

Подвижные игры 5-9 класс

1. "Часовые и разведчики"

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

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватает мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

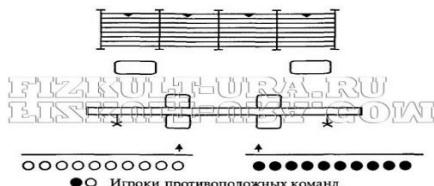
Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманым. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

2. "Эстафета с лазаньем и перелезанием"

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

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флагка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д.



Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флагка. 3. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.

3. "Эстафета с элементами равновесия"

Подготовка. 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание встаёт в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

4. "Эстафета на полосе препятствий"

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

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

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

5. "Тяни в круг"

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

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

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

6. "Перетягивание через черту"

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

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

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

7. "Сильные и ловкие"

Подготовка. Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга - мяч.

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

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Если метавший промахнётся, его команда наказывается двумя штрафными очками. 3. За точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.

8. "Петушиный бой"

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

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

9. "Вызов"

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

Проведение игры. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посыпает любого игрока в город другой команды. Её участники вытягивают правые руки вперёд ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом "Раз, два, три!". Тот, кого он коснётся в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идёт в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посыпает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах всё время меняется.

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

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

10. "Наступление"

Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начертанными линиями и выбирают себе название (например, "Спартак" и "Зенит").

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

Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединять руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

11. "Бег за флагками"

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

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

Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

12. "Перебежка с выручкой"

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



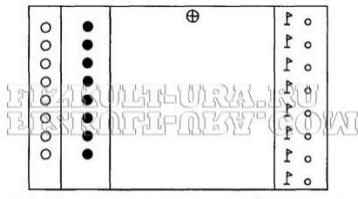
Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причём каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на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

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

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

13. "Погоня"

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



●○ Игрови противоположных команд. + Руководитель

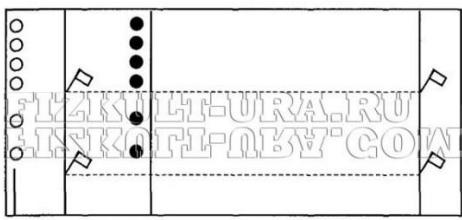
Содержание игры. По команде "На старт!" игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде "Марш!" устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут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

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

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

14. "Старт после броска"

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



●○ Играшки противоположных команд

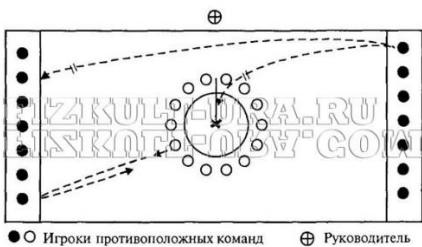
Содержание игры. По команде "На старт!" два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде "Внимание!" метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде "Марш!" - бегуны устремляются вперёд. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флагжок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флагжками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

15. "Охрана перебежек"

Подготовка. В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5-2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку номеров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями.



●○ Игровки противоположных команд ⊕ Руководитель

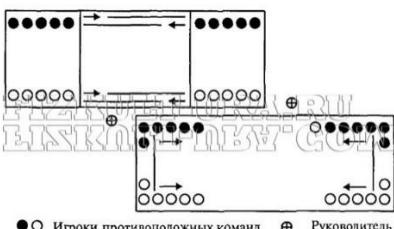
Содержание игры. Игроки команды, стоящие за линиями, перебрасывают между собой волейбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступают на неё ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое занимали перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16-20 мин, при этом через 8-10 мин команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, т.е. набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями. 2. Стоящие внутри площадки не должны заступать за линию круга (диаметром 2 м), проведённую вокруг стойки. 3. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. 4. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.

16. "Встречная эстафета с бегом"

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



●○ Игровки противоположных команд ⊕ Руководитель

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

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на 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.

