

Ш.С.МИРЗАНОВ Т.УСМАНХОДЖАЕВ Н.А.ЧОРШАМИЕВ

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

---

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МИРЗАНОВ Ш.С, УСМОНХОДЖАЕВ Т.С,  
ЧОРШАМИЕВ Н.А

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Учебно-методическое пособие об  
организации и проведении игр*

*Приказом № 285 от 4 мая 2020 г. Рекомендовано министерством высшего  
и средне-специального образования Республики Узбекистан в качестве  
учебного пособия для студентов направления 5610500-Спортивные  
деятельность (по спортивным деятельности)*

*Регистрационный номер 285-054*

ТАШКЕНТ  
«O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020

УДК 796.2(075)

КБК 75.5я7

М 63

**Мирзанов Ш.С, Усмонходжаев Т.С, Чоршамиев Н.А**

Подвижные игры. Учебник. – Ташкент.

«O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020 г. 132 стр.

**Рецензенты:**

**Маткаримов Р.М** – проректор по науке УзГосУФКС, канд. пед.наук

**Мемлиев Х.А** – зав. каф дошкольного и младшего школьного возраста Джизакского гос. пед. института им. А.Кадирий, канд. пед. наук, профессор.

Данное учебное пособие служит основой для укрепления и адаптации занятий по предмету “Методы обучения подвижные игр”. Учебное пособие предназначено для понятия и развития навыков, таких как роль, цели, принципы и организационные методы, рекомендуется в качестве учебного пособия студентам по направлению бакалавриата 5610500-спортивные деятельность (по спортивные деятельность).

ISBN 978-9943-6406-9-6

## ВВЕДЕНИЕ

Так названа представленная книга. Но в ней отписаны только игры, построенные на разнообразных движениях, так называемые подвижные игры в отличие от более сложных спортивных игр. Данная книга рассчитана для студентов-бакалавров по усвоению и знаниями программного курса подвижных игр для детей дошкольного и школьного возраста.

Дети младшего и среднего школьного возраста увлекаются самыми разнообразными подвижными играми. Содержание их постоянно усложняются, становятся все более разносторонним, игровые ситуации приобретают большую вариативность, взаимодействия и взаимоотношения, играющих в коллективе, постепенно становятся почти такими же, как в спортивных играх.

Рекомендованные игры помогут методически правильно подобрать и организовать подвижные игры, которые в дальнейшем будут развивать ребят физически и духовно. Но сами по себе игры не могут успешно содействовать этому. Более того, плохо организованные подвижные игры с нарушениями правил гигиены, допускаются перегрузки перевозбуждение участников, могут не только вредит здоровью детей, но и побуждать их к дурным поступкам недостойным ребят. Такие игры могут оказаться даже чуждыми целям воспитания детей в духе ответственности.

В организации подвижных игр решающая роль должен принадлежать педагогам. Очень важно, чтобы дети повседневно играли в разнообразные особенно в те из них, которые побуждают к самостоятельности, к проявлению творческой инициативы.

Потребность ребят играть самостоятельно надо удовлетворять. Однако и такие занятия необходимо направлять в желаемое русло. Следует заботиться, чтобы дети играли в местах,

отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям; отводить для игр специальное время в режиме дня; смотреть за тем чтобы игры не были утомительными.

Обычно первым признаком начинающего переутомления является ослабление интереса играющих. Дети становятся менее активными, иногда нарочно нарушают правила или вовсе выходят из игры. Кроме того, признаками утомления могут служить значительное учащение пульса, превышающее на 75-90% исходную величину, изменение окраски кожи, обильное потоотделение, появление отдышки, ухудшение координации движений, жалобы играющих на головную боль, головокружение, тошноту.

Небольшая утомляемость играющих даже полезна. Организм играющих приспосабливается к повышенным нагрузкам что имеет жизненно важное значение. Но переутомление игрой, при котором небольшой отдых для восстановления нормальных функций организма и его работоспособности становится недостаточным может привести к ухудшению здоровья, истощению нервной системы.

Внимательно наблюдая за состоянием играющих, руководитель может дозировать нагрузку в играх, пользуясь следующими приемами:

1. Устраивать кратковременные перерывы или проводить игры без перерывов; увеличивать или уменьшать время перерывов в игре.

2. Изменять количество повторений в игре, а также общее время на игру.

3. Удлинять или сокращать дистанции для перебежек; увеличивать или уменьшать участок игры; изменять число или трудность препятствий, преодолеваемых в игре.

4. Увеличивать или сокращать число игроков и трудность препятствий, продолжаемых в игре.

Надо наблюдать за тем, чтобы игры детей проходили дружно без ссор.

## ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ИГРА.

### Организатор игр и его помощники.

Чтобы игра прошла живо и интересно, надо заранее подготовиться к ней, умело организовать ее. Для этого нужен хороший организатор. Правда, нередко молодежь сама, стихийно, затевает какую-нибудь любимую народную игру и долго с увлечением играет в нее. Однако однообразие надоедает: игры надо обновлять. Организатор сразу оживит игру, заменит ее или предложит новый ее вариант.

Роль зачинщика игр следует взять на себя одному из активистов членов коллектива физической культуры. Но, конечно, организовать игры могут и другие.

Задача организатора-воспитывать у молодежи дружбу, уважение друг к другу, организовать, коллективизм, бережное отношение к пособиям и инвентарям.

Организатор должен обладать умелым подходом к молодежи, быть жизнерадостным, приветливым, энергичным, точным, аккуратным. Очень хорошо, если он может играть на гармонии или петь.

Вместе со своими помощниками организатор готовит место для игр и инвентарь, репетирует с ними и с гармонистом намечаемую программу игр и танцев.

Помощников подбирают из молодежи, интересующейся теми или иными играми, и в соответствии с этими интересами распределяют обязанности: одни руководят аттракционами, другие - групповыми играми, третьи помогают организатору проводить массовые игры.

Организатор обязан хорошо знать игры и условия, в которых они проводятся. Без этих знаний трудно руководить играми, особенно при большом количестве участников.

## Место, оборудование и принадлежности для игр.

Прежде чем проводить игры, надо подготовить место, оборудование и принадлежности для них. Это обязанность организатора и его помощников.

Место для игры может быть самым различным.

На открытом воздухе для подвижных игр нужна ровная площадка, лучше всего покрытая травой поляна или лужайка. На площадке не должно быть мусора, камней.

В ненастные дни игры проводят в помещении. Оно должно быть чистым, проветренным; лишние предметы надо убрать, скамейки поставить вдоль стен. Не топить слишком жарко. Дать возможность играющим раздеться. Количество участвующих в игре должно быть соответствовать размерам площадки.

Если в помещении будет слишком тесно, игра станет неинтересной.

На площадке по сторонам или в помещении около стен должны быть поставлены скамейки для отдыха в перерывах между играми и танцами. Необходимо позаботиться также и о том, чтобы для играющих всегда была питьевая вода.

Оборудование и принадлежности организатор и его помощники могут изготовить собственными силами, лишь в некоторых случаях привлекая остальную молодежь. Только небольшая часть игры требует сложного оборудования, например, кольца-рукоход, сшибалочки. Для остальных нужен мелкий инвентарь: мешочки, дощечки, флажки, палки, повязки для глаз, мячики.

Резиновые мячи можно заменить набивными, тряпичными.

Необходимо иметь запас повязок для глаз и полоски чистой бумаги, которые всегда надо подкладывать под повязки.

Весь инвентарь следует хранить в надежном месте-в клубе или избе-читальне.

## Подбор, организация и проведение игр.

Подбор игр- важная и ответственная задача.

Намечая проведение игры в полевом стане, на спортивной площадке и т.д., организатор должен подобрать их так, чтобы они прошли интересно, с пользой.

Не всякие игры подходят. Существуют еще игры, оставшиеся от старого быта, в которых разжигается вражда, проявляются низменный азарт и корысть, или игры, в которых насмеваются над играющими, наказывают их ударами. Остались еще игры, вредные для здоровья. Все они чужды молодежи, их использование не соответствует нашим воспитательным задачам.

Подбирая игры, организатор должен учитывать количество, состав и состояние играющих, размеры помещения или площадки, наличие инвентаря, погоду, время дня и даже одежду играющих.

Девушек больше интересуют игры танцевального характера, а юношей - силовые, с прыжками. После утомительной работы можно заняться малоподвижной игрой или аттракционом. В пасмурный, прохладный день молодежь охотно участвует в играх с бегом, прыжками.

На большой площадке можно организовать игры с бегом, а в маленьком помещении- игры малоподвижные и аттракционы.

С большим количеством, играющих интересно проводить массовые игры и поединки в кругу зрителей.

Дополнение новыми играми идет постепенно. К новым играм надо переходить тогда, когда старые достаточно усвоены. Нельзя начинать сразу с трудных игр.

Программа игр должна строиться так, чтобы интерес все время повышался. Утомительные подвижные игры следует чередовать с малоподвижными или с отдыхом. Игры должны быть разнообразными по содержанию и построению.

Организация игры во многом определяет ее успешное проведение.

Прежде чем начинать игру, играющих надо расположить так, чтобы удобно было объяснить им игру и сейчас же приступить

к ней. Опыт показывает, что лучше всего для этого поставить участников в исходное положение для игры. Например, для круговой игры «Пустое место»- поставить или посадить всех в круг; для линейной игры «Вьюны», «Плетни»- поставить всех в колонны или в шеренги, разделив предварительно на команды, и т.д.

После этого надо стать так, чтобы всех было видно, и объяснить игру коротко, понятно, уверенно. Рассказ следует сопровождать показом. Затем надо проверить, поняли ли игру. Если поняли, то приступить к ней.

Проведение игры часто зависит от расторопности и инициативы организатора.

Иногда сначала игра идет выло, потом играющие понемногу оживляются. Организатор должен чутко следить за ходом игры. Если он видит, что большинство плохо поняло игру-надо остановить ее и сделать нужные пояснения. Помощники исполняют роли вожаков, капитанов, водящих, руководят аттракционами.

Во время игры организатор должен следить за тем, чтобы соблюдать все правила. Нельзя допускать нечестную игру. Судить надо строго, справедливо.

Во многих играх организатор сам принимает участие, показывая пример в беге, метании т.д.

Игра должна проходить весело, оживленно. Как только появляются первые признаки скуки, сейчас же надо сменить игру.

### **В разных условиях-разные игры.**

Летом многие заняты полевыми работами. Но и эту жаркую трудовую пору молодежь находит время для песен, танцев, игр. Вечером после работы, в обеденные перерывы юноши и девушки затевают веселые, интересные игры.

В полевом стане во время перерывов для отдыха не может быть никакой особой программы игр. Все зависит от условий. Лучше всего подойдут здесь аттракционы и малоподвижные игры.

После работы можно провести групповые подвижные игры: «Пустое место», «Третий лишний», «Защита от водящего» и некоторые малоподвижные игры.

Хорошо играть под музыку. Она поднимает настроение: «Ноги сами ходят под музыку». Как бы ни устала молодежь, а стоит появиться гармонисту- и начинается частушки, пляски, игры.

В праздничный день можно организовать на физкультурной площадке командные игры, например: «Город за городом», «Бег с препятствиями». Это интересно и для участников, и для зрителей.

Игры и танцы помогут интересно провести большое гулянье. Собравшейся молодежи предлагают различные аттракционы и групповые игры: «Мяч за круг», «Парный вызов», «Вьюны», «Веревка в кругу» и др. Желающие упражняются в лазании на «Кольцах-рукоходе», в играх «Сшибалочка» или «Спиральбол».

Групповые игры сменяются массовыми. Организатор предлагает всем образовать большой общий круг и начинает наметенную заранее программу массовых игр и танцев, например:

1. Игра «Плетни».
2. Танец «Венгерка».
3. Игра «Гусек».
4. Танец «Полька».
5. Игра «Запрещенное движение».
6. Самодетельная пляска в кругу.
7. Танец «Краковяк».
8. Игра «Два круга».

Массовые игры переходят в свободное гулянье, пляски, танцы, пение и зрелищную часть праздника (спортивные состязания, спортивные игры, художественная самодеятельность).

\*\*\*

Для игр в помещении молодежь собирается обычно зимой или в ненастную погоду. Часто играют также на посиделках.

Подвижные игры и аттракционы, не требуют много места.

В праздничный день, если позволяет помещение, программу следует построить так, как и на летнем гулянье, т.е. начать с аттракционов, а затем перейти к массовым играм и танцам.

Заканчивается праздник концертом или демонстрацией кинофильма. Иногда, наоборот, сначала слушают концерт или смотрят кинокартину, а потом начинают игры и танцы. Все зависит от условий, от обстановки.

\*\*\*

Интересно проходят игры (особенно аттракционы) на льду и на снегу. Об этих зимних играх рассказывается в специальной главе в конце книги.

#### **Метание мешочков.**

Из материи делают 3 мешочка размером 8x12 см и насыпают в каждый 150-200 г гороху. Играющий берет эти мешочки и, став на черту в 3-4 м от табуретки, пытается забросить их на табуретку.

Каждый мешочек должен остаться на табуретке. Если он соскользнет, то бросок не засчитывается.

#### **Набрасывание колец.**

Из ивовых прутьев делают 10-15 колец диаметром 20-25 см и каждое из них обматывают шпагатом или тесьмой. Кольца можно также вылить из фанеры. Играющий получает три кольца и становится в 3-4 м от вбитого в землю кола высотой 1 м.

Задача состоит в том, чтобы, бросая кольца, хотя бы одно из них надеть на кол.

#### **Переноска городка.**

На пол или на землю кладут городок. Перед ним, на черте, становится играющий. Ему вручают две палки длиной 1 м каждая. Держа палки за концы, он должен другими концами подхватить городок, пронести его до определенного места (оно должно находиться в 3-5 м от черты) и вернуться обратно. Если играющий не уронит городка и, вернувшись, положит его на прежнее место, - он выиграл.

#### **Прыжок сквозь обруч.**

К двум вбитым в землю кольям на высоте 0,5-1 м прикрепляется вертикально обруч диаметром 70-80 см. играющий должен, разбежавшись, прыгнуть сквозь этот обруч. Для желающих можно устроить ряд из 2-3 таких обручей, сделанных из тонких ивовых прутьев. Желательно иметь запас обручей на случай их поломки.

### **Палкой по банке.**

Кол высотой 1 м вбивают в землю. На него надевают пустую консервную банку. Играющий получает палку длиной 75-100 см и становится в 5-7 м от кола.

Держа поднятую палку перед собой, играющий с завязанными глазами идет вперед, останавливается и ударяет палкой сверху вниз. Если удар попадает по банке- засчитывается выигрыш. Завязывать глаза надо повязкой, подложив под нее полосу чистой бумаги.

Для усложнения игры организатор может увеличить расстояние до банки или предложить играющему с завязанными уже глазами, сначала повернуться кругом 2-3 раза, а потом идти вперед.

### **Ногой по мячу.**

На землю кладут футбольный мяч. Желающий играть становится в 5-7 м от мяча. Ему завязывают глаза и предлагают сделать полный поворот кругом, а затем подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Кто попадает ногой по мячу, тот выиграл.

### **Рукой по мячу.**

К ветке дерева или к перекладине на высоте 1,5 м подвешивают футбольный мяч или небольшой мешок, набитый сеном. Играющий с завязанными глазами должен с расстояния 5-7 м подойти к мячу и сделать по нему прямой удар кулаком. Если сумеет сделать это- выигрывает.

Для усложнения задания можно предложить играющему повернуться кругом с завязанными глазами и после этого идти вперед.

### **Ходьба в лабиринте.**

На земле в один ряд на расстоянии 70-100 см друг от друга размещают 5-6 городков. Играющий становится на черту, которая находится в одном метре от переднего городка. Ему завязывают глаза и предлагают идти вперед, обходя городки от справа, то слева, а затем вернуться назад таким же порядком.

Выигрывает тот, кто сумеет совершить этот путь, не сбив ни одного городка.

### **Расстоновка городков.**

На земле или на полу произвольно чертят пять маленьких кружков на расстоянии 1-2 м друг от друга. Играющий становится на черту 2 м от крайнего кружка и получает 5 городков. Ему завязывают глаза. Играющий должен расставить по кружкам все городки. Выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок.

### **Поворот в круге.**

Чертят круг диаметром 50 см. подпрыгнув, надо сделать в воздухе поворот на 360° и опять опуститься в круг.

### **Ногу через палку.**

Играющий ставит на пол вертикально перед собой гимнастическую палку длиной 1 м, придерживая ее указательным пальцем правой руки. Затем, быстро опустив палку, переносит над нею правую ногу и подхватывает палку правой рукой.

### **Поднимание монет.**

Играющий становится прямо, соединив каблуки и разведя как можно шире носки. Перед каждым носком лежит по одной монете. Надо поднять лежащие перед носками монеты, не сгибая коленей.

### **Установка городка.**

Играющий обеими руками держит за спиной городок. Затем он должен сесть на корточки и поставить городок на пол сзади себя, не потеряв при этом равновесия.

### **Переброска мяча ногами.**

Играющий зажимает футбольный мяч между ступнями обеих ног. Подпрыгнув, он должен перебросить мяч ногами через стул или скамейку.

### **«Пистолет»**

Играющий берет в обе руки по кружке, наполненной водой. Вытянув одну и обе руки вперед (это положение называется «пистолет»), надо присесть на другой ноге и подняться, не пролив воды.

### **Сталкивание с качалок.**

От круглого гладкого бревна (поперечник его 20-25 см) отпиливают два небольших куска длиной 20-05 см. Затем каждый из них распиливают вдоль пополам так, чтобы образовалось че-

четыре полукруглых куса-качалки. Два игрока берут по две качалки, кладут их круглой стороной на пол и становятся на них обеими ногами. Толкая друг друга вытянутыми руками, стараются сбить товарища с качалок. Кто сумеет это сделать, причем сам останется на своих качалках, - тот выигрывает.

