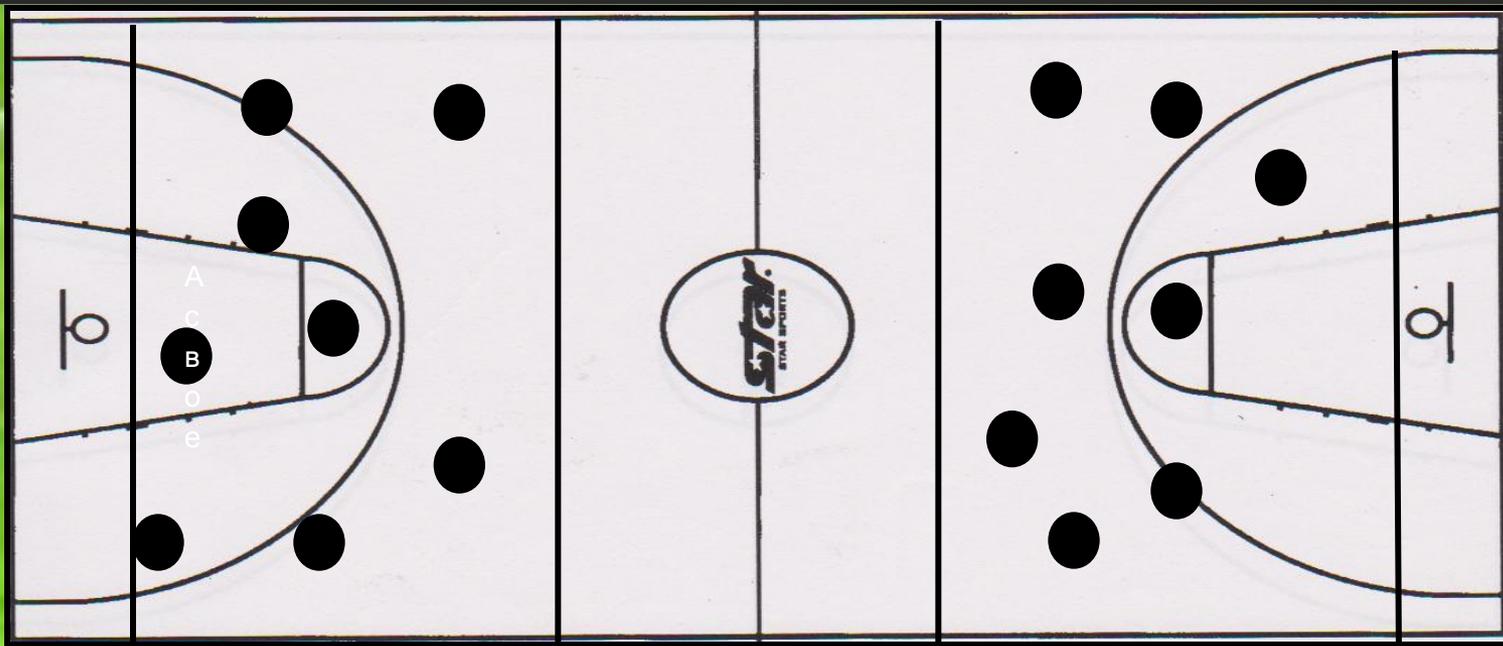


Подвижные игры





«ПЕРЕСТРЕЛКА»

На баскетбольной площадке в 4-7 метров от лицевых линий параллельно им проводят две черты, граничащие «коридоры плена». Две равны по количеству игроков команды располагаются на своей половине поля от средней линии до коридора плена. Учитель в центральном круге разыгрывается между капитанами команд спортивный мяч по правилам баскетбола. Игрок, овладевший мячом, пытается запятнать им соперника, не заступая при этом за среднюю линию, или передает мяч партнеру, находящемуся в более выгодной позиции, который и совершает бросок. Соперники пытаются увернуться от мяча, а еще лучше поймать его в воздухе, чтобы поскорее «выстрелить» в ответ. Каждый игрок, задетый мячом, направляется под противоположенную корзину, в коридор плена. «Пленник» имеет право подбирать или ловить залетающий сюда мяч и бросать его в соперников. Более того, поймав мяч на лету после передачи партнеров, он считается свободным,

Спортивная эстафета

1 эстафета: ведение мяча по прямой

2 эстафета: «Ядро Мюнхаузена» бег зажав мяч между ног, надо пропрыгать стремясь добраться до финиша быстрее

3 эстафета: бег с крутящим обручем на талии

4 эстафета: бег со скакалкой

5 эстафета: «Кенгуру» (бег в мешках)

6 эстафета: бег с препятствиями (обруч скакалка)

7 эстафета: бег с препятствиями тоща мяч обручем обвести кегли туда обводим обратно возвращаемся бегом