17. "День и ночь"

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

18. "Эстафета по кругу"

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



Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней стороны) мимо остальных "спиц" к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

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

19. "Удочка" (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманым в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

20. "Верёвочка под ногами"

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

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задели верёвочку.

Правила игры: 1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

21. "Верёвочка под ногами"

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

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задели верёвочку.

Правила игры: 1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

22. "Снайперы"

Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). 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) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры. По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, 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 игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставят на новые места помощник учителя.

23. "Защищай товарища"

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

24. "Ящерица"

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

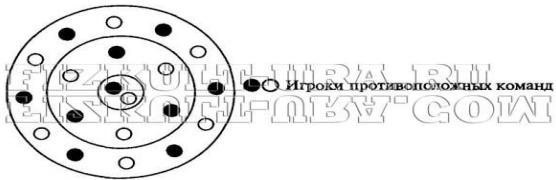
Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

25. "Ловкие и меткие"

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.



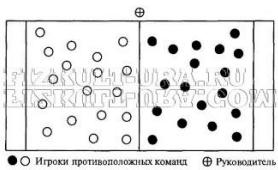
Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

26. "Перестрелка"

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.



Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получить мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плены на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

27. Переправа по узким жердям

Основная цель. Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебной работы на гимнастическом бревне.

Организация. Класс делится на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 3м. Через 10 м перед каждой колонной вдоль устанавливают по две перевернутые гимнастические скамейки (параллельно и вплотную друг к другу), символизирующие походную переправу по узким жердям через воображаемую речку.

Проведение. По стартовому сигналу каждая команда, взявшись за руки, побегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутых скамеек — цепочкой, не отпуская рук соседей.

Выигрывает команда, члены которой быстрее завершат «переправу», не теряя равновесия и не разрывая групповой цепочки.

28. Не дай обручу упасть

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с гимнастическим обручем.

Организация. Класс делится на команды по 5 человек, которые разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводятся три линии. Игрокам первой шеренги раздают по гимнастическому обручу.

Проведение. По сигналу педагога игроки первой шеренги должны ловким и расчетливым движением правой руки покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-ю линию — выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший за ним досрочно, выбывает из игры. Затем это игровое задание по очереди выполняют остальные команды.

Игра проводится в три тура с последовательно усложняющимися заданиями. Во втором туре игрового состязания за обручем разрешается бежать лишь после того, как он откатится на 8 м, а в третьем туре — на 10 м от линии старта. (В зависимости от возраста и подготовленности играющих дальность расстояния может изменяться по усмотрению педагога.)

Выигрывает команда, сохранившая большее количество игроков после заключительного тура

29. Прыжки с подбрасыванием мяча

Основная цель. Развитие ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со скакалками или опорными прыжками.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга на расстоянии около 10 м. Каждая шеренга выделяет двух человек для вращения перед ней длинной скакалки, а остальные игроки получают по малому мячу.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки обеих команд вбегают под вращающуюся скакалку и выполняют 5 прыжков, каждый раз то подбрасывая, то ловя мяч, затем отбегают в сторону, освобождая место следующему игроку своей шеренги. Игровое задание выполняется всеми участниками поочередно. Участник, выполнивший игровое задание без ошибок, приносит своей команде одно очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

30. Десять прыжков со скакалкой

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с гимнастической скакалкой.

Организация. Класс строится в колонну по шесть. Интервал — 1,5 м, дистанция — 3м. Каждая шеренга колонны является отдельной командой.

Правофланговым игрокам шеренг раздают по гимнастической скакалке. Оговаривается один из ранее изученных способов прыжков со скакалкой на месте.

Проведение. По сигналу педагога правофланговые игроки всех шеренг выполняют 10 прыжков со скакалкой на месте (оговоренным способом) и тут же передают скакалку следующему игроку своей шеренги. Тот, не мешкая, выполняет то же самое игровое задание с передачей скакалки очередному участнику и так далее до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив игровое задание, поднимает скакалку над головой.

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше других.