Выигрывают игроки не бывшие ни разу водящими или бывшие меньшее число раз.

Правила:

1. «Ракам» запрещается менять указанное исходное положение, если же кто-то из игроков нарушает это правило, то становится водящим.
2. Водящему запрещается бросать мяч в голову игрокам.
3. Водящий, имеет право выбрасывать мяч только с лицевой линии.
4. Если «раки» завладели мячом, передача друг другу осуществляется только ногами.

Развиваем: ловкость, выносливость, координацию движений, навыки броска мяча.

Продолжительность: 8–10 мин., основная часть.

№ 47 «Круговая эстафета»

Инвентарь: эстафетные палочки по количеству команд.

Ход игры: Играющие делятся на команды, и строятся в колонну по одному, как спицы колеса, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке. По сигналу они бегут влево, обегая колесо (как бы по ободу), подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в

конец своей колонны. Играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Правила:

1. Игру начинать только по установленному сигналу.
2. При беге эстафетную палочку держат в левой руке, а передают её следующему участнику в правую руку.
3. Если палочка упала, надо поднять её и продолжать бег.

Развиваем: ловкость, навыки передачи эстафетной палочки, быстрота.

Продолжительность: 5–7 мин, основная часть.

№ 48 «Метко в цель» («Кто дальше бросит»)

Инвентарь: кегли-булавы, малые мячи (по количеству участников в шеренгах), свисток.

Ход игры: Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся булавы. Играющие делятся на две команды, выстраиваются за линией (10–20 м от центра площадки) в шеренги одна за другой лицом к булавам. Первой шеренги выдаются малые мячи. По сигналу руководителя первая шеренга бросает мяч в булавы, стараясь их сбить. Руководитель подсчитывает количество сбитых булав. После броска первая шеренга бежит за мячами, передает их второй шеренге, и становится сзади них. Вторая шеренга выполняет тоже самое. Так играют 2–4 раза. Выигрывает команда, сумевшая сбить наибольшее количество булав.

Варианты: смена исходного положения (с колена, лежа и т.д.)

Правила:

1. Бросать мячи только после сигнала руководителя.
2. При броске за стартовую линию заходить нельзя.

Развиваем: быстроту, ловкость, меткость, координацию движений.

Продолжительность: 3–7 мин., основная часть.

II вариант «Кто дальше бросит»

Инвентарь: мешочки с горохом (либо мячи)

Ход игры: Играющие делятся на несколько групп, выстраиваются каждая в колонну по одному за определенной линией старта. Перед ними чертятся 3–4 линии, параллельно стартовой, с интервалом 4 м. У каждого игрока по мешочку с горохом. Поочередно играющие в своих командах бросают мешочки, как можно дальше за

начерченные линии и встают в конец колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила:

1. Каждый может бросить только один мешочек.
2. Мешочки бросать по сигналу руководителя.
3. Бросивший мешок сразу уходит в конец своей колонны.

Развиваем: быстроту, ловкость, меткость, координацию движений.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 49 «Мяч в туннели»

Инвентарь: мячи по количеству команд

Ход игры: Учащиеся делятся на две равные команды (в зависимости от количества играющих). Капитан встает напротив своей команды – колонны в 1–2 м от нее. По сигналу учителя колонна принимает положение упор лежа боком к капитану, образуя туннель, капитан катит мяч через этот туннель, последний участник ловит мяч и бежит на место капитана, а капитан занимает исходное положение встав первым. Игра продолжается, пока на месте водящего не побывают все участники команды.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Если мяч задержится во время переката, его поправляет игрок на котором он остановился, чтоб он катился дальше

Развиваем: силу рук, чувство коллективизма, быстроту, точность.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 50 «Мяч соседу»

Инвентарь: волейбольный или баскетбольный мяч.

Ход игры: Играющие встают по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. Выбирают водящего, который находится за кругом. Одному из игроков (около которого стоит водящий) дают мяч. По сигналу, играющие передают мяч соседу, из рук в руки. Водящий, бегая по кругу, старается коснуться мяча рукой, не задевая играющих. Если ему это удастся, то водящим становится тот игрок, у кого был мяч в руках. Выигрывают игроки, которые не были водящим.

Правила:

1. Мяч нельзя перебрасывать через игроков.
2. Передача мяча точно из рук в руки.
3. Водящий, бегая за кругом, не толкает игроков.

Развиваем: координацию движений, быстроту, ловкость, освоение элементов техники передачи мяча двумя руками.

Продолжительность: 5–8 мин., основная часть.

№ 51 «Мяч среднему»

Инвентарь: мяч волейбольный или баскетбольный.