#### **Ходьба по брускам.**

Двое играющих получают по 3 деревянных бруска толщиной и шириной 10 см, длиной 20 см. Положив по два бруска на линию старта, играющие становятся на них обеими ногами. Третий брусок держат в руке. По команде или по сигналу организатора оба игрока, не сходя с первых двух брусков, кладут третий брусок перед собой и переступают на него одной ногой. Освободившийся задний брусок перекаладывают вперед и переступают на него. Так оба постепенно передвигаются до противоположной черты-финиша, находящегося от линии старта на расстоянии 5-7 м. Кто первым дойдет до финиша и ни разу не оступится, тот выигрывает.

Можно предложить играющим передвигаться по 3-4 кирпичам и расстояние до финиша увеличить до 10-15 м.

#### **Вокруг городка.**

На черте ставят два городка на расстоянии 7-10 м друг от друга. Справа возле каждого городка становится по одному играющему. По команде организатора «Марш!» оба играющих бегут вперед, обегают с правой стороны противоположный городок, возвращаются обратно и поднимают свой городок вверх. Выигрывает тот, кто раньше поднимает свой городок.

#### **Два стула и веревочка.**

На полу или на земле растягиваются веревочка длиной 2,5-3 м. С двух сторон веревочки выглядывал из-под переднего края стула. Стулья стоят спинками друг к другу.

На каждый стул садится один игрок. Организатор предлагает им сидеть ровно, не оглядываться и подает команду: «Приготовиться... внимание... марш!»

По команде «Марш!» каждый вскакивает и бежит в левую сторону, обегая стул своего товарища.

Во время бега нельзя ничем прикасаться к стульям. Каждый старается поскорее вернуться к своему стулу, сесть на него и,

схватив свой конец веревочки, потянуть ее к себе. Кто раньше это сделает, тот выиграл.

После этого на стулья садится новая пара игроков.

### **Перетягивание веревки.**

Берут веревку длиной 2 м с цветной тесьмой посередине и два городка. Веревку растягивают на полу так, чтобы тесьма была на черте. На расстоянии 3-5 м от каждого из концов веревки ставят по городку.

Двое играющих подходят к веревке и берутся за ее концы. По команде организатора игроки начинают тянуть веревку (каждый в свою сторону) с тем, чтобы дотянуться до своего городка и поднять его.

Кто раньше поднимет городок, тот победил. Затем веревку перетягивает другая пара игроков.

Нельзя тянуть веревку до команды организатора. Запрещено отпускать ее во время перетягивания. Кто отпустит веревку, тот считается побежденным.

### **Групповые игры.**

Групповые подвижные игры, допускающие ограниченное количество участников, лучше всего проходят на открытом воздухе. Некоторые из них можно с успехом проводить и в помещении.

Как правило, в этих играх участвует до 30-40 играющих. Инвентарь требуется несложный: мячи, флажки, палки, городки, веревочка, канат.

Иногда молодежь сама затевает такие игры, как «Пустое место» или «Третий лишний». Это обычно бывает в перерывах между танцами.

Организатор должен иметь достаточный запас таких игр.

### **Пустое место.**

Играющие выбирают водящего. Затем они образуют круг и становятся лицом к центру, заложив обе руки за спину. Водящий бежит снаружи круга и, коснувшись рукой руки одного из игроков, продолжает бег, а тот, до кого дотронулись, должен бежать в противоположную сторону. Каждый старается обежать круг и вернуться поскорее на пустое место. Кто из этих

двух игроков прибежит раньше, тот остается, а кто опоздал, уходит.

**Правила игры:**

1. Запрещено бежать через круг.
2. Обегая круг, нельзя хвататься за игроков.

Можно условиться, что при встрече оба игрока должны остановиться и раскланяться друг с другом, сделать полный поворот кругом, поскакать на одной ноге, сделать три приседания и т.д.

**Мяч за круг.**

Выбрав водящего, играющие становятся в круг и, расставив ноги на ширину плеч, соединяют ступни ног со ступнями соседей.

Входящий из центра круга старается прокатить волейбольный или баскетбольный мяч за круг.

Сменит водящего тот, у кого мяч пройдет между ногами или с правой стороны.

**Правила игры:**

1. Чтобы не пропустить мяч за круг, играющие могут отбивать его только руками, но не ловить
2. Сходить со своих мест нельзя.

**Заяц без логова.**

Играющие разбиваются на группы из 3-4 человек. Каждая группа, взявшись за руки, образует кружок- логово. Кружки размещаются в разных местах площадки. Внутри каждого логова стоит заяц. Один заяц, без логова, бегаёт между кружками, а за ним гоняется охотник. Если охотник догонит зайца и осалит его, то они меняются ролями: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Чтобы спастись, заяц может вбежать в любой кружок, тогда стоящий там заяц выбегает и становится бездомным.

Можно установить в каждом логове очередь между игроками: вбежавший в логово бездомный заяц уступает свое место очередному игроку, а сам становится на его место и берется за руки с остальными игроками.

Надо следить, чтобы один и тот же заяц и охотник не бегали долго и чтобы зайцы чаще менялись!

**Правила игры:**

1. Одновременно два зайца не могут быть в логове.
2. Охотник, преследуя зайца, не может вбегать в логово.

**Защита от водящего.**

Одного из играющих назначают водящим, остальные образуют круг. Разбившись на пары, они становятся лицом к центру – один впереди, другой сзади.

Передний разводит обе руки в стороны, задний держится за переднего. Водящий подбегает то к одной, то к другой паре, стараясь ухватиться за заднего игрока, а передний загораживает его руками, поворачиваясь все время лицом к водящему. Задний игрок должен все время держаться за переднего, положив обе руки ему на пояс.

Если водящему удастся ухватиться за заднего игрока, то передний идет водить, а задний оказывается впереди и разводит руки в стороны.

Если много участников, то, чтобы водящие чаще менялись, можно ввести в игру двух и даже трех водящих, а также поставить игроков не парами, а тройками и даже четверками.

**Правила игры:**

1. Водящие не должны хвататься за передних игроков и применять силу.
2. Водящие могут бегать внутри и снаружи круга.

**Лабиринт.**

Из числа играющих выбирают водящего и салку. Остальные становятся в колонну по три или по четыре и, разведя руки в стороны, размыкаются на длину вытянутых рук. Затем поворачиваются направо и размыкаются таким же образом в другом направлении.

Организатор договаривается с участниками игры, что каждый раз, когда он даст сигнал (командой или свистком), все должны повернуться направо и взяться за руки в новом направлении. Предложив всем взяться за руки, организатор начинает игру, изредка давая сигналы. По сигналам играющие поворачиваются, меняя направление коридоров (лабиринта). В это время водящий бежит по коридорам, а салка старается догнать его и осалить, т.е. дотронуться.

Если салке удастся осалить убегающего, то они меняются ролями. После этой пары выбирается новая, а прежняя становится на ее место.

**Правила игры:**

1. В начале игры водящий и салка становятся в разных концах лабиринта.

2. Водящий и салка бегают только по коридорам лабиринта. Проскальзывать под руками у стоящих и разрывать их соединенные руки они не могут.

**Колесо.**

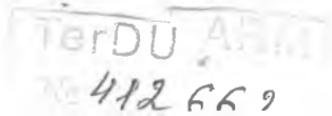
Организатор рассчитывает играющих по 5 человек и ставит всех пятерками- в затылок, лицом к центру, как спицы в колесе. Причем в одной «спице» собираются первые номера, в другой- вторые, в третьей-третьи и т.д. Всего образуется 5 «спиц». Один – водящий ходит вокруг колеса и, остановившись сзади какой-нибудь «спицы», касается рукой плеча последнего игрока. Тот передает прикосновение следующему игроку и так до переднего. Передний игрок в «спице», почувствовав прикосновение, поднимает обе руки вверх, хлопает в ладоши и говорит: «Есть!». По этому сигналу вся «спица» бежит вокруг «колесо». Каждый игрок старается перегнать других. Обегают колесо кругом и возвращаются на свое место. Водящий тоже бежит вместе с ними. Кто вернется раньше на место- становится впереди. За ним выстраиваются по очереди все остальные. Кто опоздает и прибежит последним – тот будет новым водящим.

При большом количестве участников можно сделать не 5, а 7-10 «спиц» и условиться при этом, что следующий водящий не должен вызывать только- что бежавшую «спицу». Часто бывает, что один и тот же водящий водит несколько раз подряд.

**Правила игры:**

1. «Спица» может сходить с места только после сигнала переднего игрока.

2. Обегая «колесо», нельзя для сокращения пути пересекать его поперек, перебегать через центр и пробегать между игроками других «спиц».



3. Нельзя хвататься при обегании «колеса» за игроков, стоящих сзади в других «спицах», и за бегущих.

4. Бежать все должны туда, куда побежал передний игрок. Вызов по кругу.

Играющие образуют круг. Организатор рассчитывает их по 4-5 номеров и проверяет, все ли запомнили свои номера. Таким образом получится несколько команд, стоящих в общем круге, и в каждой команде будут 1,2-й и т.д номера. Организатор вызывает какой-нибудь номер. Вызванные бегут вправо вокруг стоящих и, вернувшись на свое место, поднимают руку вверх.

Кто вернется раньше всех, тот выигрывает для своей команды очко. Затем организатор вызывает какой-нибудь другой номер. Так игра идет до тех пор, пока какая-нибудь команда не наберет заранее условленного количества очков.

**Правила игры:**

1. Бежать можно только вправо за кругом.
2. Обгонять передних можно только с правой стороны.
3. Во время бега нельзя хвататься за стоящих игроков.
4. Нельзя пересекать круг.

**Парный вызов.**

Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера- это одна команда, вторые-другая. Каждая пара стоит рядом, на расстоянии 1,5-2 м от соседних пар. Организатор рассчитывает пары по порядку так, чтобы каждая пара имела свой номер. Оба игрока в каждой паре принадлежат к разным командам. Став сбоку на удобном месте, организатор громко вызывает какой-нибудь номер. Оба игрока бегут в разные стороны вокруг остальных играющих и возвращаются на свои места.

Кто прибежит раньше, выигрывает для своей команды одно очко. После этого организатор вызывает какой-нибудь другой номер.

Вызовы идут неожиданные и даже повторные. Играют до 10-15 очков.

Побеждает команды, набравшая ранее условленное количество очков.

Правила игры:

1. Бежать можно только снаружи круга.
2. При встрече бегущие придерживаются правой стороны.

### **Вьюны.**

Играющие делятся на две и большие равные команды во главе с капитанами. Команды становятся в колонны рядом, на линии в 3-5 м одна колонна от другой.

По команде организатора «Внимание-марш!» капитаны команд делают на месте поворот на 360°. Затем их берут сзади на пояс вторые игроки и они вертятся вдвоем, тоже делая полный круг. После этого вторых за пояс берут третьи и вертятся все трое и т.д. Наконец, когда очередь дойдет до последнего игрока в команде, он берет предыдущего за пояс и вся команда делает поворот на 360°. Капитан поднимает руку вверх. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

Правила игры:

1. Во время поворотов играющие не должны отрываться друг от друга.
2. Очередной игрок присоединяется только тогда, когда предыдущие сделали полный поворот.

### **Свой городок.**

Чертят круг. По линии круга, лицом к центру, становятся играющие. Организатор рассчитывает их по 4-5 и более человек (на 1,2,3-й и т.д.), в зависимости от количества участников; чем больше играющих, тем больше их входит в команду. Перед каждой командой в 3-5 м чертят кружок, в который ставится городок. Все команды по-прежнему стоят в общем круге, не сходя с места. Организатор громко вызывает какой-нибудь номер. Вызванный номер из каждой команды должен бежать к своему городку и поднять его вверх.

Кто поднимает городок раньше всех, тот выигрывает для своей команды очко. Поставив городок обратно в кружок, он возвращается на свое место. Если два игрока подняли свои городки одновременно-ничья.

После этого организатор вызывает какой-нибудь другой номер, и вызванные из команд тотчас же бегут к своему городку.

Так игра продолжается до 10-15 очков.

Команда, набравшая раньше условленное количество очков, выигрывает.

Правила игры:

1. Нельзя сходить с черты до вызова.
2. Тот, кто уронил городок, не может выиграть очко.

### **Веревка в круге.**

Играющие образуют круг и делятся на четыре равные команды. В каждой команде имеется капитан, который рассчитывает своих игроков по порядку. Таким образом окажется всего четыре первых номера, четыре вторых и т.д. — по одному в каждой команде. Перед играющими проводится черта.

В центре круга лежит в виде кольца толстая веревка, концы которых связаны. Длина веревки 4-6 м. от веревки до игроков должны быть расстояние не меньше 3м.

Организатор громко вызывает какой-нибудь номер. Вызванные тотчас же бегут из своих команд к веревке, хватаются за нее обеими руками и тянут-каждый в свою сторону.

Кто первым дотянется до своей черты и станет на нее, хотя бы одной ступней, тот выигрывает для своей команды одно очко.

После этого веревку кладут на прежнее место, игроки возвращаются в свои команды и организатор вызывает новый номер.

Так игра идет до тех пор, пока какая-нибудь команда не наберет условленного количества очков (10-15) или пока все игроки не будут вызваны. Выигрывает та команда, у которой будет больше побед.

Правила игры:

1. Тянуть веревку можно одной и двумя руками, но отпускать ее совсем-нельзя.
2. Никто не должен помогать вызванным.
3. Необходимо, чтобы подбирались номера приблизительно равные по силам.

### **Котел.**

Каждый игрок вооружается клюшкой-палкой длиной 100-120 см, с загнутым концом. Таковую палку можно сделать из березы

или другого крепкого дерева. Загнутым концом может служить корень или толстый конец ветки. Играющие выбирают большую ровную площадку и в середине вырывают неглубокую ямку-котел 20-30 см диаметром. Назначают водящего и предлагают ему отойти в сторону. Играющие располагаются вокруг котла, в 3-4 м от него, и каждый роет у своих ног маленькую ямку диаметром 10-15 см. В ямку каждый игрок ставит толстым концом свою клюшку, тонкий конец придерживает рукой. Один из играющих кладет возле себя небольшой резиновый или тряпочный мяч и бьет по нему клюшкой, отгоняя его подальше от круга. Водящий бежит за мячом и, подгоняя его клюшкой обратно к кругу, старается вкатить его в котел. Когда мяч окажется рядом с играющими, они могут отбивать его клюшками, но сейчас же должны снова поставить клюшки назад в свои ямки. Водящий в это время старается поставить свою клюшку в чью-нибудь свободную ямку. Если это ему удастся- идет водить тот, кто потерял свою ямку, и игра начинается снова. Если водящий загонит мяч в котел-все должны немедленно меняться ямками. Водящий тоже спешит занять чью-нибудь ямку. Кто остался без ямки-водит.

#### Правила игры:

1. Играющие и водящие могут бить по мячу только клюшками, но не ногами.
2. Запрещается загоразживать мяч или ямку ногами, руками или туловищем.

#### Гонки.

Все участвующие в игре делятся на две команды. В каждой команде играющие становятся в затылок капитаны находятся впереди своих команд. Команды стоят параллельно в 3-4 м друг от друга. Капитаны получают баскетбольный мяч и поднимают его двумя руками над головой. По команде руководителя «Внимание –марш!» они передают мяч двумя руками над головой назад стоящему сзади игрока. Тот таким же способом передает мяч назад следующему и т.д.

Последний в команде игрок, получив мяч, бежит с ним вперед с правой стороны, становится впереди своей команды и

передает мяч назад над головой следующему игроку и т.д. Стоящий в конце команды игрок, получив мяч, тоже бежит с ним справа и становится впереди своей команды. Так идет гонка мяча до тех пор, пока он вторично не вернется к капитану, оказавшему в конце своей команды.

Выигрывает та команда, капитан которой, вернувшись на свое место, первым поднимает мяч вверх.

Правила игры;

1. Гонка начинается только по команде организатора.
2. Передача мяча должна идти строго в том порядке и тем способом, как это обусловлено.
3. Каждый игрок должен взять в руки мяч и передать его дальше.
4. Тот, кто уронит мяч, должен поднять его и, став на свое место, продолжить гонку.
5. Команда, нарушавшая правило, считается проигравшей даже в том случае, если она кончит гонку раньше.
6. Все спорные вопросы решает организатор.

Для наблюдения за выполнением правил организатору следует иметь помощников. Их должно быть столько, сколько играющих команд.

Гонки могут проводиться в различных вариантах. Описанный выше называется «Гонки мячей над головой».

Вот некоторые из дополнительных вариантов:

Гонка мячей ногами. Команды располагаются, как и в предыдущем варианте. Играющие стоят, расставив ноги и нагнувшись. Капитаны получают в руки по одному мячу. По команде организатора передают этот мяч, бежит с ним впереди, становится спиной перед своей командой и передает назад, как в предыдущие игроки. Когда капитан окажется в конце и получит мяч, он бежит с ним вперед, становится перед своей командой и поднимает мяч вверх.

Гонка мячей по кругу. Играющие, стоя по кругу, рассчитываются на первый-второй. У первых номеров есть свой капитан, у вторых-свой. Капитаны стоят рядом в общем круге и получают по одному мячу. Поднимают мячи вверх. По команде

«Внимание-марш!» капитан первой команды передает мяч вправо следующему игроку, имеющему первый номер, тот передает следующему и т.д. Вторые номера в это время передают свой мяч влево-тоже от игрока к игроку. Когда мяч, сделав полный круг, возвращается к капитану, тот поднимает мяч вверх.

Выигрывает та команда, капитан которой сделает это раньше.