Ход игры: Играющие делятся на 3–4 равные команды, каждая из них встает в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, бросает другому участнику. Так водящий бросает мяч подряд всем учащимся и, получив его от последнего, поднимает мяч вверх. Побеждает команда, водящий которой сделал это раньше.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Пропускать игроков нельзя.
3. Мяч можно передавать только указанным выше способом.

Варианты:

Можно проводить в виде соревнований, разделив учащихся на две равные команды, предварительно игроки рассчитываются по порядку. Первый игрок встает в круг и по порядку (номерам) бросает мяч, а те ему обратно. Когда мяч вернется ко второму игроку, он меняется с первым местами и так до тех пор, пока водящими не будут все номера.

Развиваем: навыки броска мяча, ловкость, внимание, память.

Продолжительность: 5–10 мин., основная часть.

№ 52 «Охраняй капитана»

Инвентарь: мяч баскетбольный.

Ход игры: Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по 3–4 нападающих и столько же защитников. Хорошо, если игроки одной из команд наденут на голову бумажные шапочки, а другая – играет без них. Тогда в игре будет меньше ошибок при передаче мяча. Площадку делят линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки,

а нападающие уходят на поле противника. После розыгрыша мяча с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на поле противника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает одно очко.

Правила:

1. Капитаны перемещаются только на своей половине площадки;
2. Защитникам запрещается переходить на среднюю линию (в помощь своим нападающим);
3. Нападающим запрещается возвращаться на свою половину для помощи защитникам;
4. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча.

Развиваем: ловкость, быстрота реакции, навыки передачи и ведения мяча, координационные способности.

Продолжительность: 10–15 мин., основная часть.

№ 53 «Паровоз»

Инвентарь: стойки по количеству колонн.

Ход игры: Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия старта, а в 10 м. от нее ставится стойка (набивной мяч, булава). По сигналу первые номера обегают стойку и возвращаются на стартовую линию. Тут к ним присоединяются вторые номера – обхватывают сзади за пояс и бегут вместе с первыми. Далее присоединяются третьи и т.д. Потом игра проводится вторично. На этот раз колонну перестраивают так, чтобы последние номера стали первыми.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Вторые, третьи и т.д. номера ждут за стартовой линией до тех пор, пока первый номер не пересечет её.

Развиваем: быстроту, ловкость, скоростные способности.

Продолжительность: 3–5 мин., основная часть.

№ 54 «Перебежка с вырубкой» («Борьба за флажки»)

Инвентарь: 20 городков (флажков)

Ход игры: Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м. проводится по «игральной» черте. За игральной чертой на равных расстояниях вдоль все ширины пло-

щадки расставляются по 10 городков (флажков). Играющие делятся на две равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам. По сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками. Захватив городок, играющий старается унести его на свою сторону. Игроки селят противников на своей стороне поля. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшийся его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила:

1. Салить противников можно только на своей половине поля.
2. Игрок, подбежавший к городкам противника, может взять только один городок.
3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится на место, а игрок останавливается на том месте, где его осалили, и ждет выручки.

Развиваем: ловкость, быстроту, воспитываем взаимовыручку.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 55 «Передал – садись!»

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству команд.

Ход игры: Играющие стоят в двух – трех колоннах. Расстояние между игроками – 2 шага. За черту, проведенную в 5–6 м перед командами, выходят по одному капитану, хорошо владеющими мячом. По сигналу руководителя, капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же принимает упор присев. Капитан передает мяч следующему игроку. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает и.п. упор присев. Когда последний передаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Вариант: последний игрок, получивший мяч в колонне, командует «встать!», ведет мяч справа от колонны до кольца и обратно. Капитан занимает место первого игрока, все смещаются на один шаг. Игрок, доведший мяч до контрольной линии, начинает передачи мяча с капитана и т.д. Каждый должен выступить в роли капитана.

Правила:

1. Передавать мяч оговоренным способом.
2. Передавать мяч по порядку всем игрокам в колонне.
3. Капитан может подходить ко второй линии.

Развиваем: координацию движений, ловкость, точность броска.

Продолжительность: 3–5 мин., основная часть.

№ 56 «Пионербол»

Инвентарь: мячи волейбольные (2–4 шт.).

Ход игры: Играющие делятся на две команды и строятся на половинах волейбольной площадки в 2–3 ряда. Каждая команда получает 1(2) волейбольный мяч. Мяч держат игроки, указанные капитаном команды. По сигналу играющие стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется 2 (3) мяча одновременно. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказались мячи, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются командам, и по сигналу игра начинается вновь. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленного количества очков (например, 10–20). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Игроки могут перемещаться как в волейболе (по часовой стрелке), после допущенной ошибки.

Правила:

1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч сразу попал за границу площадки противника; мяч пролетел под сеткой; 2–3 мяча оказались одновременно на одной стороне.
2. Прежде чем бросить мяч на сторону противника, можно его поймать в воздухе, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).
3. Если мячи столкнулись в воздухе, игра останавливается, и мячи распределяются поровну на каждую сторону.
4. Если мяч брошен на сторону противника, до сигнала, команда проигрывает очко.

Развиваем: ловкость, быстроту реакции, навыки бросков, скоростные способности.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 57 «Подвижная цель»

Инвентарь: волейбольный мяч

Ход игры: Ученики образуют большой круг (стоят 2–3 шагах друг от друга). Перед носками игроков проводится линия. Выбирается водящий, который стоит в середине круга. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий увертывается, бегая внутри круга. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает тот игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила:

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

Развиваем: ловкость, быстроту, координацию движений.

Продолжительность: 7–10 мин, основная часть.

№ 58 «Попади в мяч»

Инвентарь: волейбольный мяч, мячи для большого тенниса.

Ход игры: посредине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18–20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу (для большого тенниса).

По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посредине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не считаются.

2. При броске нельзя заступать за черту.
3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.
5. Когда игра усвоена, команды могут «обстреливать» не один, а одновременно два мяча.

Развиваем: ловкость, точность попадания, меткость.

Продолжительность: 3–5 мин, основная часть.

№ 59 «Снайперы»

Инвентарь: городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих).

Ход игры: Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый – второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемешку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения, стоя с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила:

1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.
2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.
3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

Развиваем: меткость, ловкость, подводящая игра к метанию малого мяча.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть.

№ 60 «Третий лишний на прогулке»

Инвентарь: не используется

Ход игры: Все играющие становятся парами по кругу, одна пара за другой, но параллельно движению. Двое водящих находятся в середине в 3–5 шагах один от другого. Играющие держатся под руку, а свободные руки ставят себе на пояс. Все пары прогуливаются под музыку (или под пение всем знакомой и любимой песни). Один из водящих убегает, другой – догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится рядом с какой-либо парой, взяв под руку крайнего. Если ему это удалось, его ловить нельзя. Игрок, находящийся с другой стороны пары, должен убегать от водящего, и тоже спасаясь, присоединиться к любой паре справа или слева от нее, схватив крайнего под руку. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняется ролью с водящим.

Правила:

1. Ловить можно только убегающего или «третьего лишнего» в паре.
2. Ловящий и убегающий могут бегать по всему залу и между парами.
3. Стоящие в парах должны держать свободные руки на поясе.
4. Убегающий и ловящий не должны мешать гуляющим парам, так и наоборот.

Развиваем: координацию движений в пространстве, быстроту реакции, ловкость, скоростные способности.

Продолжительность: 3–5 мин, вводно-подготовительная, основная часть.

№ 61 «Тяни на булавку» («Тяни в круг»)

Инвентарь: булавы, свисток.

Ход игры: Посередине площадки ставятся 3–5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу (свистку) начинают вытягивать друг друга на булавы, не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Победителем становится последний оставшийся игрок.

Правила:

1. Если во время перетягивания игроки разъединяют руки, то выходят из игры оба игрока.
2. Если участников станет мало, так что они не смогут окружить булавы, игроки встают между ними или сбоку от них.
3. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
4. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

Развиваем: ловкость, силу.

Продолжительность: 5–7 мин, вводно-подготовительная, основная часть.

№ 62 «Часовые и разведчики» («Два лагеря»)

Инвентарь: мячи или маленькие предметы.

Ход игры: Играющие делятся на две равные команды – «часовых» и «разведчиков» – и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10–20 м одна от другой. Перед ними чертится стартовая линия. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Команда разведчиков должна уносить мяч, а команда часовых должна его стеречь. По сигналу руководителя два игрока (крайние с правой стороны каждой шеренги) – разведчик и часовой – выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик должен унести мяч к себе. Часовой следит за ним и не дает ему унести, осаливая его, если он мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание часового, разведчик делает различные обще-развивающие упражнения. Часовой обязан повторять его движения и в то время следить за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и встает в чужую шеренгу с левого фланга. Каждый пленный становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку шеренги. Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики. В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз, поменявшиеся ролями.

Правила:

1. Выбегать к мячу на середину площадки только по сигналу руководителя.

2. Часовой должен повторять все упражнения на таком же расстоянии от круга, как и разведчик.

3. Если часовой не выполняет упражнения за разведчиком, то он проигрывает.