Гонка мячей по улице. Разделившись на две команды, играющие становятся на две шеренги одна против другой на расстоянии 3-5 м. Обе шеренги стоят лицом к друг другу. Капитаны стоят на правом фланге своей команды и держат в обеих руках понятный над головой большой мяч (волейбольный, футбольный, баскетбольный или набивной). По команде организатора мяч передается от игрока к игроку. Последний в команде, получив мяч, бежит с ним сзади своей команды и становится с другой стороны-рядом с капитаном. Отсюда он опять начинает передачу от игрока к игроку. Последний бежит позади своей команды, становится с краю рядом с предыдущим игроком и продолжает гонку. Так игра идет до тех пор, пока один из капитанов не вернется на свое место и не поднимает мяча вверх в знак окончания гонки.

Встречная гонка мячей. Две команды делятся пополам. Одна половина каждой команды стоит против другой половины в 5-7 м. Капитаны, держа в руках мяч, стоят впереди одной из половин и по команде руководителя «Внимание-марш!» бросают мячи переднему игроку, стоящему впереди другой половины той же команды, а сами бегут в конец своей половины и остаются там.

Следующий игрок, поймав мяч, бросает его опять к первой половине, а сам становится в конце своей половины команды.

Так мяч перекидывают до тех пор, пока он не вернется опять к капитану. Выигрывает та команда, которая раньше окончит игру.

**Не давай мяча водящему.**

Играющие образуют круг. Внутри круга- водящий. Передают друг другу любым способом баскетбольный мяч, играющие

стараятся, чтобы его не поймал водящий. Игрок, по вине которого водящий поймает мяч, сменит водящего.

Правила игры:

1. Нельзя держать в руках мяч дольше трех секунд.
2. Передавать мяч можно любым способом: бросая по воздуху, перекатывая по земле или ударяя о нее.
3. Играющие, чтобы отвлечь водящего, могут делать различные повороты, ложные передачи, ложные броски мяча и т.д.
4. Как водящий, так и любой игрок могут перехватить вылетевший за круг мяч.

У этой игры есть другие варианты.

С несколькими водящими. Если играющие хорошо владеют мячом, то можно выделить 2-3 и более водящих одновременно. Это потребует от играющих большого напряжения, но зато повысит спортивный интерес игры.

С передвижением по кругу. Можно условиться, что играющие все время должны двигаться по кругу вправо или влево, шагом или бегом.

**Летучий мяч.**

Играющие образуют круг. Внутри круга находится водящий. Подкинув вверх волейбольный мяч, он бьет по нему обеими руками, стараясь направить в сторону одного из играющих, стоящих по кругу. Это игрок отбивает мяч назад водящему, который затем подает мяч другому игроку. Так играют до тех пор, пока мяч не упадет на землю по чьей-нибудь вине. Кто допустит это, тот идет водить. Водит также и тот, кто ударит по мячу два раза подряд или не примет правильно переданного мяча.

Правила игры:

1. Передача мяча должна идти снизу вверх, а не сверху вниз (не «гасить»).
2. Кто пропустит за круг справа от себя правильно переданный мяч, тот становится водящим.
3. Если какой-либо игрок сумеет отбить на лету мяч, вылетевший за круг, то водит прежний водящий.

Эту игру можно проводить иначе.

Без водящего. Играющие стоят в круге и передают мяч друг другу, стараясь чтобы мяч продержался в воздухе как можно дольше не падал на землю.

В два круга. Разделившись на два равных круга, в каждом круге в течение 5-6 мин. передают свой волейбольный мяч. Организатор подсчитывает падения мяча. Выигрывает тот круг, в котором было меньше падений. Можно подсчитывать не падения, а передачи. В этом случае каждый круг должен иметь своего счетчика. Выигрывает круг, имевший в общей сложности большее количество передач в течение условленного времени.

### **Мяч среднему.**

Играющие делятся на две равных команды и образуют два круга. В середине каждого круга становится один из игроков, а остальные рассчитываются по порядку. По сигналу или команде организатора средние в каждом круге бросает мяч опять среднему, который передает мяч второму номеру. Это же возвращает мяч среднему и т.д. Когда мяч пройдет через всех игроков данного круга и вернется к среднему,- игра заканчивается. Выигрывает тот круг, который раньше закончит передачу мяча.

### **Правила игры:**

1. Передача баскетбольного мяча может идти любым способом или строго установленным: одной или обеими руками, снизу, от груди, с ударом мяча о землю или с перекатыванием.

2. Мяч должен пройти через всех игроков в строгой последовательности.

3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжать игру.

### **Проводим варианты этой игры.**

Мяч переднему. Играющие, разделившись на две и более команды, становятся не в круг, а в шеренги. В 3-4 м перед серединой каждой шеренги стоит в кружке передний игрок и передает мяч по очереди своим игроками, как это делается в основном варианте.

## ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

### «Космонавты»

Взявшись за руки, 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». Внутри каждой «ракеты» обозначено от двух до пяти кружков, а сбоку — название маршрута, 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)

Каждый кружок в «ракете» — место для участника. Но «ракетах» на 3—4 меньше, чем играющих. Опоздавшие становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, три раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они прогулку в «космосе».

Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

### Горелки

Дети становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди, на расстоянии 3—4 м, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не

может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится в пару стади всех с тем, кого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

С. Я. Маршак написал приговорку к этой игре:

Косой, косой,  
Не ходи босой,  
А ходи обутой,  
Ланочки закутай.  
Не найдет тебя медведь.  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут,  
Выходи, тебе гореть, тебе гореть!

### «Пчелки»

За одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15—20 м, находятся 3—4 игрока — «пчелки». Ребята, высоко поднимая колени, идут к «пчелкам» и приговаривают:

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветки и пенечки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал.  
После этих слов они останавливаются вблизи от «пчелок». Главы, дупло высокой елки...

Поднимают, поднимая руки вверх и вставая на носки:  
Вылетают злые пчелки!

«Пчелки» начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж — хотим кусать!  
А ребята хором отвечают:  
Быстроногих не догнать!

Нам не страшен пчелок рой,  
Убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся «пчелки». Каждая хочет ужалить — запятнать кого-нибудь из играющих. Ужаленные становятся «пчелками» и идут играть с остальными.

Выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

### «У медведя во бору»

Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от неё, находится берлога медведя.

Дети подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору  
Грибы-ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будет поймано трое-пятеро ребят.

### Октябрюта

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку — несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, ребята-октябрюта,  
Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас поймать!

Раз, два, три — лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок — дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После двух-трех попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

### «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я — Мороз Красный Нос,

Я — Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

## «Узнай по голосу»

Ребята становятся в круг, в середине которого находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,  
А теперь в кружок мы встали.  
Ты загадку отгадай,  
Кто позвал тебя — узнай!

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос или издавать звук птицы, животного, чтобы усложнить игру.

Вариант. Играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг» — делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, после чего продолжают: «А Как скажем: «Скок, скок, скок» (эти три слова произносит только заранее назначенный игрок) — угадай, чей голосок»

## «Светофор»

Изготавливают кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — продвигаются на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

## «Совушка»

Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» — в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться по площадке.

После двух-трех выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.

Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

## «Карусель»

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, а потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Все бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.

Вариант. На веревке могут быть метки, на три меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны схватиться за метку. Кому метки не достанется, тот не катается.

### «Красная шапочка»

Играют, как в обычные пятнашки, но позатейному. У водящего — «волка» картонная полумаска, а у убегающего — красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной шапочкой». Этого игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную шапочку». Когда «волк» поймает её, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

### «На трех ногах»

В каждом забеге три-четыре пары. Они строятся в шеренгу за общей линией старта. Перед каждой парой установлена поворотная стойка. Партнеры обнимают друг друга за пояс одной рукой; их рядом стоящие ноги (разноименные) связываются широким бинтом или тесьмой чуть ниже колен. По сигналу руководителя участники забега устремляются вперед, сгибают свою поворотную стойку и возвращаются назад. Побеждает пара, первой пересекающая линию финиша — старта. Затем стартуют очередные пары.

В концы можно устроить забег пар-победителей.  
Примерная дистанция бега — 15—20 м.

### «Тропинка»

Играющие делятся на команды по 8—10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «тропинка» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «горка» ребята снова строятся в цепочку (колонну), но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, вторая — ставит руки на пояс, а остальные приседают.

После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо.

Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

### «Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний—в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге останется три игрока. Они и являются победителями.

Вариант. Шесть игроков, оставшихся во внешнем круге, образуют внутренний круг. Игра повторяется.

### «Стоп!»

На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай смотри не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «стоп» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

### «Волки во рву»

Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козы» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне площадки линией обозначается пастбище.

По сигналу руководителя «козы» бегут из дому в противоположную сторону площадки — на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки» не выходя из рва, стараются оса-

лить как можно больше «коз», за что «волнам» начисляются выигранные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

### «Не ошибись!»

На листках картона заранее заготавливают рисунки: мельница, дерево, мяч, дровосек, мост, аист, лягушка, бабочка, кошка и т. п.

Играющие строятся в шеренгу или образуют полукруг. Руководитель поочередно показывает листки с рисунками, а дети изображают их позами.

Мельница: одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. Дети показывают, как мельница работает: меняют положение рук.

Мяч: приседают, спина круглая. Играющие начинают подскоки. Стопы ног соединены, колени при подскоках поднимаются высоко.

Дровосек: играющие соединенные пальцы рук поднимают вверх над головой, ноги прямые. Глубоким взмахом ребята имитируют рубку дров.

Можно договориться, что по первому сигналу дети лишь изображают картинку, а по второму делают соответствующие движения.

После каждого задания руководитель отмечает тех, кто лучше других выполнил задание.

### «Три движения»

Играющие образуют полукруг. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибаются в локтях, кисти на уровне плеч;

второе — руки поднимает вперед на уровне плеч; третье — руки поднимает вверх. Играющие повторяют за ним все движения несколько раз, чтобы запомнить номер каждого из них. Затем начинается игра. Руководитель показывает одно движение, называя при этом номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

### «Лабиринт»

Из числа играющих выбираются двое: убегающий и догоняющий. Остальные становятся в шеренги по 5 человек и размыкаются на длину вытянутых рук. Затем все поворачиваются направо и опять размыкаются, разведя руки в стороны. Между играющими, таким образом, образуются как бы параллельные коридоры, направление которых меняется в зависимости от того, в какую сторону они повернуты.

В одном из коридоров находится убегающий, его преследует догоняющий. Передвигаться они могут только вдоль коридоров, подлезать под руки нельзя.

Руководитель условливается с участниками игры, что всякий раз, когда он подает сигнал, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. Благодаря этому убегающий и догоняющий могут неожиданно оказаться в разных коридорах. Если догоняющему удастся осалить убегающего, дети меняются ролями. После этого выделяется новая пара и игра продолжается.

### «Колесо»

Играющие делятся на несколько групп, по 6—8 человек в каждой, и выбирают водящего. На земле чертят круг диаметром

2 м. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группы становятся лучеобразно, как спицы в колесе, лицом к центру круга, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок в каждой колонне стоит на линии круга. Водящий стоит в стороне.

Он бежит вокруг «колеса», становится в затылок последнему игроку в какой-либо спице и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал «вперед!» и т.д. Когда первый в спице игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны, выбегает за колесо», обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшись в колонне последним, становится водящим.

### «Попрыгунчики-воробышки»

На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот» становится в центре круга. Остальные играющие — «воробышки» находятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» — «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Вариант. «Воробышки» прыгают на одной ноге.

### «Выставка картин»

Руководитель выделяет — «директора выставки» и трех «посетителей». Остальные дети — «картины». По сигналу руководителя: «Подготовить выставку!» — дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с «директором», какие картины они будут изображать (лыжника, конько-бежца, вратаря, погранич-

ника, пловца, конника и т. д.). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочка, под ней зайчик, три богатыря, сказку «Репка» и т. п.

Через 20—30 сек. «директор» объявляет: «Открыть выставку!» По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде «директора» хором дети дружно произносят: «Выставка открыта!»

«Посетители» осматривают «выставку» не более 15 сек. В это время никто не должен шевелиться, изменять принятую позу. По новой команде «директора»: «Три-четыре!» — все играющие произносят: «Выставка закрыта!» — и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Выигрывают те, у которых после закрытия «выставки» соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

### «Зайцы, сторож и Жучка»

Место игры размечается линиями. Первая линия чертится в 2—3 шагах от одной из коротких сторон площадки, вторая на 3—4 шага дальше от первой. Участок между короткой стороной площадки и первой линией — избушка сторожа. Полоса между первой и второй линиями — двор. Посередине площадки выделенные руководителем дети держат короткие скакалки (забор) на уровне груди. Участок между забором и второй чертой — огород. В 3—4 шагах от другой короткой стороны площадки кружками обозначают четыре заячьих норы. Двух игроков выбирают водящими. Один «сторож» (он находится в избушке), другой — «Жучка» (бегает по двору). Остальные играющие — «зайцы» — поровну размещаются в норах. Если играющих много, то в каждой норе они стоят рядами, по 2—3 человека.

По сигналу руководителя «зайцы», составляющие первые тройки во всех нормах, выбегают вперед, прыгают через скакалки и попадают в огород, где присаживаются, шевелят ушами (двигают кистями около ушей) и едят капусту. Когда «зайцы» окажутся в огороде, «сторож» по первому условному знаку ру-

ководителя выходит во двор, по второму—три раза (не очень быстро) хлопает в ладоши, как бы стреляя из ружья.

После первого выстрела «зайцы» вскакивают и бегут обратно к себе в норы, причем подлезая под скакалки, стараясь не задеть их. После третьего выстрела «Жучка» догоняет убегающих «зайцев» и салит их. В норах «зайцы» в безопасности. Прибежавшие становятся позади ожидающих очередь бегать. Настигнутые «зайцы» остаются на том месте, где их коснулся рукой водящий. Когда остальные «зайцы» (не настигнутые «Жучкой») прибегут в норы, руководитель отмечает попавшихся и отпускает их. «Жучка» идет на свое место.

В таком же порядке игра продолжается, но при каждой новой перебежке «Жучка» и «сторож» меняются ролями. Из всех нор по очереди выбегают вторые, третьи и т. д. тройки «зайцев». Наиболее ловкими считаются «зайцы», не осаленные «тучкой».

Согласно правилам, догоняя «зайцев», «Жучка» может подлезать под скакалки или перепрыгивать через них, останавливать любое количество зайцев». Она не имеет права касаться рукой «зайцев», находящихся в норах.

Следует напомнить детям, чтобы они держали скакалки свободно и легко отпускали их при задевании прыгающими (не следует наматывать скакалки на руки).

Вариант. Вместо одной «Жучки» играют две. На обратном пути «зайцы» не подползают под скакалки, а прыгают через них.

### «Конники»

Дети располагаются по кругу: это манеж. Изображается выезд спортивных лошадей. Шаг «коня»: согнув руки в локтях, ладони книзу, дети идут по кругу, стараясь касаться коленями ладоней. Повороты: по хлопку руководителя в ладоши дети изменяют направление движения (продолжают продвигаться по кругу, но в другую сторону). Переходы на рысь и обратно на шаг: дети как бы взяв в руки поводья, переходят на бег, высо-

ко поднимая колени, затем, по условному знаку руководителя, опять на ходьбу. Вдоль длинной стороны площадки линиями отмечают стойла для лошадей—их на три меньше числа участников игры.

Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, разбегаются и выполняют различные команды руководителя. По сигналу руководителя: «В стойла!» — дети бегут к обозначенным местам. Оставшиеся без стойл проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают всадники, ни разу не оставшиеся без стойл.

### «Белые медведи»

Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней располагается водящий— «белый медведь», остальные — «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю— и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара «медвежат» соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между рунами, и кричат: «Медведь, на помощь» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Правила игры разрешают «медвежонку» выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Вариант. Пара игроков, поймав третьего (окружив руками), не отпускает его и продолжает ловлю втроем. Каждый впослед-

ствии пойманный игрок становится в середину и все вместе ловят остальных. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останутся два не пойманных игрока. Они и являются победителями.

### «Бездомный заяц»

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3—5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке на расстоянии 3—4 м, держатся за руки. В каждом кружке — логове — первый номер изображает «зайца». Один из водящих — «Охотник», другой — «заяц», не имеющий логова (бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков.

По сигналу руководителя «раз!» водящий «заяц» убегает, а на следующий счет «два» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер — «заяц», находящийся там, уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, то они меняются ролями.

После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину (в роли «зайцев») вторым номером, а первым стать на их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся и третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечают играющие, которые ни разу не были пойманы.

Согласно правилам игры, «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если он туда забежал, то должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать.

Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

### «Вызов»

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 10—20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды и в каждой выбирают капитана. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая — за линией другого. Начинают игру по жребию, который бросают капитаны.

Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока из своей команды в город другой команды, участники которой поднимают руки вперед ладонями вверх, согнув их в локтях. Посланный игрок подходит к противоположной шеренге и трижды касается ладоней одного из игроков, считая вслух до трех. После третьего касания игрок старается быстрее убежать к себе в дом (за линию своего города), а вызванный игрок начинает преследование, стараясь поймать противника до линии его города. Если это удалось ему сделать, то пойманный игрок идет в плен, если нет, то сам идет в плен. Каждый пленник становится в затылок поймавшего его или убежавшего от него игрока. Затем капитан другой команды посылает своего игрока на вызов. Таким образом, игроки команд поочередно выходят на вызов, стараясь убежать от вызываемого игрока.

Каждый участник может не только взять пленного, но и выручить своего товарища из плена. С этой целью он третье касание адресуется игроку противоположной команды, у которого за спиной стоит пленник. В этом случае, если играющему удалось уйти от преследователя, он забирает его в плен и выручает из плена своего игрока. Если же ему не удастся уйти от преследователя, то сам идет в плен.