4. Ловить убегающего можно только до лагеря.

5. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным.

Варианты: Можно играть и один раз, в этом случае, чтобы уравнивать условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый – второй. Первые номера – часовые, вторые – разведчики; либо в шеренгах: одна шеренга – разведчики, другая – часовые, каждый отвлекает своего часового.

Развиваем: ловкость, внимание, быстроту реакции, скоростные способности, координационные способности.

Продолжительность: 5–7 мин, вводно-подготовительная часть.

№ 63 «Челнок с прыжком»

Инвентарь: мел или мелкие предметы.

Ход игры: Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево от средней линии. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечается (мелом, кубиком) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону, т.е. к средней линии, прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает. Игру можно проводить, совершая с места тройные прыжки.

Правила:

1. Перед прыжком заступать за среднюю линию запрещается.

2. Если игрок после прыжка отклонился назад и коснулся ногой, рукой или туловищем площадки, то по этой точке касания и отмечается длина его прыжка.

Развиваем: прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Продолжительность: 3–5 мин, основная, заключительная часть.

№ 64 «Эстафета парами»

Инвентарь: различные предметы: кубы, булавы, мешочки с песком, набивные мячи.

Ход игры: Дети становятся в две колонны парами на одной стороне площадки за линию. Количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадке (на расстоянии 6–8 м) расставлены или разложены какие-либо предметы: кубы, булавы, мешочки с песком, набивные мячи. По сигналу руководителя первые пары, взявшись за руки, бегут к предметам, расположенных напротив, оббегают их и возвращаются обратно в конец своей колонны. Как только они пересекут линию старта, убегают следующие, вторые пары. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не примут участие все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание.

Правила:

1. Игра начинается только по сигналу руководителя.

2. Во время бега парам нельзя разъединять руки.

Развиваем: скоростные способности, ловкость, быстрота.

Продолжительность: 3 мин, вводно-подготовительная, основная часть.

№ 65 «Ящерица»

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры: Участники делятся на две команды, одна стоит в кругу, другая остается кругом с волейбольным мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс. Капитан «голова ящерицы», а остальные «хвост». По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется один капитан «голова». Затем команды меняются местами.

Побеждает та команда, которая дольше продержится по времени и потеряв наименьшее количество игроков.

Правила:

1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего игрока).

2. Игроки не должны расцеплять руки.

3. Попадание в голову не засчитывается.

4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

Развиваем: силу, быстроту, точность попадания, координацию движений, ловкость.

Продолжительность: 10–12 мин., основная часть.

4.3. Игры для учащихся старшего школьного возраста

№ 66 «Борьба в квадратах»

Инвентарь: мел

Ход игры: На земле (полу) чертятся три квадрата: 3х3, 2х2 и 1х1 м. В большом квадрате (3х3 м) встают 4 игрока близкие по росту и силам и, приняв положение, по сигналу начинают выталкивать плечом друг друга. Трое выбывших из большого квадрата, переходят в средний квадрат, а победитель остается в большом квадрате. Борьба продолжается в среднем квадрате, двое выбывших переходят в малый квадрат, победитель остается в среднем квадрате. Борьба заканчивается в малом квадрате, когда один выйдет из квадрата, а другой останется победителем. Затем идет бороться следующая четверка.

Правила:

1. Выталкивать можно только плечом.
2. Первый победитель в большом квадрате получает 4 очка, второй — в среднем квадрате — 3 очка, победитель в малом квадрате — 2 очка, а выбывший из малого квадрата — 1 очко.

Развиваем: силу, выносливость.

Продолжительность: в зависимости от количества играющих; основная часть урока.

№ 67 «Встречная эстафета»

Инвентарь: эстафетные палочки (или теннисные мячи)

Ход игры: Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится по полам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды, выдается по эстафетной палочке. По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади колонны. Получивший эстафету бежит вперед и передает её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила:

1. Эстафета начинается по команде руководителя.

2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.

3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начал бег.

Развиваем: быстроту, ловкость, навыки передачи эстафетной палочки.

Продолжительность: 3–5 мин., основная часть.

№ 68 «Двенадцать палочек»

Инвентарь: дощечка, камень, 12 палочек.

Ход игры: Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец её был на земле (площадке), а другой приподнят. На дощечку кладут 12 палочек (на тот её конец, который на земле). Из играющих выбирается один водящий. Водящий ударяет ногой по свободному концу дощечки. Палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки. В это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне. Спрятавшихся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке со словами «Двенадцать палочек летят!» ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен опять собирать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрыгиваются. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим.

Правила:

1. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке.