Выигрывает команда, у которой после окончания игры окажется больше пленных. Игра заканчивается, когда все игроки побудут в роли вызываемых.

Следует напомнить, что игроки не имеют права убирать ладони, когда игрок противоположной команды хочет их коснуться.

### «Пятнашки»

«Пятнашки» — одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а «пятнашка» (водящий) их ловит. Запятнанный становится «пятнашкой». В эту игру можно внести дополнительные правила и усложнить её, тогда она станет ещё интересней. Вот некоторые из них:

1. Если «пятнашка» гонится за кем-либо из играющих, а ему преградил путь другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.

2. Играющий может спастись от «пятнашек», если он: присел, взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую держит обеими руками, стал обеими ногами в один из гимнастических обручей, которые лежат на площадке, и т. д.

3. Все играющие, кроме «пятнашек», имеют за поясом по ленточке. «Пятнашка», догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится «пятнашкой», поднимает руку и говорит: «Я — пятнашка!»

4. Играющие продвигаются по площадке, прыгая через скакалку. «Пятнашка» догоняет их, прыгая на одной ноге.

5. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и, прыгая через неё, убегают от «пятнашек» на одной ноге. Запятнанный меняет «пятнашку».

6. «Пятнашка» получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится «пятнашкой». Но если «пятнашка» промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, «пятнашка» должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч.

Согласно правилам преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил это правило, то становится «пятнашкой».

## «Второй лишний»

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Как только догоняющий запятнает убегающего, они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»).

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, — бегающим.

## «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Варианты. 1. На полу чертятся круги или кладут гимнастические обручи, в которых стоят играющие. Вызванные номера и водящий перемещаются по площадке, прыгая на одной ноге.

2. Условия те же, но играющие располагаются по кругу, сидя на стульях.

## «У кого длинный хвост?»

Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем, если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно. Итак, игра начинается. Руководитель называет животных, например: лошадь (длинный); коза (короткий); корова (длинный); лиса (длинный); заяц (короткий); овца (короткий); тигр (длинный); кот (длинный); медведь (короткий); свинья (короткий); осел (длинный); белка (длинный). Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко. Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

## «Аисты»

Все участники игры чертят круги диаметром 1 м и становятся в них на одной ноге. Один участник — «аист» без гнезда — прыгает в любой из кругов, и тогда оба игрока прыгают на одной ноге с разных сторон вокруг всех кругов и стремятся занять пустой круг. В это время остальные игроки могут стать на обе ноги. Тот, кто первым займет свободный круг, остается в нем, а второй игрок становится водящим.

«Аист» без гнезда не может занять круг того игрока, с которым он только что состязался. Прыгать можно только на одной ноге.

## «Компас»

На земле рисуют круг диаметром 2—3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «З» (запад), «В» (восток). Дети становятся спиной к центру круга и слушают команду руководителя: «Юг»,

«Север», «Запад», «Восток Услышав команду «юг», все должны повернуться в одну сторону. Игрок, стоящий лицом к северу, поворачивается на 180°. Другим в это время достаточно сделать пол-оборота направо или налево, чтобы выполнить команду руководителя. Это зависит от того, в каком положении находится тот или иной игрок.

Руководитель подает различные команды, и дети принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко.

Победителем считается тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

### «Мяч в воздухе»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий находится в середине круга. По сигналу руководителя играющие передают друг другу мяч, чтобы его не смог коснуться водящий. Он, бегая по кругу, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках играющих. Если ему это удалось сделать, то на его место идет играющий, после броска которого или в чьих руках мяч был осален.

### «Караси и щука»

На одной стороне площадки находятся «караси», на середине — «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек 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 восемь-девять, 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 не пойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находясь у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры обязывают всех «карасей» при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Задерживать их стоящие не имеют права. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и втащить её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются и выбирается новая «щука».

### «Мяч среднему»

Играющие делятся на 3—4 равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину каждого круга становится водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, передает опять другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от последнего, поднимают мяч вверх. Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется несколько раз.

### «Класс, смирно!»

Играющие стоят в одной шеренге. Руководитель, стоя лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предельно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» 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.

Игра продолжается примерно 3 мин. После окончания игры отмечаются самые внимательные, то есть те, кто остался на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

### «Запрещенное движение» №1

Построение такое же, как и в предыдущей игре. Руководитель стоит в 5—6 шагах перед строем. Он предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Нарушивший правило игры делает шаг вперед или получает штрафное очко. После объяснения руководитель начинает делать разные движения и все играющие должны повторять их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Тот, кто повторил это движение, делает шаг вперед или получает штрафное очко.

Игра продолжается 3—5 мин., после чего руководитель подводит итоги.

Согласно правилам игры участники не должны прекращать движения, если руководитель их выполняет. Это — ошибка.

Игра может быть проведена и в круговом построении. В этом случае руководитель выходит на шаг.

### «К своим флажкам!»

Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разно-

го цвета). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами на площадке. По команде руководителя: «Все к своим флажкам! — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

Вариант. Играющие под музыку или пение двигаются колонной за руководителем, повторяя различные движения. Как только музыка обрывается (или по свистку руководителя), каждая группа занимает место около своего флажка.

### «Пустое место»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым, продолжает водить.

Побеждает игрок, который за время игры не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым.

Нужно требовать, чтобы при встрече обязательно выполнялось условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. п.). Тем самым снижается темп игры во избежание травм.

### «Кошки-мышки»

Участвуют две команды. Одна («мышки») размещается на одной стороне площадки. Другая — на середине площадки образует мышеловку: игроки стоят в трех шеренгах, взявшись

за руки, лицом к «мышкам». Расстояние между шеренгами — 1—1,5 м. В коридорах между шеренгами — по одной «кошке». По первому сигналу самые смелые «мышки» пробегают на другую сторону площадки, пролезая под руки стоящих в шеренгах. «Кошки», бегая по своим коридорам, стараются поймать как можно больше «мышек». По второму сигналу стоящие в шеренгах отпускают руки, поворачиваются направо и снова берутся за руки. В образовавшиеся свободные проходы устремляются остальные «мышки». «Кошки», оказавшиеся в отрезанном коридоре, не имеют права ловить «мышек». Игра повторяется несколько раз. Отмечаются лучшие «кошки» и «мышки». Затем дети меняются ролями.

### «Не уступи круг»

Дети образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Играющие каждой команды рассчитываются по порядку номеров. В центре круга — гимнастический обруч. Ученики передвигаются по кругу друг за другом, выполняя различные команды руководителя: «Остановка! », «Бег с высоким подниманием коленей! », «Поворот кругом! », и др. Внезапно руководитель называет тот или иной номер. Играющие под этим номером выбегают из круга и стараются занять первыми место в обруче, чтобы принести своей команде очко.

Игра продолжается 3—4 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Вместо гимнастического обруча можно нарисовать кружок. Можно также поставить табурет; вызванный игрок должен постараться быстрее на него сесть.

### «Вьюночки»

Одновременно играют 2—3 команды по 15—20 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед

каждой колонной равномерно расставляют по 5—6 кеглей (булав) на расстоянии 2—3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего игрока в колонне (он самый ловкий) провести своих игроков шлюнком (змейкой) между всеми кеглями и не сбить их. Пройдя стоящие на пути кегли, первый номер замыкает петлю вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких рейсов может быть 5-7.

Побеждает команда, игроки которой победят большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю.

### «Флюгер»

Участники строятся в шеренгу на расстоянии полшага друг от друга. Руководитель называет стороны света и для каждой из них определяет свое действие: север—руки на пояс; юг—руки за голову; восток — руки вверх; запад — руки вниз.

Руководитель подает различные строевые команды и дети выполняют их. Внезапно он называет одну из сторон света, участники соответственно поворачиваются и выполняют обусловленное движение. За каждую ошибку играющий получает штрафное очко. Игра продолжается обусловленное время (3—4 мин.), после чего определяется победитель — тот, который набрал меньше штрафных очков.

Вариант. Играющие двигаются по площадке, а по команде останавливаются и выполняют условия игры.

### «Поймай замыкающего»

Играющие, разделившись на четверки, становятся друг за другом, образуя отдельные колонны по кругу. Расстояние между колоннами 1—2 м. Стоящие впереди каждой четверки разводят руки в стороны, как бы защищая от нападения стоящих за ними игроков, а остальные берут за пояс впереди стоящего.

Один из играющих — водящий выходит на середину. Бегая по площадке, он старается забежать сзади какой-нибудь четверки и запятнать последнего. Защищая своего игрока, первые номера каждой четверки все время поворачиваются лицом к водящему с разведенными руками, мешая водящему пройти к своему замыкающему. Если водящему удалось запятнать последнего, то он становится в эту четверку на его место, а первый идет водить. Игра снова начинается.

### «Охотник и сторож»

Игра проводится в пределах баскетбольной (волейбольной) площадки.

Из играющих назначают двух ловких ребят — «охотника» и «сторожа». «Сторож» чертит для себя круг диаметром в 2 м. Здесь он должен сторожить пойманных «охотником» играющих — «зверей». Все играющие собираются у короткой стороны (лицевой) площадки. По сигналу руководителя они начинают бегать по площадке, а «охотник» старается их запятнать. Пойманные «звери» становятся в круг под охрану «сторожа». Пойманных разрешается выручать: находящиеся в кругу «звери», не переходя черты, протягивают руки. Не пойманные стараются подбежать к ним и ударом по руке выручить их. Но это надо сделать так, чтобы ни «охотник», ни «сторож» не запятнали их, иначе они сами окажутся в круге. «Сторон» тоже имеет право пятнать подбегающих к нему «зверей», но не выходя за пределы круга. Вырученные «звери» присоединяются к остальным игрокам.

### «Теремок»

Играющие, разделившись на тройки, становятся по кругу. В каждой тройке игроки стоят лицом к центру, в затылок друг другу. Первые (стоящие впереди) — «лягушки», вторые

— «мышки», третьи — «петушки». В центре круга находится водящий — «лисица». По команде руководителя «лягушки» поворачиваются направо, а «мышки» налево. Первые скачут, вторые бегут мелкими шажками по кругу. «Петушки» остаются на местах. «Лисица» в это время ходит в центре круга.

По сигналу руководителя «лягушка» и «мышка» каждой тройки бегут к своему «петушку» и становятся в кружок, соединив руки за спиной, как бы запирая теремок. В это время «лисица» старается утащить какого-нибудь зазевавшегося «петушка», который остался в незапертом теремке. «Лиса», поймавшая «петушка», становится на его место, а «петушок» становится «лисицей», и игра начинается сначала.

### «Перелет птиц»

Играющие располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры руководитель предлагает всем назвать название птицы. Эти названия он распределяет в порядке очереди среди всех играющих. Таким образом, каждый играющий получает название птицы. Водящий громко произносит название одной из птиц. По этому сигналу дети, имеющие эти названия, меняются местами; в это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места становится водящим, игра продолжается.

Водящий может одновременно выкрикнуть два или даже три названия птиц — это вызывает большое оживление в игре, но выкрикивать надо громко, чтобы все услышали.

### «Третий лишний на прогулке»

Играющие распределяются по парам и, взявшись за руку, бегут по кругу. Дистанция между парами не менее четырех шагов. Два игрока, назначенные руководителем, бегают в любом

направлении (разрешается пересекать круг). Один из них убегающий может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку (под руку) крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны), убегает от водящего. Правилами предусматривается смена водящего, если он осалил убегающего.

Вариант. Играют так же, как описано выше, но третий лишний не убегает от водящего, а сам становится водящим, прежний водящий убегает от него.

### «Пятнашки маршем»

Команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спутник», «Ракета»).

Руководитель предлагает команде «Спутник» взяться за руки и по его сигналу маршировать к команде «Ракета». Когда команды будут на расстоянии трех-четырёх шагов, руководитель даёт повторный сигнал, по которому игроки команды «Ракета» поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки команды «Спутник» стараются догнать и осалить как можно больше ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем наступают игроки команды «Ракета», а стоящие игроки противоположной команды ловят их. Игра продолжается несколько минут, после чего подсчитывают количество осаленных игроков каждой команды. Выигрывает команда, игроки которой догнали больше игроков противника.

Важно, чтобы играющие убегали и догоняли только по сигналу.

Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.

Вариант. Наступающие кладут руки друг другу на плечи, а ожидающие стоят спиной к ним.

### «Падающая палка»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй её конец на полу), громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймает, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время, после чего отмечают игроки, которые ни разу не были водящими (за исключением первого водящего).

#### *Аттракционные игры, соревнования-поединки*

Эти игры очень удобно использовать на переменах, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.

### «Сбей мячик»

Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было на нее положить мячик, и ставят на возвышенность (тумбочку). Играющий становится в 8—10 шагах от тумбочки и бумажной салфеткой, которую держит в левой руке, прикрывает правый глаз. Его задача—с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

### «Меткий футболист»

В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами. Он должен повернуться кругом, подойти к мячу и ударить по нему ногой.

## **Точный расчет»**

На полу чертят круг диаметром 40—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйти из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг.

## **«Хлопни по шару»**

К какой-нибудь перекладине на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8—10 шагах от шара. Его задача — подойти и хлопнуть по шару.

## **«Точные броски»**

В три мешочка размером 8x12 см насыпают 100—120 г гороха. В 5—6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. Задача играющего — забросить мешочки на табуретку.

## **«Удочки»**

5—10 булав ставят на полу в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2—3 шагах от булав и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булав. Задача играющих — надеть кольцо на булаву.

## **«Достань мяч»**

Участник принимает стойку носки и пятки вместе, руки соединяет за спиной (кисть одной захватывает запястье другой)

Приседая, играющий должен, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять и положить на место малый мяч (шайбу, кубик, городок и т.д.), находящийся за пятками. Задача играющего — сделать как можно больше попыток подряд.

### «Слалом»

5—6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого. Играющий запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Его задача — обойти мячи, не задев их.

Вариант. Продвигаться вперед, но с завязанными глазами.

### «Успей проскочить»

Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шнурок, на конце которого привязан волейбольный мяч. Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы не задеть мяч. Кто заденет мяч, получает штрафное очко. Игра повторяется 3—5 раз.

Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

### «Воздушная цель»

Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (флиповый) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в воздушную цель. За каждое попадание играющему начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

### «Удержи палку»

Дети ставят на палец (ладонь) гимнастическую палку и, балансируя, стараются удержать её в вертикальном положении как можно дольше. Победителю начисляется очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

### «Ловкий перемах»

Поставив палку на пол перед собой и придерживая её верхний конец рукой, перенести прямую ногу через палку, не уронив её (палку). В момент перемаха отпускать палку. Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

### «Шайбу в круг»

На земле чертят два круга диаметром 20—30 см на расстоянии 1,5-2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга. Их задача — забросить шайбу в круг (попадание на черту не засчитывается). Каждому предоставляется 3—5 бросков (в зависимости от количества играющих). Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков.

### «Проворные мотальщики»

К концам шпагата (тонкой бечевке) длиной 10—12 м привязывают эстафетные палочки. В середине шпагата завязывают цветную ленточку. Играющие расходятся на длину шпагата и по сигналу быстро наматывают его на палочки. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

### «Быстрее перетяни»

Два участника садятся на стулья спиной друг к другу. Под стульями лежит шнур. По сигналу руководителя играющие обегают стулья партнеров, садятся на свои стулья и стараются быстрее схватить конец шнура. Побеждает тот, кто первым схватит и вытянет шнур из-под стула.

### «Выбей шайбу»

На земле (на полу) чертят два круга диаметром 1 м. Расстояние между ними равно длине гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Играющие с клюшками (гимнастическими палками) в руках становятся за пределами круга. По сигналу руководителя каждый старается выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается. Проигравший выбывает из игры. Победивший в 3—5 поединках подряд, сильнейший.

### «Петушиный бой»

Играющие становятся друг против друга на одной ноге, другую ногу сгибают, руки отводят за спину. Прыгая на одной ноге, каждый старается плечом толкнуть противника так, чтобы тот потерял равновесие и опустил вторую ногу.

Играть можно и сидя. Пояс (тесьму) связывают кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями. Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом так, чтобы противник потерял равновесие.

### **«Не теряй равновесия»**

Игравшие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой проигрывает.

### **«Поединок с ракетками»**

Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Играющий с ракеткой отводит руну в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3—5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

### **«Сильная схватка»**

Играющие в парах становятся спинами друг к другу, держась согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

### **«ПОИСКИ ЗВОНКА»**

На каждый из двух стульев, расстояние между которыми 8—10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится играющий с завязанными глазами. По сигналу играющие должны обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик.

Побеждает тот, кто раньше зазвонит колокольчиком.

### «Жмурки-носильщики»

Для проведения игры необходимо 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, городков, мячей настольного тенниса). На противоположных концах площадки (10—12 м) стоят по две табуретки в пяти шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце площадки, размещают по 5 предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры с закрытыми глазами должны перенести все предметы по одному на свои табуретки.

Побеждает тот, кто раньше перенесет свои предметы на свою табуретку.

## ЗИМОЙ НА ВОЗДУХЕ

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время нахождения ребят на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Поэтому игры зимой на воздухе во время школьных перемен — важная составная часть мероприятий по улучшению двигательного режима учащихся и их оздоровления.

Ниже приводим описание игр, которые могут быть проведены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если есть на ней обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой.

Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15—20 мин. проведенные линии (ширина 4—5 см) поливаются горячей водой. Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Организатору следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Лучше такие игры не проводить.

Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, что последняя игра должна быть менее подвижна.

Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе — это температура до  $-10^{\circ}\text{C}$  без ветра. При температуре ниже  $-16^{\circ}$  проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется.

В основном рекомендуется использовать игры, знакомые детям, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря.

Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно, показывая наиболее важные игровые моменты.