2. Игрок, замеченный водящим, должен вернуться к месту у дощечки.

3. Если игроку удалось незаметно подойти к дощечке, и ударить по ней, все найденные до этого времени могут бежать и прятаться.

4. Найденный игрок, ожидающий окончания игры, не имеет права подбивать дощечку с палочками.

В этой игре могут участвовать не более 10 человек. Лучше всего, когда играют в нее 3–5 участников. В помещении её проводить нельзя.

Развиваем: ловкость, находчивость, скоростные способности, быстроту реакции.

Продолжительность: 7–10 мин., на открытой местности 30–40 мин, основная часть.

№ 69 «Мяч капитану»

Инвентарь: мяч баскетбольный.

Ход игры: Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты — из расчета половины играющих. В зале очерчиваются два противоположных угла, и проводится линия, образующая коридор — нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие (противники) мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила:

1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка.

2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника.

3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается.

4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывается игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу.

5. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку.

6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается.

7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договоренности).

8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5–6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5–6 м от нейтральной зоны.

9. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок.

Развиваем: игра, подводящая к баскетболу, выносливость, быстроту, ловкость.

Продолжительность: 30 мин. (по 15 мин., две партии), основная часть.

№ 70 «Мяч на ловле» («Мяч ловцу»)

Инвентарь: мяч баскетбольный

Ход игры: На площадке чертятся три круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первом круге находится ловец, второй — свободный, в третьем располагаются защитники (4–6 человек), остальные участники — игроки поля. Игроки поля передвигаются с ведением мяча, стараясь передать его ловцу. Защитники перехватывают его, не давая ловцу поймать мяч.

Правила:

1. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Развиваем: ловкость, элементы игры в баскетбол.

Продолжительность: 15–20 мин., основная часть.

№ 71 «Точный пас»

Инвентарь: кегли, волейбольные мячи.

Ход игры: Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно дру-

гой на расстоянии 3–4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая линия. На расстоянии 10–15 м от стартовой линии напротив каждой команды ставятся стойки или другие предметы (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч, друг другу по воздуху (волейбольная передача), до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной стартовой линии, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

Правила:

1. Во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать.
2. Разрешается ловить мяч лишь паре, начинающей бег.
3. Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше.
4. Передавать мяч следующей паре можно только тогда, когда игроки добегут до начальной линии или до установленного места.
5. За ошибки засчитываются штрафные очки.

Развиваем: координационные способности, навыки верхней передачи мяча.

Продолжительность: 5–7 мин., основная часть урока.

№ 72 «Хата» («Городки»)

Инвентарь: 10 коротких круглых чурок (одинаковых размером) – городки, палки-биты длиной 70–80 см.

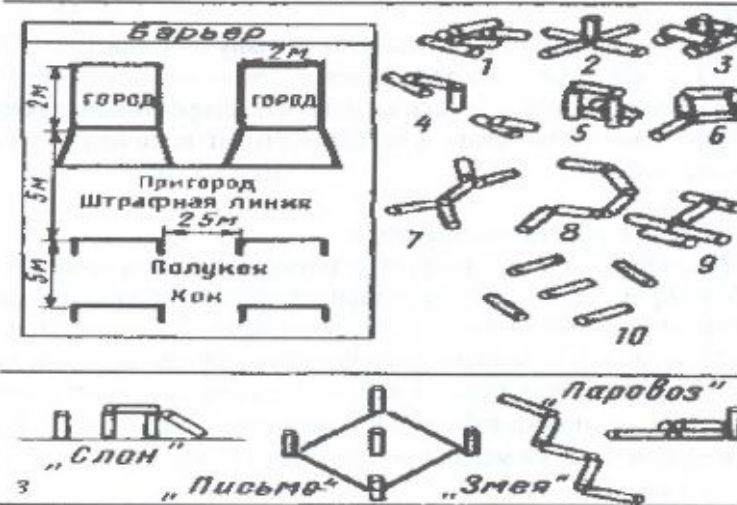
Ход игры: На ровной площадке размером 25х30 м, в конце чертятся два квадрата, стороны каждого равняются 2 м – это города, в них размещаются фигуры, составляемые из 5 городков. На расстоянии 5 м от городов чертится линия – «полукон», и на расстоянии 10 м вторая линия – «кон». Играющие делятся на две равные команды. Каждая по жребию получает свой «город», 5 городков и биты. Команды в определенном порядке в своих «городах» ставят фигуры из городков и стараются выбить их битами. Каждую новую фигуру выбивают с «кона», игрок делает по два броска. Как только удастся

выбить из «города» хотя бы один городок, игрок переходит на «полукон». Всего надо выбить 10 фигур. После того как пробиты все игроки одной команды, начинают выбивать городки в своем «городе» игроки второй команды.

Фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном игровыми порядке.

- 1) «пушка»; 2) «звезда»; 3) «колодец»; 4) «артиллерия»; 5) «пулеметное гнездо»; 6) «ракетка»; 7) «рак»; 8) «серп»; 9) «самолет»; 10) «закрытое письмо»

По договоренности можно заменять одни фигуры другими: «слон»; «письмо»; «змея»; «паровоз»



Все фигуры, за исключением «письма», ставят на лицевой линии «города».

Побеждает команда, затратившая на выбивание фигур, наименьшее число бит.

Правила:

1. Бросая биты, нельзя заступать за черту «кона» или «полукона».
2. Городок считается выбитым, если он полностью перелетел или перекатился за линии «города».
3. Игроки выбивают «городки» строго по своей очереди, меняться местами нельзя.

Развиваем: меткость, точность попадания, внимание

Продолжительность: 10–15 мин., основная часть.

4.4. Игры для проведения праздников и аттракционов

№ 73 «Два стула и веревочка»

Инвентарь: два стула и веревочка длиной 6 м (или скакалка).

Ход игры: Стулья спинками друг к другу ставятся на расстоянии 3–5 м один от другого. Под стульями по полу протягивается веревочка или скакалка так, чтобы концы ее слегка высывались из-под стульев. Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу. По сигналу каждый из них бежит как можно быстрее влево, обегает стулья, возвращается к своему стулу, садится на него и вытягивает веревочку из-под стульев. Побеждает тот, кто вытянет ее быстрее. Затем на стулья садится следующая пара играющих.

Правила:

1. Начинать движение только по сигналу учителя.
2. Толкать друг друга запрещается.

Развиваем: быстроту реакции, ловкость, скоростные способности.

Продолжительность: в зависимости от количества участников, основная часть.

№ 74 «Набрасывание колец»

Инвентарь: кольца, табурет или палка на стойке высотой 0,5 м.

Ход игры: Берут 3 кольца, ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2–3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в колонну около черты.

Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки табурета или на палку. Затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

Правила:

1. Заступать за линию нельзя.
2. Бросать кольца строго по своей очереди.

Варианты: можно провести соревнования между командами, для этого каждой команде дать по 3 кольца и стойке, каждый участник набрасывает, команда считает попадания, у кого попаданий будет больше, те и победили.

Развиваем: точность попадания, ловкость.

Продолжительность: до 10 мин., основная часть

№ 75 «Неуловимый шнур»

Инвентарь: шнур длиной 2 м.

Ход игры: На пол кладут шнур. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующему игроку, (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

Развиваем: ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движения.

Продолжительность: 3–5 мин., вводно-подготовительная, заключительная части.

№ 76 «Подвижный ринг»

Инвентарь: толстая веревка или канат (3–5 м), булавы-кегли

Ход игры: Толстую веревку связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовой категории» на четвертки. Первая четвертка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удается, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает 2-е место. Таким образом, разыгрывается 3-е место: игроки тянут в разные стороны. Затем соревнуются остальные четвертки. В финале встречаются победители.

Правила:

1. Тянуться к булаве только после сигнала «Тяни!»
2. Булавы каждый раз переставляются в определенном положении.

Развиваем: ловкость, координационные способности, быстроту реакции.

Продолжительность: 3–5 мин, основная часть.

Раздел 5
ВАРИАНТЫ ЭСТАФЕТ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ
И С ПРЕДМЕТАМИ

Эстафеты без предметов

Варианты:

1. Бег лицом вперед;
2. Бег спиной вперед;
3. Спортивной ходьбой руки за головой; с хлопками на каждый шаг;
4. Бег с подскоками (с выпрыгиванием вверх);
5. Бег правым (левым) боком;
6. Прыжки на двух ногах (на одной, попеременно правой левой);
7. Бег, руки держать на голеностопном суставе (на коленях);
8. Бег в полуприседе, руки на поясе (или на коленях, в стороны);
9. Бег на пятках;
10. Передвижение в положении присед с опорой на руки сзади;
11. Бег с подражанием животных (кенгуру, лошадь, заяц, обезьяна, медведь, лиса, лягушка и т.д.);
12. Ходьба или бег с различными движениями рук (вращение вперед, назад, разноименно, «ножницы» и т.д.);

Эстафеты в парах

Варианты:

1. Бег, держась руками за руки;
2. Передвижение спиной друг к другу, руки в «замке» в локтевом суставе;
3. 2-й положить руки на плечи 1-му;
4. 1-й руки назад, 2-й держит за руки;
5. Передвижение на руках: 2-й держит ноги 1-го;
6. 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет;
7. 2-й делает поворот на 180 град. взявшись за руки с 1-м и наоборот;
8. Бег со связанными ногами (у 1-го правую, у 2-го левую);
9. 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит руками другую;
10. «Чехарда» 1-й принимает упор присев, 2-й перепрыгивает через него, затем 1-й через 2-го и т.д.;
11. 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под ними, затем меняются местами;

Эстафеты с гимнастической палкой

Варианты:

1. Бег, палку держать между ног, за конец или середину рукой;
2. Бег с палкой, держать за спиной (за головой, на плече, перед грудью);
3. Передвижение в полуприседе, взявшись за конец или середину палки, изображая пловца на лодке;
4. Бег, палку держать вертикально на одной руке;
5. Ходьба по палкам, разложенных на полу по прямой, руки в сторону;
6. «Лыжник» одна палка под правой ногой, другая под левой, передвижение на палках в упоре присев;
7. Прыжки через палку лежащей на полу перпендикулярно стоящему игроку, после прыжка перекладываем палку вперед.

Эстафеты с гимнастической палкой в парах

Варианты:

1. Переноска палки на плече (над головой, сбоку) 1-ый держит палку за один конец, 2-й за другой;
2. «Двое на коне» прыжки с палкой между ног;
3. Прыжки на одной ноге, 1-ый один конец палки держит на второй ноге, 2-й другой конец;
4. 1-й держит палку за один конец параллельно полу, 2-й перепрыгивает через нее, затем 2-й держит за другой конец, 1-й перепрыгивает.

Эстафеты с гимнастическими обручами

Варианты:

1. Прыжки в обручи, разложенных в шахматном порядке;
2. Перекатить обруч, толкая его руками вперед по прямой одной или двумя руками;
3. Перекатить обруч, толкая его руками вперед, через предметы (змейкой);
4. Бег в обруче (обруч на поясе);
5. Прыжки через обруч в движении;
6. Первый игрок катит обруч, второй проползает через него туда и обратно;
7. Бег до обруча, надеть его через вверх и бег обратно;

8. Бег до обручей, первый – надеть через голову, второй – встать в него, снять через голову и т.д.;
9. Бег с вращением обруча на поясе (в движении);
10. Бег с пролазанием через стоящие обручи;
11. Бег «змейкой» через стоящие обручи;
12. Лево́й ногой в одном обруче, правой во втором, ходьба;
13. Перекатить мяч лежащий в обруче, двумя руками держась за обруч;
14. Стоя в одном обруче лежащем на полу, с перешагиванием во второй обруч, перекладываем первый обруч вперед и т.д.

Эстафеты с мячом

Варианты:

1. Бег, держа мяч двумя руками над головой (за спиной, за головой, на плече);
2. Бег с ведением мяча правой (левой) рукой по прямой;
3. Бег с ведением мяча правой (левой) рукой через препятствия (змейкой);
4. Бег с ведением мяча ногой по прямой (или змейкой через препятствия);
5. Бег с переноской трех мячей в руках;
6. Прыжки с мячом, зажатым между ног (между ступнями ног; колен);
7. Катить мяч по полу одной (двумя) руками;
8. Бег с подбрасыванием мяча вверх;
9. Мяч бросать в обруч лежащий на полу (с попаданием);
10. Бег, с мячом, зажатым двумя гимнастическими палками;
11. Бег с двумя мячами, один зажаты между ног, другой, держать в руках;
12. Бег с перекатыванием мяча по гимнастической скамейке;
13. Передвижение в положении присед с опорой на руки сзади, держать мяч на животе;
14. Катить мяч гимнастической палкой.

Эстафеты с гимнастической скамейкой

Варианты:

1. Бег по гимнастической скамейке;
2. Прыжки через скамейку боком;
3. Прыжок на скамейку ноги вместе, прыжок со скамейки ноги врозь (поочередно);
4. Ходьба по скамейке руки врозь;
5. Ходьба в упоре присев руки в стороны (или держаться за скамейку);
6. Передвижение по скамейке на руках в упоре лежа;
7. Лежа на животе с подтягиванием рук;
8. Прокатить обруч (мяч) по скамейке;
9. Правая нога на скамейке левая на полу, прыжок смена ног с продвижением вперед.