Ниже приводится описание наиболее характерных подвижных игр, проводимых зимой на воздухе. Руководитель может воспользоваться также игровым материалом, изложенным в предыдущем разделе. Для этого надо внести некоторые дополнительные правила в соответствии с условиями и задачами каждой конкретной игры.

### **«Пограничники и парашютисты»**

Игра проводится на площадке 10 x 20 м. Участники делятся на команды, по 6—8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные — «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образовав цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко: пойманный продолжает играть. Через 2 мин. команды играющих меняются ролями.

На протяжении всей игры дети выступают в роли «пограничников», а затем в роли «парашютистов». Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

«Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется выигрышное очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. В этом случае ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь. Они могут выскользнуть из-под рук, увертываться.

## «Льдинка»

Школьники образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу, деревянную чурку) и ногой старается выбить за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают её назад. Пропустивший льдинку справа от себя идет водить.

## «Перебежки»

На двух противоположных сторонах площадки отмечают линии городов на расстоянии 15—20 м одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8—12 человек и в каждой выбирают капитана. По жребию участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй — за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно переправляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть снежком в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный идет к ним в плен. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

Перебегать из города в город можно лишь по одному. Бросая снежки, нельзя переступить боковую линию.

## «Салки со снежками»

Игра проводится на площадке примерно 30x15 м. В центре её чертят круг — место для водящего и его помощников. Выби-

рается водящий, остальные играющие разбегаются по площадке. Задача водящего — осаливать снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегающих по площадке.

Игра заканчивается, когда останется один неосаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

### «Попади в городок»

Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за одной чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые залпы.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше другой, побеждает.

В один залп каждый игрок имеет право метать только один снежок. Переступать за линию метания нельзя.

### «Великан»

Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга в 2—3 м от «великана» и берут канат. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону.

Побеждает команда, игрокам которой удастся натолкнуть игроков другой команды на «великана». Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален. Тянуть канат надо на себя, не отходя в сторону.

## «Не ходи на гору»

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный КОМ — «гору». Они тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на «гору», т.е. дотронуться до кома. Кому волей-неволей придется взобраться на снежный ном, тот выходит из игры.

Победителями считаются три игрока, которые останутся последними

## «Возьми последним»

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн на расстоянии 20 м расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т. п. Предметов на один меньше общего числа участников обеих команд.

По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой — слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет то же самое.

Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

## Командные салки

Класс делится на две команды. Одна из них рассчитывается по порядку номеров и равномерно располагается за пределами площадки (волейбольной) у ее границ. Игроки другой команды произвольно располагаются в пределах площадки, где нарисовано 3—4 небольших круга. Руководитель называет номер, игрок, имеющий его, выбегает на площадку и старается осалить игроков-соперников. Через 10—15 сек. называется другой номер вместо предыдущего. Спасаясь от салки, игроки

могут забегать в защитные круги, в которых должно быть не более одного игрока. Игрок покидает круг, как только в него вбегает другой. Осаленные не выходят из игры, а остаются в ней до тех пор, пока на площадке не побывают все соперники. Затем дети меняются ролями. Отмечаются ученики, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз.

Для выявления команды-победительницы игра проводится в пределах условленного времени. За каждого осаленного игрока команде салок начисляется выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

### **«Быстрые тройки»**

Игроки стоят по кругу в тройках — один за другим. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуют внутренний круг. Вторые и третьи номера, держась за руки, образуют большой внешний круг.

По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут направо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге — влево. По второму сигналу игроки отпускают руки и становятся в свои тройки.

Каждый раз круги перемещаются в другую сторону.

Игроки тройки, которые быстрее соберутся, получают выигрышное очко.

Игра проводится 4—5 мин. Выигрывает тройка, игроки которой наберут больше очков.

### **«Направляющие» («Замыкающие»)**

Ребята строятся в 3—4 колонны. Игроки каждой колонны высчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет тот или иной номер. Ученики, имеющие четные номера, после вызова выбегают вперед и стараются занять место как можно быстрее впереди своей колонны, а нечетные — бегут назад и становятся замыкающими. Победитель (прибежавший первым) приносит одно очко своей команде. Время от времени подается

свисток, по которому все участники игры поворачиваются кругом, и игра продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

### **«Кто быстрее? »**

Играют две команды, соревнуясь парами (по одному игроку от каждой команды). Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки одной команды строятся в колонну по одному за одной из лицевых линий площадки, игроки другой команды — напротив. По сигналу руководителя по одному игроку от каждой команды устремляется вперед прыжками на одной ноге. Победителем считается тот, кто раньше пересечет среднюю линию.

Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз пересекут среднюю линию первыми.

### **«Лучшая скульптура»**

Участники игры двигаются в колонну по одному друг за другом, соблюдая дистанцию в 2—3 шага. Руководитель время от времени называет вид спорта. Все дети должны остановиться, и каждый принимает позу, символизирующую названный вид спорта. Руководитель отмечает самую лучшую «скульптуру», за что «автору» начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2—3 мин. Победителем считается тот, кто наберет больше очков.

Руководитель может выделить не одну лучшую скульптуру, а две-три.

### **«Будь начеку! »**

Играющие каждой команды выстраиваются в колонну по одному за общей линией старта. Они рассчитываются по поряд-

ку номеров. В 10 м от линии старта напротив каждой колонны ставят стойки. В 2 м от линии старта (посередине, между колоннами) кладут гимнастический обруч. Руководитель вызывает номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают стойку и, возвращаясь назад, стараются захватить место в обруче. Кто раньше это сделает, тот получает для своей команды выигрышное очко. Затем руководитель вызывает другой номер и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой после 12—13 вызовов наберут больше очков.

Надо следить за тем, чтобы играющие все время стояли в затылок друг другу. Если оба игрока станут в обруч одновременно, каждой команде начисляется по одному очку.

Руководитель вызывает номера по своему усмотрению (не обязательно в порядке номеров) Некоторых можно вызывать даже несколько раз подряд, неожиданно, чтобы застать их врасплох.

### «Перестрелка»

Игра проводится на волейбольной площадке. Отступив на 1—1,5 м от лицевой линии внутрь площадки, проводят параллельно ей другую линию, чтобы обозначить коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Играющие делятся на две равные команды, игроки которых произвольно размещаются на своей половине площадки (в своем городе) от средней линии до коридора. В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.

Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам (отыграть). Задача игроков каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и в свою очередь пытается перехватить мяч и осалить им игрока противоположной команды.

Игроки, в которых попали мячом, становятся «пленными» — они идут за линию «плена» на противоположную сторону площадки (в коридор). «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки. Для этого он должен получить точную передачу и поймать мяч с лета. Затем таким же образом он должен передать мяч своим игрокам, и тогда он будет иметь право перейти из коридора на свою половину площадки.

Играют 8—10 мин., после чего подсчитывают «пленников» в каждой команде. Игра может быть окончена и досрочно, если все игроки одной из команд окажутся в «плёну».

Правила игры: осалить мячом можно в любую часть тела, исключая голову. Мяч можно ловить, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в «плен». Не разрешается бегать с мячом по площадке, но его можно вести (как в баскетболе). Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он укатился. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

### «Перемена лагеря»

Участники делятся на две команды, игроки которых строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки каждой команды стремятся быстрее перебежать за линию противоположной команды. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «есть!» Игроки выполняют 10—15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, участники которой наберут больше очков.

Перед стартом следует игроков разомкнуть, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обегать своего соперника справа.

В зависимости от физической подготовленности команд устанавливаются дистанция бега (14—18 м) и количество перебежек (2—4).

Игру можно разнообразить за счет изменения исходного положения играющих (из положения низкого старта, находясь спиной к направлению движения и т. д.), а также путем изменения видов передвижения (прыжки на одной ноге, на обеих ногах, из глубокого приседа, продвижение приставными шагами, спиной вперед и т. п.).

В этой игре можно использовать передвижения в паре, предварительно рассчитав игроков на первый-второй; передвижение приставными шагами боком, положив друг другу руки на плечи лицом к лицу; спина к спине, взявшись под руки; с переносной одним игроком другого; прыжки в паре на одной ноге и т. д.

Вдоль стартовых линий можно поставить гимнастические скамейки, которые используются для изменения исходного положения играющих и более четкого определения финиша.

Исходя из особенностей задач перемены, перед сигналом можно предложить участникам выполнять различные гимнастические упражнения (чтобы отвлечь их).

### **«Вызов номеров»**

Играющие делятся на две-четыре равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. В каждой команде играющие рассчитываются по порядку номеров. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша. Впереди каждой колонны примерно в 10—15 м ставится по стойке, булаве.

Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Прибежавший к финишу первым получает выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Перед началом игры рекомендуется проверить, как дети запомнили свои номера. Для этого руководитель предлагает, чтобы игроки под названным номером подняли правую руку (сделали хлопок над головой, присели и т. д.). После этого приступают к бегу.

Игру можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до поворотной стойки — прыжки на одной ноге, обратно — обычный бег; до поворотной стойки — прыжки на обеих ногах, обратно — обычный бег и т. д.

Видоизменяют игру также за счет введения дополнительных препятствий на пути движения игроков: ставят гимнастические скамейки, через которые надо перепрыгивать; гимнастические обручи на подставках, через которые следует пролезать; булавы или стойки, вокруг которых надо обегать, и т. д.

В начале игры важно оговорить, что вызываемые игроки выбегают с правой стороны колонны и, финишируя, должны также придерживаться правой стороны. После выполненного задания игроки становятся на свое место и ждут повторного вызова.

### «Подвижная цель»

Дети образуют большой круг, расположившись в двух-трех шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

В ходе игры метаящим мяч не разрешается заступать ногой за черту: попадание не засчитывается, если мяч попал в водящего после отскока от пола. Если водящий поймал мяч, он не выбывает из игры.

Игру можно проводить в двух-трех кругах одновременно.

Вариант. Игру можно провести в виде командных соревнований. Для этого класс делят на две команды, игроки которых образуют круги, но водящими становятся представители противоположной команды. Игра продолжается 3 мин. За каждое попадание команде начисляется выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

## «Бег по кочкам»

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии).

По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

В зависимости от возраста участников кружков может быть 5—8 штук.

## «День и ночь»

Посередине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м, а по обе стороны от них-в 10—12 м параллельно им — линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий. По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Руководитель становится сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!» По такому сигналу игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. За каждого пойманного игрока команде «день» начисляется выигрышное очко. Затем команды опять становятся у средних линий. Руководитель опять называет какую-нибудь команду (строгое чередование нежелательно). Таким образом, руководитель называет то одну, то другую команду, каждый раз подсчитывает количество выигрышных очков и объявляет общий счет.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Следует предупредить столкновения между игроками различных команд. Для этого надо предварительно проверить,

насколько дети правильно поняли условия игры. Желательно, прежде чем приступить к основному варианту игры, проверить, внимательны ли играющие. Руководитель предлагает игрокам команды, которую он называет, сделать хлопок над головой, а игрокам противоположной команды в это время присесть; игрокам команды, которую называет руководитель, сделать шаг вперед, а игрокам противоположной команды шаг назад.

Игру можно усложнить: перед сигналом предложить детям повторять за ним различные упражнения (например, поднять руки вверх, вперед, опустить вниз, присесть и т. п.), а затем неожиданно произнести «день или «ночь».

Можно менять исходное положение играющих.

### «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу перед чертой, а вторая — «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч, которым они должны выбить уток из круга, попав в них мячом. «Утки», бегая внутри круга, увертываются от мяча. Игрок, осленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются ролями. В итоге выигрывает команда, игроки которой сумеют быстрее выбить своих противников.

При метании мяча «охотникам» не разрешается заступать за черту круга. Попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, не засчитывается.

Разновидности игры:

— игру проводят на половине волейбольной площадки (в квадрате);

— охотников размещают не со всех сторон площадки (по кругу), а лишь с двух противоположных ее сторон;

— вводят дополнительное правило, что игрок («утка»), пойманный мячом с лета, получает запасное очко, т. е. имеет право возвратиться на площадку любого выбывшего игрока своей команды;

— игру проводят по принципу штрафных очков: за каждое попадание мячом команде начисляется штрафное очко. В этом случае выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков за условленное время;

— устанавливают, что попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, тоже влечет за собой штрафное очко.

### Ритмическая эстафета с палками

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых номеров команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Вариант. Палку под ногами в конец колонны проносят два игрока — прибежавший и направляющий в колонне. В этом случае первый игрок остается сзади, а второй бежит с палкой к поворотной стойке, чтобы затем вернуться опять к своей колонне.

Ошибки: палка коснулась пола во время переноса ее под ногами; кто-либо из игроков не перепрыгнул через палку.

### «Скакуны и бегуны»

Игра проводится на половине волейбольной площадки (9х9 м). Участвуют команды, по 7—8 человек в каждой. Игроки одной команды — «бегуны» - свободно перемещаются по пло-

щадке. Представитель другой — «скакуны» — по вызову своего капитана выходит на площадку и, прыгая на одной ноге, старается осалить игроков противоположной команды. По истечении 15 сек. сигналом «домой, капитан возвращает «скакуна» в «дом» (за площадку) и высылает нового игрока. За каждого осаленного игрока команда «скакунов» получает выигрышное очко. Игра продолжается 2—3 мин., после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

### «Подсечка»

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3—4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя.

Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

Эту игру можно провести с выбыванием: игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

### «Разведчики и часовые»

Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18—20 м одна от другой. В 3 м перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок ставится булава (городок). Игроки в командах расчи-

тываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести булаву за свою линию, «часовых» — воспрепятствовать этому.

Руководитель громко называет номер, игроки, имеющие этот номер (стоящие напротив), подбегают к булаве. Если «часовой» вылезает, «разведчик» хватается за булаву и убегает с ней в свой дом, а «часовой» идет в плен — становится за спиной «разведчика». Если не оба игрока одновременно прибежали к центру, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движения и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет вслед за «разведчиком» эти движения, и унести булаву. Если «разведчик» схватил булаву, а «часовой» настиг его и осалил рукой, то пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок.

Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут в ней участия. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями.

В итоге выигрывает команда, у которой больше пленных.

«Часовой» обязан точно повторять все движения «разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. Игрок, уронивший булаву, считается пойманным.

### «Вьюны»

Участники делятся на команды по 6—8 игроков. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу направивший в каждой колонне поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс и дети выполняют поворот вдвоем, затем также поворачиваются втроем и т. д.

Как только последний в колонне выполнит поворот, игра заканчивается. Эта команда является победительницей.

Игру можно повторить несколько раз. В этом случае побеждает команда, игроки которой большее количество раз закончат игру раньше.

При повторе игры направление поворота следует изменять. Играющие могут меняться местами.

Надо следить за тем, чтобы игроки брали впереди стоящих игроков за пояс лишь тогда, когда они выполняют полный поворот.

### «Пионербол»

Игра проводится на волейбольной площадке, на которой натянута сетка на высоте 2 м. Играющие делятся на две команды и строятся соответственно на своих половинах площадки. Капитан каждой команды получает волейбольный мяч. По сигналу играющие стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной из сторон не окажется два мяча одновременно. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, получает штрафное очко. Мячи возвращаются командам, и по сигналу игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой на протяжении условленного времени (7—10 мин.) получают меньше штрафных очков.

Штрафное очко начисляется команде, игрок которой послал мяч за пределы площадки противника: послал мяч под сеткой; послал мяч на сторону противника до сигнала руководителя.

Мяч можно поднимать с земли, ловить с воздуха, перебрасывать его между своими игроками (если это выгодно).

## «Не урони палку»

Играющие делятся на команды по 8—10 участников: каждая из них образует круг, становясь спиной к центру. У всех участников гимнастические палки. Каждый ставит гимнастическую палку перед собой одним концом на пол. По сигналу играющие делают шаг вправо и, отпустив свою палку, хватают палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, игроки которой после 15 сигналов наберут меньше штрафных очков.

Расстояние между игроками в круге не более 1 м. Сигналы должны подаваться равномерно через 5—6 сек.

## «Защита укрепления»

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого ставится укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде трекожника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу — волейбольный мяч.

По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь выбрать удобный момент и попасть мячом в трекожник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается закрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местом с защитником.

Игра проводится 5—7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление.

Согласно правилам играющим нельзя заходить за черту круга, а защитнику — удерживать укрепление руками. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Вариант 1. Эту игру можно проводить и в двух кругах в виде соревнования двух команд. В этом случае в каждом круге

свое укрепление. Защитником укрепления становится игрок противоположной команды. Играют определенное время, после чего отмечается команда победительница, сбившая укрепление большее количество раз. Защитник, попавший в укрепление, остается.

Вариант 2. Расположение игроков такое же, но подсчет очков ведется несколько иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. В этом случае за каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

### **«Передал — садись!»**

Играющие делятся на несколько команд, по 7—8 человек в каждой, и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5—6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится (приседает). Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание и ее капитан поднимет мяч вверх.

Если во время игры игрок уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, став предварительно на свое место.

### **«На новое место»**

Играющие делятся на две-три команды и строятся за общей линией старта в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вто-

рые номера каждой колонны, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются за чертой, а вторые возвращаются назад, берутся за руки с третьими игроками и опять вместе бегут к черте, где остаются вторые номера; третьи номера возвращаются, чтобы так же побегать с четвертыми, и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми окажутся на новом месте, т. е. за чертой.

Вариант. Игроки, возвращающиеся за новым игроком, передвигаются вперед прыжками на одной ноге.

### **«Не давай мяча водящему»**

Один из играющих — водящий — в начале игры находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают друг другу баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне с остальными.

Победителем считается тот, кто за время игры (5—8 мин.) был меньше раз водящим.

Согласно правилам игрок, в которого попали мячом, должен поднять руку и громко сказать: «Я -- водящий!» Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру.

### **«Меткие и ловкие»**

На площадке чертятся три круга один в другом диаметром 3, 10, 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 городков. Играют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по три защитника, остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, подающие — в большой. По жребию один из капита-

нов получает волейбольный мяч и бросает его своему игроку в большой круг (подающему). Игрок из большого круга стремится передать мяч капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Руководитель передает мяч другому капитану, и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка.

Если защитник заденет городок и повалит его, то городок считается сбитым мячом капитана другой команды.

### «Бой петухов» (для мальчиков)

На полу чертятся несколько кругов диаметром 2 м. Все играющие делятся на команды, по 4—6 человек в каждой и выстраиваются в две шеренги — одна напротив другой — за кругами. По команде руководителя в каждый круг входит по одному представителю от каждой команды. Они стоят на одной ноге, другую подгибают и одной рукой поддерживают ее за голеностопный сустав: вторую руку заводят за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его стать на обе ноги.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Побеждает команда, игроки которой одержали больше побед. Побежденным считается и тот, кто во время поединка отпустит ногу, уберет руку из-за спины и т. п.

### «Через скакалки»

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в трех-четыре шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола.

По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один — налево, другой — направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

### «Попади в городок»

На площадке чертят три концентрических круга диаметром 3, 10, 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 городков. Играют две команды. В каждой — один капитан и три защитника, остальные — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, подающие — в большой. По жребию один из капитанов получает волейбольный мяч. Он бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. В это время защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим.

Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который затем убирается с площадки. Мяч берет другой капитан — и игра продолжается. Выигрывает команда, игроки (капитан) которой раньше собьют четыре городка.

Согласно условиям игры капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч

из рук и задерживать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок считается сбитым капитаном другой команды.

### «Перекасти мяч»

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой за линиями, проведенными на расстоянии 18—20 м одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится (ближе к середине площадки) еще по одной параллельной черте. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Всем игрокам дается по одному теннисному (резиновому) мячу. По сигналу играющие из-за своих линий, бросая малые мячи, стремятся перекастить баскетбольный мяч за черту противника. Выигрывает команда, игроки которой выполняют задание раньше. Метание производится без определенной последовательности.

### «Запрещенное движение» № 2

Играющие образуют круг. Руководитель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем руководитель начинает показывать различные движения, которые играющие должны в точности повторять за ним. Неожиданно руководитель показывает запрещенное движение. Тот, кто ошибся, получает штрафное очко, и игра продолжается.

Чем разнообразнее и забавнее движения, показываемые руководителем, тем игра интереснее.

Можно усложнить игру: договориться о том, чтобы вместо запрещенных движений играющие выполняли другие. Например, вместо запрещенного приседания надо стать на одной ноге или вместо хлопков в ладоши положить руки на голову и т. д.

До начала игры следует провести небольшую репетицию.

## «Три стихии»

Играющие образуют круг, а водящий становится посередине с волейбольным мячом в руках. Руководитель говорит одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух» — и бросает кому-нибудь мяч. Поймавший мяч возвращает его руководителю, называя птицу, рыбу или животное в соответствии с заданным словом. Например, руководитель сказал «вода». Играющий может называть любую рыбу: щука, карась, карп, окунь и т. д. При слове «земля» играющий называет любое животное: корова, собака, кошка и т. д. По сигналу «воздух» следует сказать одно из названий птиц: орел, ласточка, воробей, ворона и т. д. Игрок, который нарушил условия игры (неправильно ответил, не поймал мяч), получает штрафное очко.

Можно ввести правило «трех секунд», т. е. руководитель считает до трех, и только тогда игрок может вернуть назад мяч и дать соответствующий ответ.

## «Самые быстрые»

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (лицом к центру). В центре круга лежит мяч (булава). Руководитель называет любой номер, и игроки под этим номером оббегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону). Достигнув своего места, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Игра проводится 2—3 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Перед началом игры следует напомнить детям, в какую сторону надо бежать за кругом.

## «Кто внимательный и ловкий»

Играющие образуют круг. В центре его становится руководитель с мячом в руках и бросает его любому игроку. Тот должен поймать мяч и вернуть его руководителю. В то же время игроки, стоящие справа и слева от ученика, которому последовала передача, должны быстро поднять вверх ближние к нему руки.

Ошибки: участник не поймал мяч, поздно поднял руку, поднял не ту руку. За каждую ошибку участникам начисляется по штрафному очку.

Игра продолжается 4—5 мин. По окончании игры руководитель предлагает поднять руку тем, кто получил 1 штрафное очко, затем 2,3 и т.д. И наконец, выявляет, у кого нет ни одного штрафного очка.

Побеждают участники, которые ни разу не ошиблись или набрали наименьшее количество штрафных очков.

## «Ребанэ»

«Ребанэ» — эстонская народная игра. В переводе означает «лисичка». Участники игры образуют тройку: два мальчика, одна девочка или, наоборот, две девочки, один мальчик. Два ловца и одна «лисичка» или «лис». В руках у ловцов шарф длиной 3—4 м. Его можно заменить длинным кушаком, широкой лентой. Ловцы завязывают шарф в петлю и, придерживая его, образуют кольцо. Задача «лисички» — проскочить через кольцо прежде, чем его затянут ловцы. Задача ловцов — заманить «лисичку» в кольцо.

Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Выходить за ее пределы запрещается.

Когда «лисичку» поймали, она занимает место одного из ловцов и игра продолжается. И так до тех пор, пока все участники не побывают в роли «лисички». Побеждает тот, кого дольше всех не могли поймать.

Игра может быть проведена в виде командного состязания. В этом случае игроки одной команды — «лисички», а две пары другой команды — ловцы. Игра проводится в два тура по 3 мин. В первом туре представители одной команды ловят, а игроки другой команды убегают, затем наоборот. За каждого пойманного игрока ловцам начисляется выигрышное очко, а пойманный продолжает играть.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

### **Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Команды строятся как для встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы — гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы — скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах.

Пробежки запрещены.

### **Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10—12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Можно усложнить задание: продвигаться вперед со скакалкой, прыгая с одной ноги на другую.

### **Эстафета с прыжками**

Играющие делятся на две-три команды, каждая из которых делится на две подгруппы. Участники строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 10—12 м, на протяжении которого равномерно разложены в шахматном порядке по пять скакалок, свернутых в небольшие кружочки (диаметром в две ступни). Расстояние между каждым кружочком примерно 2 м. У направляющих игроков одной из подгрупп в руках набивной мяч. По сигналу они начинают прыгать последовательно с одного кружка в другой. Достигнув самого дальнего кружка, игроки оббегают встречную колонку и передают мяч ее направляющему, а сами становятся в конце этой колонны. Игроки, получившие мяч, проделывают то же самое. Игра кончается, когда все игроки совершат прыжки по кружочкам и поменяются местами в колоннах.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

### **Встречная эстафета с обменом мячей**

Исходное положение играющих такое, как в предыдущей игре. У направляющих в колоннах мячи: у одних — набивные, у других баскетбольные. По сигналу они выбегают вперед, встретившись, обмениваются мячами и возвращаются обратно. Обежав свою колонну, передают мяч очередным игрокам. Сами становятся сзади колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет действия предыдущего игрока.

Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Обмениваться мячами играющие встречных колонн могут в любой точке дистанции, но обмен обязателен.

Бросать мяч не разрешается. Его следует передавать из рук в руки.

### «Десять передач»

Играющие образуют несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих соответствующие номера — 1, 2, 3. Они становятся треугольником на расстоянии 5—6 м друг от друга. У первых номеров в руках баскетбольные мячи. По сигналу первые номера бросают мячи вторым номерам, вторые — третьим. Это считается одной передачей. Первые номера должны вести вслух счет законченным передачам. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выполнено десять передач. Если кто-либо из игроков во время игры роняет мяч, он должен поднять его, и передача начинается сначала.

Выигрывает команда, игроки которой сделают раньше десять передач.

Можно установить, что передачи выполняются с обязательным отскоком мяча от пола.

### Эстафета с чехардой

Играющие делятся на две-три команды. Каждая из них становится в колонну по одному параллельно одна другой, на расстоянии 1—2 м. Перед направляющими игроками команд проводится начальная черта.

Впереди каждой колонны на расстоянии 8—10 м от черты на полу чертятся небольшие квадраты. В эти квадраты становятся первые номера каждой команды, приняв положение чехарды (одну ногу выставить вперед, несколько согнув колени, тулови-

ще наклонить вперед, опустить пониже голову, упираться полусогнутыми руками в согнутое колено впереди стоящей ноги).

По сигналу стоящие в колоннах очередные игроки бегут вперед, выполняют опорный прыжок через находящихся в квадратах своих направляющих и становятся на их месте. Направляющие бегут к своим колоннам, касаются ладонями очередных игроков.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

### **«Третий лишний» (для мальчиков)**

Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс) лицом к центру круга. Двое играющих водят, один из них убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади, он поворачивает переднего игрока в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот — сопротивляется заднему игроку и стремится схватить за пояс убегающего.

Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, то стоящий сзади должен убежать от водящего.

Пары не должны сходить со своих мест, они могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

### **«Через скакалку»**

Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый-второй. Руководитель, стоя в центре круга, вращает скакалку, а играющие, двигаясь по кругу, перепрыгивают через ска-

калку толчком одной ноги. Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра продолжается 3 мин. Побеждает команда, игроки которой за это время наберут меньше штрафных очков.

Вариант. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выбывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

### «Сквозь цепь» (для мальчиков)

Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги на противоположных сторонах площадки и держатся крепко за руки на высоте груди, образуя цепь.

Капитан команды, которая по жребию начинает игру, посылает одного из участников разорвать цепь противника. Этот игрок выбегает вперед и, скрестив руки на груди, старается с разбега разорвать цепь. Если это ему удастся, то он возвращается на свое место и уводит с собой одного из двух игроков, которые стояли там, где цепь была разорвана. Игрок, которого увели, становится позади победителя, положив ему руки на плечи. Если же игрок не сумеет выполнить задание и будет задержан цепью, то он становится за одним из игроков, которые его удержали, положив ему руки на плечи.

Затем капитан другой команды дает задание одному из игроков прорвать цепь противоположной команды. Повторяется то же самое. Если игрок, за которым находится уведенный противник, не удержит прорывающего цепь и отпустит руки, то его уводят, а стоящий сзади игрок считается вырученным и переходит обратно в свою команду, но не имеет права выполнять повторную попытку.

Побеждает команда, которая к концу установленного времени уведет больше игроков другой команды.

Следует уточнить, что два раза подряд прорывать цепь в одном месте не разрешается.

Можно посоветовать играющим образовывать цепь, сомкнув руки глубоким хватом.

Игра может быть проведена на время или на определенное количество попыток одной и другой команды.

### **Встречная эстафета с брусками**

Класс делится на команды, по 6—8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8—10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по три деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина — 25 см. Положив два бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из направляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же.

Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

### **«Лебедь, рак и щука»**

На середине площадки кладется связанный канат. Четыре команды (по 4—5 человек) располагаются вокруг каната на расстоянии 5 м от него. В центр круга, образованного канатом, ставится булава. По сигналу игроки подбегают к канату и, взявшись за него, стараются, оттягивая канат на себя, заставить игроков любой команды противника приблизиться к булаве и переступить через нее или задеть ее. Команда, игрок которой это сделал, наказывается штрафным очком, и поединок начинается сначала.

Играют пять раз. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

## «Гонка обручей»

Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же получает другой обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко.

Состязание проводится три раза. Выигрывает команда, игроки которой дважды выиграют.

Считается ошибкой, если игрок передал обруч соседу, предварительно не продев его через себя, или передал два обруча одновременно.

## Эстафета «пингвинов»

Участники строятся как для встречной эстафеты. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14—16 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Эстафету можно повторить несколько раз.

## «Перемена мест с гимнастическими палками»

Игроки двух команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко.

Игра продолжается 3—4 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

Надо следить за тем, чтобы игроки ставили палку за линией, а сами не переступали за нее.

По усмотрению руководителя можно постепенно увеличивать расстояние между шеренгами, для чего нарисовать новые линии или использовать длинный шнур, который отодвигать на соответствующее расстояние.

Игру можно провести с выбыванием. В этом случае игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры вместе с партнером. Выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

## «Ходьба с выпадами»

Участники делятся на несколько команд (по 7—10 человек в каждой). Они выстраиваются по одному в колонны, параллельные одна другой. Игроки кладут руки на плечи или на пояса впереди стоящих. По команде все играющие начинают двигаться вперед, совершая выпады, до поворотного пункта и обратно. Проводится три попытки.

Выигрывает команда, игроки которой дважды раньше выполнят задание.

## «Тоннель из обручей»

Игроки каждой команды делятся на две группы. Первая группа строится за общей линией старта в колонну по одному, а вторая с гимнастическими обручами располагается в шеренгу боком к игрокам первой группы. Из обручей образуется «тоннель». Интервал между обручами 1 м.

По сигналу направляющий в колонне выбегает вперед, пробегает сквозь «тоннель», возвращается назад, обегает всю колонну сзади и касается впереди стоящего игрока. Только тогда стартует очередной игрок.

После первой попытки игроки меняются ролями: те, которые стояли с обручами, идут за линию старта, а те, которые бегали, становятся с обручами.

Выигрывает команда, игроки которой сумеют дважды победить.

## «Возьми городок»

Игроки двух команд располагаются в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку номеров. На левом фланге каждой шеренги в углу площадки ставят поворотную стойку. На середине площадки устанавливают табурет, на который ставят городок (набивной мяч). Руководитель называет номер, и игроки под этим номером (обеих команд) устремляются к поворотной стойке противоположной шеренги, огибают ее и, прыгая на одной ноге, стараются схватить с табурета городок, за что команде начисляется выигрышное очко.

Игра проводится 3—4 мин., затем команды меняются местами и проводится второй тур.

Выигрывает команда, игроки которой в общей сложности наберут больше очков.

Участники каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющего каждой колонны стоит 10 городков. По сигналу направляющий, прогнувшись назад, начинает передавать сзади стоящему игроку по одному городку над головой. Игрок, приняв городок, передает его между ногами товарищу. Третий участник игры передает городок, как и первый игрок, над головой и т. д. Замыкающий ставит городки в сторону, но, получив десятый городок, несет его руководителю. На этом заканчивается первая попытка. Игра состоит из трех попыток, в каждой из которых игроки меняют форму передачи городка.

Выигрывает команда, игроки которой дважды выполняют задание быстрее.

Игроки должны стоять в положении ноги врозь, сохраняя постоянную дистанцию в колоннах. Если игрок уронил городок, он подает команду «стоп», по которой передачи прерываются до тех пор, пока городок не подберут и участник не станет на свое место.

Вместо городков могут быть использованы мячи, в том числе и набивные.

### «Рывок за мячом»

Класс делится на команды по 8—10 человек, которые строятся в колонны.

Руководитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Бросая мяч вперед, он называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бегут за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит команде выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков.

Мяч можно бросать с ударом о пол. Игроки могут сидеть на гимнастической скамейке.

Игру проводят и на время (допустим, 3—4 мин.). В этом случае побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

### **«Гонка мячей»**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

Надо следить за тем, чтобы мяч передавался прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Варианты: играющие передают мяч, стоя в шеренгах; сидя на полу в шеренгах; играющие стоят в колоннах, ноги на ширине плеч и передают мяч назад между ногами или прокатывают между ногами.

### **«Гонка мячей по кругу»**

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу.

После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану.

Вариант. Мячи находятся в противоположных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача каждой команды — передавать мяч как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой.

## «Мячом в цель»

В центре площадки ставят булаву. На расстоянии 6 м от булавы с обеих сторон отмечают линии, за которыми становятся игроки каждой команды в колонну по одному. У направляющих каждой колонны набивной мяч весом 1 кг.

По сигналу руководителя направляющие катят мяч, стараясь попасть им в булаву. Так, поочередно, по команде руководителя все участники выполняют прицельные движения. За каждое попадание команде начисляется очко.

Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

Поскольку команды стоят друг против друга, можно договориться, чтобы игроки подбирали не свои мячи, а брошенные соперником.

## «Землемеры»

Ребята делятся на команды и строятся за общей линией старта в колонны по одному. У направляющего каждой команды палка длиной в метр (можно использовать и гимнастическую палку). На расстоянии 10 м от каждой команды ставят поворотную стойку (булаву). По сигналу направляющие в колоннах начинают измерять своей палкой дистанцию до поворотной стойки и обратно. Обежав свою колонну сзади, игрок передает палку, как эстафету, очередному участнику своей команды.

Побеждает команда, последний номер которой первым передаст свою палку руководителю, стоящему в центре площадки.

Игру проводят три раза. В этом случае выигрывает команда, которая дважды закончит эстафету раньше.

## «Опередить соперника»

Две колонны по одному двигаются вдоль линий площадки. Каждая колонна — команда. Игроки в каждой команде

рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает какой-нибудь номер. Игроки под этим номером должны выполнить соответствующее действие. Участник, выполнивший движение быстрее, получает выигрышное очко. Предлагаемые действия: поднять правую руку; сделать хлопок над головой; сделать прыжок с хлопком над головой; положить руки на плечи впереди бегущему участнику; повернуться в прыжке на 360°; выбежать вперед (один справа, другой слева) и стать во главе своей колонны; то же самое, но прыжками на одной. на обеих.

Игра длится 2—3 мин., после чего определяется победитель. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

### Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются две-три команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 15—20 м от линии старта против каждой колонны — набивной мяч. По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, опираются о него руками, оббегают 2—3 раза (по условию) вокруг мяча и возвращаются обратно. Обежав игроков своей колонны сзади, они добегают до очередного игрока и дотрагиваются до него. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что предыдущий.

Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Вариант. Мяч можно положить в центре гимнастического обруча. В этом случае игрок не имеет права заступать за обруч.

### Аттракционные игры, соревнования-поединки

Игровой материал, приводимый ниже, составляет группу игровых упражнений и игр, пользующихся особым успехом у детей среднего школьного возраста. Такие игры по содержанию и организации просты. Они, как правило, не требуют специальной тренировки участников и поэтому могут широко применяться на школьной перемене.

Многие из предлагаемых игр можно проводить как личные и командные соревнования.

### «Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень — небольшой фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в раскрытой его пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь пять теннисных (резиновых) мячей или небольших мешочков с песком. Диаметр отверстия в мишени должен быть вдвое больше диаметра мяча. Щит прибивают к стойкам. Задача играющих с 4—5 шагов попасть мячом в отверстие-пасть.

Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

### «Снайпер»

На высоте 1—1,5 м от пола подвешен мяч (цель). Участники, расположившись на расстоянии 3—5 м от него, должны теннисным (резиновым) мячом попасть в него. Каждому участнику дается по 3—5 попыток.

Побеждает самый меткий.

Вариант. Игру можно усложнить: производить броски по качающейся мишени.

### «Успей подобрать»

В круг диаметром 1 м становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

## **«Достань городок»**

Участник принимает стойку носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой). Приседая, он должен, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку и т. д.), находящийся сзади у ноги.

Побеждает тот, кто из трех попыток большее число раз добьется успеха.

## **«В движущуюся корзину»**

Корзину подвешивают на высоте 1-1,5 м от пола (один конец веревки закреплен за стойку, столбик, ветку, другой находится в руках руководителя). Для устойчивости на дно корзины можно положить небольшой груз.

Руководитель равномерно раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5—8 м, по очереди бросают теннисный или хоккейный мяч, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, попавший в корзину наибольшее число раз из пяти попыток.

## **«Чей отскок дальше»**

Игра проводится у глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит). Чей мяч отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

## «Кто дальше уйдет?»

Участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называют по одному виду спорта. При этом останавливаться или замедлять шаг нельзя (в этом случае участник выбывает из игры).

Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта, соблюдая правила игры.

Во время выполнения задания ведущий должен вслух вести подсчет, тем самым определяя темп движения.

Игру можно видоизменить, предложив играющим вместо видов спорта перечислять название футбольных команд высшей лиги, спортивный инвентарь и т. п.

## «Шнурбол»

На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч.

Соперники берутся за петли и начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маятникообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко.

Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад. Подтягивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разрешается. За нарушение одного из правил участнику засчитывается поражение.

Победителем считается тот, кто раньше наберет 3 очка.

Поединок может быть проведен на время.

### «Забей гол!»

Игра несколько напоминает игру «Шнурбол», но в этом случае игроки надевают петли концов шнура на левую ногу. По сигналу ведущего каждый участник старается быстрее ударить правой ногой по лежащему мячу. Но это нелегко, так как каждый из них одновременно и защищает мяч от удара противника. Для этого стоит чуть-чуть отвести левую ногу со шнуром назад, и мяч будет отведен от удара.

Побеждает тот, кто раньше выполнит три удара.

### «Схвати скакалку»

На землю кладут скакалку. С обеих концов скакалки лицом друг к другу становится пара играющих. Концы скакалки находятся между ступнями играющих. Руководитель показывает им различные движения, которые они обязаны точно повторять. В определенный момент он подает сигнал (свистит). Игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть скакалку из-под ног соперника.

Выигрывает тот, кто быстрее это сделает.

### «Вернись в круг»

На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы длинного шнура (6—7 м), к которым прикреплены кегли, находятся в центре кругов. По одному участнику становятся в каждый круг спиной друг к другу. Руководитель предлагает им точно выполнять различные движения. По внезапному сигналу (свисток) каждый из них бежит влево, обегает круг своего соперника (не заходя туда), возвращается назад в свой круг и хватается кеглю, стараясь опередить своего соперника.

Побеждает тот, кто первым схватил кеглю.

### **«Метание мешочков»**

На шесте высотой 2—2,5 м укрепляется круглый диск из фанеры диаметром 30—35 см. Играющие, стоя в 2-3 м от шеста, стараются забросить на диск мешочки, наполненные песком или опилками.

Побеждает тот, кто забросит подряд больше мешочков.

### **«Метание в корзину»**

К палке длиной 2—2,5 м прикрепляют корзину для бумаги. Это приспособление держит один из играющих. Его партнер, находясь на расстоянии 3 м от него, бросает резиновые мячи или мешочки с песком в корзину. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы поймать летящий предмет.

Выигрывает пара, у которой из пяти попыток, больше попаданий.

### **«Сбей шар»**

На вертикальную стойку большого диаметра кладут резиновый мяч. Задача играющих — сбить его кнутом, не задев при этом стойку.

### **«Шар в ворота»**

В деревянном щите, облицованном с двух сторон фанерой, вырезаются полукруглые ворота разной ширины. Щит устанавливается на ровной площадке.

Играющие становятся в 2—3 м от щита и по очереди закатывают малые резиновые мячи (теннисные, хоккейные) в ворота. За каждое попадание засчитывается то количество очков, которое обозначено на щите.

Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

Чтобы мячи не укатывались далеко, желательно игровую площадку ограничить по бокам и за щитом.

### «Сквозь обруч»

Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой — гимнастический обруч. Задача играющего — продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч.

Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.

### «Поединок на чурках»

Для игры нужны 4 полукруглые чурки. Их можно сделать из круглого полена, отпилив от него два небольших кружка шириной 10—12 см и расколов их пополам.

Двое становятся на чурки и, ударяя друг друга ладонями, стараются заставить противника сойти хотя бы одной ногой с чурки.

Кому это удастся сделать, тот — победитель.

### «Из пустого в порожнее»

Двое играющих становятся на кожные качалки (бруски) друг против друга. В каждой руке у них по кружке: одна пустая, другая с водой. В этом положении каждый старается из своей полной кружки перелить воду в кружку товарища.

Выигрывает тот, кто разольет меньше воды.

## Расстановка городков

На площадке чертят 7 небольших кружков в 1,5—2 м один от другого. Участник с завязанными глазами с линии, проведенной в 2 м от крайнего круга, должен расставить в круги 5 городков.

Побеждает тот, кто расставит больше городков.

## Зимой на воздухе

Снеговая площадка должна быть защищена от ветра, и если есть на ней обледенелые места, их нужно посыпать песком или золой. Разметка на снегу делается разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью. Спустя 15—20 мин. проведенные линии (их ширина 4—6 см) поливают водой. Когда вода замерзнет, разметка остается под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Во время оттепели снег становится пластичным и хорошо лепится. В такие дни дети любят лепить снежные бабы, сооружать снежные крепости.

## «Снайперы»

На большом листе фанеры чернилами или краской рисуют мишень по типу стрелковой, состоящую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее метра, а диаметр наименьшей — «яблочко» — 25—30 см. Фанерный щит укрепляют на глухой стене, заборе.

Каждый участник метает по 5 снежков. За попадание в «яблочко» — 5 очков, в следующий круг — 4 очка и т.д. Мишень очищается после бросков каждого «снайпера».

Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

## «Скатай шар»

Играющие распределяются на группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание: в течение установленного времени (8—10 мин.) скатать снежный ком возможно большей величины.

Выигрывает группа, скатавшая к указанному времени самый большой снежный ком.

## Эстафета с клюшками

Участники делятся на команды, по 7—8 человек в каждой, и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Против каждой колонны в 20—30 шагах кладут снежный ком или ставят поворотную стойку. Направляющие игроки в колоннах держат клюшки, а за линией старта перед каждым из них лежит хоккейный мяч или шайба.

По сигналу направляющие гонят мяч клюшкой до своего кома, огибают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники одной из команд не выполнят задание.

Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету раньше.

Игра проводится трижды. В этом случае побеждает тот, кто дважды выиграет эстафету.

## «Лисья тропка»

По кругу диаметром 5—9 м вытаптывают тропинку. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки — «лисы норки». Их должно быть меньше, чем число играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий

«охотник» становится в центр круга, остальные игроки («лисы») занимают места в «норках». Одна «лиса» не имеет своей «норки». По сигналу бездомная «лиса» старается скрыться от погони «охотника» в одну из «норок» и выгнать засевшую там другую «лису». Если «охотник» запяпнает «лису» то они меняются ролями.

В одной «норке» не могут находиться одновременно две «лисы». «Охотник» и «лисы» могут бегать только по тропинке, причем «лисы» не имеют права менять направление, «охотнику» же разрешается.

### Эстафета «под обстрелом»

Играющие делятся на две команды. Каждая из них становится отдельной группой и заготавливает снежки. На старте, в 2—3 м от кона, ставят двое санок; к ним подходят по двое играющих от каждой команды. По сигналу один из пары садится на санки, а другой быстро везет его по направлению к «валу» (15—20 м от кона). Как только санки минуют дальнюю черту (6—8 м от старта) играющие, стоящие у кона, начинают обстреливать своих противников на санках снежниками. За каждое попадание команде засчитывается очко. Обстрел превращается, когда санки пересекут линию «вала». Здесь седок меняется ролью со своим товарищем и возвращается с санками назад. На обратном пути играющих не обстреливают—в это время заготавливаются снежки. На старте первая пара передает санки очередной и присоединяется к играющим своей команды. Вторая пара направляется к «валу» под обстрелом противника.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

### «Крепость»

На площадке размечают квадрат 10x10 м. Это границы крепости. В центре крепости чертят небольшой квадрат— место

для пленных из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих. там же помещают и взятых в плен защитников крепости. Играют две команды, равные по силам. Одна команда идет в крепость защищать ее, другая — в лагерь. Из лагеря начинается наступление на крепость. Атаку можно вести любым способом, по плану, продуманному нападающими.

Заканчивается бой тогда, когда одна из команд будет взята в плен или кто-нибудь из не пойманных нападающих сумеет проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!»

Участники игры имеют право толкать, перетягивать противников и даже переносить их на руках. Можно бороться лежа на снегу, но волочить соперника по снегу запрещается. Игрок команды защиты считается пленным, когда его перетянут или перенесут через границу крепости.

Участник команды нападения, доставленный в центр крепости, взят в плен. Действовать можно одному и двоим против одного противника. Третий игрок, вмешивающийся в борьбу против одного, выбывает из игры.

Пленный не имеет права вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его коснется свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к пленному.

### «Снежная фигура»

Заранее делается снежная фигура из трех комов разной величины. Самый большой ком кладется на землю, на него средний а самый маленький, изображающий голову, — сверху.

Каждый играющий заранее заготавливает себе снежки. По очереди с установленного расстояния учащиеся начинают бросать снежки в голову фигуры, стараясь ее сбить. Тот, кому удастся свалить снежком «голову», считается победителем.

Бросают по 2—3 снежка по очереди.

Игра может быть и командной. В данном случае делают две фигуры. По сигналу игроки обеих команд начинают игру, причем

бросают снежки по чужой снежной фигуре.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее собьют «голову» фигуры противника.

### **«Попади в городок»**

Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей линией. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Игроки обеих команд по сигналу руководителя одновременно дают «залп» снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые «залпы».

Команда, сумевшая за условленное число «залпов» отодвинуть свой городок дальше другой, побеждает.

За один «залп» игрок имеет право метать только один снежок. Переступать за линию метания нельзя.

### **«Веселые поезда»**

На площадке отмечают дорожки шириной по 3—4 м, длиной 25—30 м.

Команды (7—8 человек) строятся в колонны по одному за общей линией старта. В конце дорожки перед каждой командой стоит поворотная стойка или ком снега. У направляющего каждой команды санки, на которых сидит очередной игрок команды.

По сигналу «санный экипаж» отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются назад. Затем они объезжают свою колонну. Тот, кто вез санки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной игрок его команды. Таким образом, каждый участник команды выступает в роли «ездового» и «седока».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Вариант. Игроки в командах разбираются по парам. Первый везет второго до поворотной стойки, а там они меняются ролями. За линией старта санки передаются очередной паре.

Вариант. На санках сидит игрок своей команды, и каждый участник поочередно везет его до поворотной стойки и обратно.

Вариант. Участники строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 25—30 м. Играют как в предыдущем варианте — соревнующиеся везут все время одного и того же игрока своей команды. Эстафета заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами.

### **«Снежные круги»**

Играющие делятся на равные команды по 8—10 человек и располагаются за общей чертой, на расстоянии 5—8 м от глухой стены, забора или деревянного щита. Напротив каждой команды на стене чертится круг диаметром 0,5 м. Команды группируются произвольно. Несколько минут отводится игрокам для подготовки снежков.

По сигналу руководителя каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг. Побеждает команда, игроки которой быстрее это сделают.

Вариант. Игру можно проводить в установленное время (4—5 мин.), после чего отмечается, чей круг больше залеплен снежками. Игру проводят в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

### **Построй крепость**

Играющие распределяются группами, по 3—5 человек в каждой.

Группы получают задание: в течение 5—6 мин. построить снежную крепость.

Все группы по сигналу руководителя бегут в разные стороны площадки, где им легче выполнить задание.

Выигрывает группа, игроки которой выполняют задание к указанному сторону.

Вариант. Можно дать детям задание вылепить какую-нибудь фигуру, сделать снежную бабу и т. п.

Эту игру, как и предыдущую, следует проводить в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

### «Выражная горка»

Горку можно соорудить из снега в школьном дворе. Она хороша тем, что каждый раз, скатываясь с нее, сани сами подвозят седока прямо к ступенькам, по которым можно подняться на ее вершину. Высота горки 4—5 м. Раскат делают крутой, чтобы быстрее набрать скорость. Санная колея имеет форму восьмерки и в одном месте проходит через тоннель. На поворотах один борт колеи сделан выше, чтобы санки не вылетали за пределы дорожки.

На выражных горках можно проводить соревнования. Для этого через каждые 2 м вдоль всей трассы ставятся флажки с цифрами. Кто дальше всех прокатится, тому и до лесенки на вершину ближе, он и очков наберет больше. Очки обозначены на флажках по возрастающему принципу.

### «Ледяная волна»

Эту горку тоже можно соорудить из снега, но она должна иметь ледяную поверхность толщиной не менее 3—4 см. Через каждые 2—3 дня горку надо поливать, чтобы наращивать ледяной слой. Если появятся ямки или выбоины, их следует заделывать мокрым снегом и заливать водой.

Высота такой горки 4—5 м; чем ближе скат подходит к концу, тем он должен быть ровнее, положе, пока не сольется с гладкой поверхностью снеговой площадки или льда.

Кататься на этой горке можно на санках, обычной фанере или просто стоя на ногах, чуть-чуть согнув их в коленях.

Катание с горки «ледяная волна» доставит детям удовольствие. Оно требует от детей смелости. У них создается впечатление, будто катаешься в лодке по волнам.

### **Запрещенное движение**

Играющие образуют круг. Руководитель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например: присесть, захлопать в ладоши, помахать руками. Затем руководитель начинает показывать различные движение, которые играющие в точности должны повторять за ним. Неожиданно руководитель показывает запрещенное движение. Тот, кто ошибся, получает штрафное очко, и игра продолжается.

Чем более разнообразны и забавны, показываемые руководителем движения, тем интереснее проходит игра.

Можно несколько усложнить игру: договориться о том, что вместо одних запрещенных движений необходимо выполнить другие. Например, вместо запрещенного движения присесть надо стать на одной ноге, или вместо хлопков в ладоши-положить руки на голову и т.д.

До начала игры следует провести небольшую репетицию.

### **Воробьи-попрыгунчики**

На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих-кот, он помещается в центре круга. Остальные играющие- воробышки становятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кто был пойман, становится котом, а кот-воробышкой, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Вариант. Воробышки прыгают только на одной ноге.

## Воротца

Перед началом игры все участники образуют круг. Затем в одном месте его размыкают. Из числа играющих выделяются двое: один- догонялка, другой-челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догонялка, а во-вторых-челнок. По сигналу руководителя игра начинается: челнок бежит по кругу, не пропуская ни одни воротца, а догонялка с полотенцем в руках неотступно преследует его, чтобы запятнать. Если догонялка сумеет это сделать до того, как челнок дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет достигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает полотенце и становится догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга.

Вариант. Игроки в кругу рассчитываются на первый- второй, образуя отдельные команды. Каждая команда выделяет поочередно трех догонялок и трех челноков. За каждое удачное преследование команде начисляется выигрышное очко. Выигрывает команда, чьи догонялки наберут больше количество очков.

Вариант. Игроки в кругу садятся на пол и берутся за руки. Догонялка и челнок перепрыгивают через руки своих товарищей. Руки нельзя ни отпускать, ни поднимать.

## Вперед-назад.

Ребята строятся в 3-4 колонны. Игроки каждой колонны рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет тот или иной номер. Ученики, имеющие четные номера, после вызовов выбегают вперед и стараются занять место как можно быстрее вперед своей колонны, а нечетные- берут назад становятся замыкающими. Победитель приносит одно очко своей команде. Время от времени подается свисток, по которому все участники игры поворачиваются кругом, и игра продолжается.

## Бег с обручем

Участники делятся на команды по четыре человека в каждой. Они строятся в колонну по одному за общей линией старта. Против каждой команды на расстоянии 16 м ставят поворотную стойку. У каждого направляющего в колонне гимнастический обруч. По сигналу он выбегает вперед, обегает поворотную стойку и возвращается в свою команду. За стартовой линией он навевает обруч на очередного игрока, и теперь они вдвоем, находясь в обруче, бегут. Затем таким же образом к ним присоединяется третий, четвертый участник.

Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание.