Эстафеты с гимнастической скакалкой

Варианты:

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
2. Прыжок на правой ноге (левой, поочередно) с продвижением вперед;
3. Прыжки на скакалке с прохождением препятствий (змейкой);
4. Ходьба по прямой скакалке, руки в стороны;
5. Бег с вращением скакалки по кругу под ногами;
6. Прыжки с высоким подниманием бедра;
7. Прыжки с захлестыванием голени;
8. Бег до лежащей на полу скакалки, выполнить установленное количество прыжков на месте.

Литература

1. Активный отдых на свежем воздухе / сост. С. А. Куватов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 311, [3] с.: ил. – (Мир вашего ребенка).
2. Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня : пособие для учителя / Г. П. Богданов. – М. : Просвещение, 1985. – 144 с., ил.
3. Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе : метод. пособие / Г. П. Болонов. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 128с.
4. Былеева Л. В. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физ. культ. / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с., ил.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1983. – 144 с., ил.
6. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 251 с.: ил. – (Мир вашего ребенка).
7. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 160 с.
8. Игры и развлечения детей на воздухе / сост. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 1983. – 224 с., ил.
9. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы : метод. рекомендации, практ. мат-лы, поурочное планирование / В. И. Ковалько. – 2-е изд., испр. – М. : ВАКО, 2004. – 272 с.
10. Комплексная программа физического воспитания // Физическое воспитание учащихся 1–11 классов : программы образоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2001.
11. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова ; под ред. Л. В. Русковой. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с., ил.
12. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5–11 кл.: метод. пособие / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Дрофа, 2003. – 176 с.
13. Физическая культура в начальных классах. – М.: Владос-Пресс, 2001. – 176 с.
14. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке : Пособие для воспитателя / В. Г. Фролов. – М. : Просвещение, 1986. – 159 с.

Приложение

Алфавитный перечень игр, приведенных в сборнике

Название игры	Номер игры в пособии
«Бездомный заяц»	1
«Белые медведи» («Ловля парами»), («Невод»)	2
«Борьба в квадратах»	66
«Борьба за мяч»	39
«Быстро по местам» («У ребят порядок строгий»)	3
«Быстрый прорыв» («Рывок за мячом»)	40
«Великаны-карлики»	4
«Веревочка (палка) под ногами»	41
«Волк во рву»	5
«Вороны-воробьи»	6
«Встречная эстафета»	67
«Вызов номеров»	42
«Выше ноги от земли» («Салки – ноги от земли»)	7
«Гонка мячей в колоннах и шеренгах»	43
«Гонка мячей по кругу» («Счет по кругу»)	8
«Два Мороза»	9
«Два стула и веревочка»	73
«Двенадцать палочек»	68
«День и ночь»	10
«Зайцы в огороде» («Зайцы, сторож, Жучка»)	11
«Запрещенное движение»	12
«Защита цели» («Защита укрепления, булав»)	44
«Земля, воздух, вода»	13
«К своим флажкам»	14
«Караси и щука»	15
«Класс смиренно!»	16
«Колесо»	45
«Команда быстроногих»	17
«Комический футбол» («Футбол раков»)	46
«Коршун и наседка» («Поймай дракона за хвост»)	18
«Космонавты»	19
«Кот идет!» («Совушка»)	20
«Круговая эстафета»	47
«Кто подходил?»	21
«Летает, не летает»	22
«Лиса и куры»	23

«Метко в цель» («Кто дальше бросит»)	48
«Мы весёлые ребята» («Октябрята»)	24
«Мяч в туннели»	49
«Мяч капитану»	69
«Мяч на ловле» («Мяч ловцу»)	70
«Мяч соседу»	50
«Мяч среднему»	51
«Набрасывание колец»	74
«Неуловимый шнур»	75
«Отгадай, чей голосок»	25
«Охотники и утки»	26
«Охраняй капитана»	52
«Падающая палка»	27
«Паровоз»	53
«Перебежки с выручкой» («Борьба за флажки»)	54
«Передал – садись»	55
«Пионербол»	56
«Подвижная цель»	57
«Подвижный ринг»	76
«Попади в мяч»	58
«Прыгающие – воробушки»	28
«Прыжки по полоскам»	29
«Пустое место»	30
«Пятнашки»; «Пятнашки с мячом»	31
«С кочки на кочку»	32
«Салка» (с разными вариантами)	33
«Светофор»	34
«Снайперы»	59
«Старты зверей»	35
«Точный пас»	71
«Третий лишний на прогулке»	60
«Тяни на булавку» («Тяни в круг»)	61
«Удочка»	36
«Фигуры» («Море волнуется»)	37
«Хата» («Городки»)	72
«Часовые и разведчики» («Два лагеря»)	62
«Челнок с прыжком»	63
«Шишки, желуди, орехи»	38
«Эстафета парами»	64
«Ящерица»	65