## Запятнай последнего

Участники делятся на равные команды, игроки которых становятся в колонну по одному и берутся за пояс впереди стоящих. Самый ловкий игрок становится нападающим и располагается на расстоянии 1,5- 2 м от команды соперника. Направляющий в каждой колонне является защитником. Его задача всячески препятствовать движениям нападающего, который стремится запятнать последнего в колонне.

Игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению нападающего. Это может делать только защитник. Остальные игроки помогают ему, продвигаясь вместе с ним. Ни защитник, ни нападающий не имеют права обхватывать друг друга руками. Защитник отталкивает нападающего туловищем.

Игра продолжается 3 мин. Выигрывает команда, нападающий которой сумеет большее количество раз запятнать замыкающего.

Вариант. Замыкавший игрок, которого запятнали, выбывает из игры. В этом случае выигрывает та команда, у которой по истечении установленного времени остается больше игроков.

## Чехарда потоком

Участники делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. В конце площадки напротив каждой колонны ставят поворотную стойку. В двух метрах от стартовой линии направляющий каждой колонны становится в положение согнувшись в упоре на одну ногу и наклонив голову (чехарда). По сигналу первый игрок у стартовой линии выполняет прыжок через, направляющего и сделав шаг-выпад, тоже принимает положение, характерное для чехарды. В это же время стартует очередной игрок, и, перепрыгнув через двух своих партнеров, тоже принимает аналогичное положение. И так, пока все игроки не достигнут поворотной стойки и не вернуться в исходное положение. Побеждает команда, все игроки которой раньше пересекут стартовую линию и примут исходное положение.

## Эстафета «гусеница»

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» - игрок кладёт левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает голеностоп его ноги, согнутой в коленном суставе. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же образом.

Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта при условии, что все игроки во время продвижения сохранят положение «гусеницы».

## Прыжковая карусель

Для проведения игры нужен небольшой столбик. Его забивают в землю на высоте 50-60 см. На верхней части столбика-вращавшееся колечко. К колечку прикрепляется четыре шнура длиной 3-4 м каждый. Четыре игрока берутся за концы шнуров, и разойдясь по кругу, натягивают их, чтобы образовалась карусель.

Между натянутыми шнурами становятся четыре участника. По сигналу руководителя игроки со шнурами бегут в одну сторону, а игроки в кругу, перескакивая через шнуры, движутся в противоположные стороны. За каждое касание веревки во время прыжка игроку начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего меняются ролями: те, которые держали шнуры, идут в круг, чтобы прыгать, а те, которые прыгали держат шнуры. В итоге выигрывает тот, кто за отведенное время игры совершил меньше ошибок.

Играющие, которые держат шнур, должны все время сохранять первоначальную высоту. В противном случае игрок, нарушивший эти условия, наказывается штрафным очком.

Игра может быть проведена и в виде командного соревнования. В этом варианте количество ошибок игроков суммируется и победителем считается та команда, чьи игроки наберут меньшее количество штрафных очков.

Игру можно видоизменить за счет того, что те, кто держит шнуры за концы, бегут в одну сторону (в правую. или левую), а стоящие в карусели между шнурами прыгают, пропуская шнуры под ногами. Прыжки тоже можно разнообразить за счет выполнения их обеими ногами или с переменной ног.

Более подготовленным детям можно предложить чередовать прыжки с глубокими приседаниями: через один шнур перепрыгнуть, а второй шнур пропустить над собой.

## За обручем

За общей линией старта строятся 4 колонны (каждая колонна-команда). В 20-25 м от нее отмечают линию финиша. У первых двух участников каждой команды в руках гимнастические обручи. По сигналу направляющий каждой колонны бросает обруч так, чтобы он покатился по дорожке. Когда он достигает 10 метровой черты, игрок бежит за ним, чтобы схватить его и быстро финишировать. Кому ото удастся сделать, получает для своей команды выигрышное очко. Затем стартует очередная четверка, а первые игроки в это время передают обручи очередным участникам.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

## Через ручей цепочкой

Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному.

Перед каждой колонной на расстоянии 8-10 м лежат продольно две перевернутые скамейки. По сигналу руководителя, участники, взявшись за руки, выбегают вперед и начинают преодолевать «ручей»-скамейки-цепочкой, не отпуская руки.

Выигрывает команда, игроки которой пройдут быстрее дистанцию без потери равновесия и не разъединят руки.

В порядке пробы дети могут провести эту эстафету, продвигаясь по широкой стороне скамейки- по доске, а затем, усвоив условия игры, преодолевать дистанции через рейки скамейки.

Усложняя игру, скамейки можно положить наклонно, используя третью скамейку в виде опоры.

## **Сложная гонка во встречных колоннах**

Игроки каждой команды строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами- 10-12 м. Ноги у всех на ширине плеч. По сигналу направляющий одной из колонн передает назад над головой большой надувной мяч. Очередной, приняв мяч, наклоняется вперед и передает его назад между ног, третий передает мяч опять над головой и т.д. Как только последний игрок получит мяч, он с ним бежит вперед и передает мяч направлявшему противоположной Колонны своей команды, а сам уходит в сторону. Таким образом, с каждой попыткой участников становится все меньше и меньше.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### **Встречная эстафета баскетболистов.**

Построение играющих такое же, как в предыдущей игре. Между встречными колоннами каждой команды равномерно расставлены 3 поворотные стойки. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он выполняет баскетбольное ведение, продвигаясь к противоположной колонне своей команды. По пути обводит стойки то справа, то слева встречную колонну и передает мяч направляющему ее. Сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч выполняет то же задание.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание - поменяются местами в колоннах.

### **Передача во встречных колоннах.**

Построение играющих такое же, как в предыдущей игре. Расстояние между колоннами 3 м. Посередине между каждой парой встречных колонн стоят два участника и держат на вытянутых

руках гимнастический обруч. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он выполняет точную передачу мяча сквозь обруч игроку противоположной колонны и сам приседает. Получивший мяч выполняет то же действие. Последний в колонне, подучив мяч, передает его вперед (по рукам над головой) направляющему своей колонны. Он с мячом поднимается с места, обозначив окончание эстафеты.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Нарушением считается, если мяч не прошел сквозь обруч. В этом случае бросок следует повторить до точного его выполнения.

Если кто-то мяч уронил, он должен его поднять и только тогда продолжить действие.

### Слушай сигнал

Из четырёх гимнастических скамеек обозначается квадрат. Участники двух-трех команд строятся в колонну по одному через одного, образуя замкнутый круг в пределах внутреннего квадрата скамеек. В 3 м от скамеек равномерно размечают на полу кружки на два меньше по количеству играющих.

Участники двигаются в колонну по одному по внутренней стороне квадрата. По ходу движения руководитель подает различные команды (руки вверх, руки в стороны, руки на плечи, продвижение в приседе, продвижение на носках и т.п.). Внезапно раздаётся свисток, и по этому сигналу каждый участник перепрыгивает через скамейку и стремится стать в какой-нибудь кружок. Двум участникам, которым не хватит места, начисляются штрафные очки. Затем игра начинается сначала. Она состоит из 7-9 попыток.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Эту игру хорошо проводить в музыкальном сопровождении. В этом варианте сигналом для занятия кружков является конец

музыки. Музыка в этом случае может заканчиваться не обязательно в конце музыкальной фразы, а внезапно.

### **Ловля цепочкой**

Играющие произвольно располагаются по площадке. Игру наводящий. Он преследует игроков в поле. С тем, кого он осалил, он берется за руки и теперь уже вдвоем начинает преследовать остальных. Третий осаленный присоединяется к ним и т. д.

Победителями считаются последние три участника, которых не поймали.

Салить могут только игроки с края, то есть фланговые. Ловля не засчитывается, если игроки разъединили руки. Пойманным считается и тот, кто выйдет за пределы площадки.

### **«За мной!»**

Участники строятся как спицы в колесе в колонии лучами. Один из них-водящий бежит позади игроков, и, ударив последнего какой-нибудь колонны с возгласом «За мной!» заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний остается без места. Он становится водящим.

Победителем считается тот, кто ни разу или меньшее количество раз был водящим.

Игру можно усложнить за счет передвижения на одной ноге.

### **Бег по кругу**

Игроки образуют два круга, в каждом из которых игроки получают номера от первого до третьего (в каждом круге по несколько одинаковых номеров). Ведущий вызывает один из номеров, игроки под этим номером из каждого круга, быстро

обежав круг, должны вернуться на прежнее место. Команда, которая заполнит свой круг первым, получает очко.

Игра продолжается 5-7 мин, после чего определяют команду -победительницу. Игру можно усложнить за счет того, что участники оббегают круг два- три раза.

## Два огня

Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Игравшие располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между «двух огней»-с одной стороны им угрожает капитан, с другой- его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру-передает его игрокам своей команды, а те возвращают мяч обратно. Они пасуются между собой для того, чтобы выбрать удобный момент и попасть мячом в игрока противоборству команды. Соперники передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Игрок, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своих капитанов за лицевой линией площадки. Он также, как и капитан, имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т.д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом -выбивать игроков противоборствующий команды, задача игроков, которые не владеют мячом перехватить его для того, чтобы перехватить инициативу в свои руки и нападут. Игра может быть проведена до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Но, учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае победа считается та команда, у которой по истечении обусловленного времени (7-10 минут) окажется на площадке больше игроков.

Если мяч попал в кого-либо из игроков, но один из его товарищей по команде сумел поймать мяч в воздухе, то игра из

игры не выбывает. Игрок, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, и тогда его команда становится нападавшей.

### **Аттракционные игры, соревнования-поединки**

Этот вид игр очень удобен для применения его в условиях перемены. Такие игры не требуют громоздкого инвентаря, длительных усилий и специальной подготовки. Вместе с этим были весьма привлекательны и обычно собирают много участников и зрителей всех возрастных групп.

#### **Раздави шар**

К какой-нибудь перекладине на уровень чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8-10 шагах от пара. Его задача - подойти и хлопком раздавить шар.

#### **Сильная хватка**

Игроки в парах становятся спинами, захватив друг друга согнутыми в локтях руками: подавая тело вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Победитель выявляется, как в предыдущей игре.

#### **Называя дни недели**

Класс делится на небольшие группы, игроки которых при помощи считалки устанавливают очередь. Начиная игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этой последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и

т.д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполнят это упражнение, подсчитывает, у кого сколько промахов.

Победителями считается те, кто играл без промахов или у кого их не было меньше.

Ошибкой считается, если игрок не последовательно назвал дни недели или уронил мяч.

### **Описание подвижных игр**

Подвижные игры-самый обширный и разнообразный род игр. Их можно разделить на: 1) игры-аттракционы, 2) групповые игры, 3) массовые игры, 4) малоподвижные игры.

#### **Игры-аттракционы.**

Аттракционы-это игры, которые носят зрелищный характер. Большинство из них не требует ни сложного инвентаря, ни большой площади. Их можно организовать и на открытом воздухе, и в помещении клуба или читальни. Доступны они любому составу играющих. Аттракционы помогают развивать много ценных навыков: ловкость, подвижность, ориентировку, равновесие и т.д.

#### **Метание мячей.**

Из досок делают щит размером 0,5х0,5м. Внутри щита прорезают отверстие диаметром 10-12 см. Щит прикрепляют к стене так, чтобы его отверстие было на высоте 1,5 м. За щитом должно быть пустое пространство. В 5-7 м от щита становится играющий. Ему дают 3 маленьких резиновых или тряпичных

мяча. Задача его- попасть в отверстие щита хотя бы одним из мячей.

### **Метание дисков.**

На полу или на земле чертят в шахматном порядке 5 кружков диаметром 25 см каждый. Играющий становится в 4-5 м от кружков и получает 5 выпиленных из фанеры дисков, диаметром тоже 25 см.

Надо бросить диск так, чтобы закрыть им кружок. Кто закроет большее число кружков-тот выиграл.

Попадание засчитывается даже в том случае, если диск ляжет на кружок не полностью, а только частью. Если диск упал на диск, лежащий на кружке, то это тоже считается попаданием.

## ГЛОССАРИЙ

**Подвижные игры**-краткое содержание их заключается в том, что они состоят из разнообразных двигательных действий на подобие-бега, прыжков, метании, ловли, ходьбы, ползания и других видов упражнений. Есть игры с предметами и без предметов сюжетные и без. Игры командные и не командные с элементами соревновательного характера.

**Народные игры** - представляют собой самобытные игры, содержание которых состоит из трудовых, бытовых, состязательных подражательных, имитационных, мотивационных и др. операций. Однако они осуществляется в игровой форме как для детей, так и для взрослых. Например, «Охотники и утки», «Заяц без логова» и др.

**Игра**-осознанное действие участников на мотивированную цель с намерением добиться удачи в процессе соревновательных двигательных актов.

**Классификация подвижных игр**-разнообразие по характеру, сюжету, по мотиву и др. особенностям представляют множества направлений, видов. Игры для детей дошкольников, которые более всего сюжетного типа - «У медведя на бору», «Караси и щука» и т.д. Что же касается других возрастных категорий, то они весьма разнообразны.

**Руководитель игры**-основной организатор каждой игровой деятельности, он же объясняет содержание, структуру, правила и ход игры и их результаты

## ЛИТЕРАТУРА

1. Karimov I. O'zbekiston milliy istiqloq, iqtisod, siyosat, mafkura. 1-jild. T: O'zbekiston, 1996
2. Karimov I. Bizdan ozod va obod Vatan golsin. T. O'zbekiston 1966
3. Karimov I. Vatan-sajdagoh kabi muqaddasdir. 3-jild. T: O'zbekiston, 1996
4. Abu Nasr Foroboy Fozil odamlar shahri. T: G'ofur G'ulom nomidagi Adabiyot va san'at nashriy oti. 1993.
5. Abu Rayhon Beruniy Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorlikla T. 1998
6. Amir Temur Temur tuzuklari T: G ogur G'ulom nomidag Adabiyot va san'at nashriy oti. 1996
7. Mirzo Ulug bek. To'rt ulus tarixi. T. 1996
- 8 Alisher Navoiy Mahbub ul-qulub. T 1987.
9. Nizomiddin Shomiy. Zafarnoma. T. O'zbekiston, 1996
- 10, Zahiriddin Muhammad Bobur. Boburnoma. T. Cho lpon, 1989
11. Avloniy A. Turkiy guliston yohud axloq. T. Sharq, 1994.
12. Mahmudxoja Behbudiy Tanlangan asarlar. T Ma'naviyat 2000
13. Бауэр О П Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры организация и методика проведения. М. 2004, С 9-28
14. Беляев А В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод. рекомендации. М., 1988 19 с.
15. Былеева Л.В, Коротков ИМ Подвижные игры М. Фис: 1982. 222 с
- 16, Былеева Л В Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической Культуры. М: СпортАкадем Пресс, 2002. 279 с.
17. Былеева ЛВ. Подвижные игры Практический материал: Учеб. пособие, М. ТВТ Дивизион, 2005. 277 с.
18. Геллер Е.М Игры на переменах для школьников 4-6 классов. М. Фис, 1985. 48 с.

19. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. М. ФиС, 1985. 48 с.

20. Железняк Ю. Д., Слупский ЛН Волейбол в школе: Пособие учителя М.: Просвещение, 1989, 128 с

21. Жуков М Н Подвижные игры: Учебник для студентов пед. в 2-е изд. стереотип М Академия, 2004. 160с.

22 Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр в отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. Т., 2006. 23 с.

23. Луткова Н. В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство ведения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие /-СПб. СПбГАФК, 3. 83с.

24 Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры, Бишкек, 1998 8с.

25. Насриддинов ФН, Қосимов А.Ш Ўзбек халк миллий фанлари. 1 тўплам. Т, 1993. 27 с

26. Расулев А Т, Пулатов А.А va boshq. Ўзбек халқ ўйинлари арнинг таснифи ва тавсифи: Ўқув кўлланма Т. 1996. 98 с

27. Расулов Р., Каландаров М. Бошланғич синфларда ҳаракатли

ойнлар: Уқув кўлланма Т., 2006.95 б.

28. Сайгин МИ Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, /Теория и практика физической культуры. М, 1986. 3. С. 55.

29. Усмонходжаев Т.С. va boshg. 1001 ўйин -Т.: Ибн-Сино, 990. 350 б.

30. Усмонхўжаев Т.С. va boshq Ҳаракагли Уйинлар. Т. Ўқитувчи, 1992. 80 б.

31. Усмонходжаев Т.С. va boshg, 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар - Т. 1999. 60 б.

32.Usmonxodjayev T.S, Abdullayev Sh.A, Soliyer A.O, Abdumalikova E.N ВВолалар уа о'smirlar sporti asoslari Т., Zamon-Poligraf 2014. 189 б

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ИГРА .....	5
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ .....	26
ЗИМОЙ НА ВОЗДУХЕ.....	62
ГЛОССАРИЙ.....	126
ЛИТЕРАТУРА .....	127

**МИРЗАНОВ Ш.С, УСМОНХОДЖАЕВ Т.С,  
ЧОРШАМИЕВ Н.А**

# **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Учебно-методическое пособие об  
организации и проведении игр*

*Муҳаррир: С. Абдунабиева  
Бадиий муҳаррир: К. Бойхўжаев  
Саҳифаловчи: а. Мухаммадиев*

Нашр. литц № 0038.  
Босишга рухсат этилди 09.09.2020 й.  
Бичими 60x84  $\frac{1}{16}$ . Офсет қоғози. “Times New Roman”  
гарнитураси. Ҳисоб-нашр табағи. 8,5.  
Адади 100 дона. Буюртма № 60.

«DAVR MATBUOT SAVDO» босмахонасида чоп этилди. 100198, Тош-  
кент, Қўйлик 4 мавзе, 46.

ISBN 978-9943-6406-9-6



9 789943 640696