8 эстафета: «Близнецы» упражнение выполняется парами, 2 игрока привязываются друг к другу веревкой (поясам) за талию добегают до указанного места и также бегут обратно

9 эстафета: «Трехношка» упражнение выполняется парами, 2 игрока привязываются друг к другу веревкой за одну ногу добегают до указанного места и также бегут обратно

10 эстафета: «Переправа» все участники команды должны перейти до указанного места не наступая при передвижении

Достань яблоко

Дополнительно: тазы, яблоки

Для игры необходим большой таз с водой. В таз бросают несколько яблок, а затем игрок встает на колени перед тазом, держа руки за спиной, и пытается зубами поймать яблоко и достать его из воды.

Проворная голова

Дополнительно: колпаки, иглы, воздушные шары. Участникам конкурса выдаются колпаки, на концах которых укреплены иглы. Необходимо как можно быстрее иглой лопнуть большее количество воздушных шаров.

Передавай шапку

Дополнительно: шапки

Все участники встают в два круга - внутренний и внешний. У одного игрока на голове шапка, ее нужно пустить по своему кругу, условие одно - шапку передавать с головы на голову, не касаясь ее руками. Выигрывает та команда, в которой игрок под номером один вновь окажется в шапке.



Марафон

Дополнительно: теннисный шарик, спринцовки

При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции "марафона", стараясь быстрее добраться до финиша.

Шаг за шагом

Количество игроков: любое

Выбирают водящего, который поворачивается лицом к стене или к дереву. Он закрывает глаза ладонями. Игроки располагаются шеренгой за чертой в 15-20 метрах от водящего. Водящий медленно и громко произносит:

"Быстрее шагай, оглянись - замирай! Раз, два, три..." - и быстро оглядывается назад. Пока водящий говорит, каждый из игроков делает по направлению к нему несколько шагов (или короткую перебежку), а затем останавливается и стоит не шевелясь, пока водящий опять не отвернется.

После этого все снова приближаются к нему и замирают, как только водящий оглядывается назад.

Задача водящего - заметить, кто из игроков не успел остановиться или пошевелился. Того водящий отправляет обратно за черту. Когда большинство игроков приблизится к водящему, один из них легко ударяет его по плечу или по спине. После этого все поворачиваются и как можно скорее устремляются обратно за черту.

Водящий тоже поворачивается и преследует игроков, стараясь осалить кого-нибудь из них, пока тот не добежал до черты. Осаленный становится новым водящим. Если догнать никого не удалось, водящий возвращается на прежнее место, и игра продолжается.





Точно в цель

Количество игроков: любое Дополнительно: мяч

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий. Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место

Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова "цель", то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

Кошки-мышки

Количество игроков: любое

Дополнительно: стулья

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это мышки, остальные встают сзади - это кошки. Одной кошке мышки должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта кошка подмигивает какой-нибудь мышке.

Задача мышки: перебежать на пустой стул к подмигнувшему.

Задача кошки, стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей мышке.

Через некоторое время мышки и кошки меняются ролями.



Стоп!

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Выбирается ведущий. Играющие становятся в круг, ведущий - за кругом спиной к игрокам. По команде ведущего игроки начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу по часовой или против часовой стрелки. Бросать мяч нельзя, он постоянно должен находиться в руках у кого-то из участников.

Ведущий быстро командует «Стоп!». У кого из игроков в этот момент оказался мяч, тот выходит из игры. Игра продолжается, пока не останется один участник.

Выбей мяч

Количество игроков: любое
Дополнительно: футбольный мяч.

Играющие встают в круг на расстоянии одного метра один от другого. Участники игры выбирают водящего, который берет мяч и становится в середину круга.

Ударяя ногой по мячу, он старается выбить его за пределы круга. Игроки стараются задержать мяч, подставляя ноги, любую часть тела, кроме рук, и не давая мячу вылететь из круга.

Если игроки перехватят мяч, они начинают перекатывать его между собой. В этом случае задача водящего - отнять мяч у стоящих по кругу и снова сделать попытку выбить его за пределы круга.

Если водящему это удалось, то на его место идет тот игрок, который пропустил мяч с правой стороны от себя. Следует условиться, что мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих. Можно принять и более сложный вариант игры. В этом случае игроки, стоящие по кругу, в ходе игры держатся за руки и не имеют права их разъединять. Остальные правила остаются прежними. Игру лучше проводить с одними мальчиками.





12 палочек

Количество игроков: любое

Дополнительно: 12 палочек, дощечка Палочки нужно как-то обозначить, чтобы они отличались от всех остальных. Потом взять дощечку или более широкую палку, положить ее на камешек для того чтоб получились качели.

Все собираются вокруг качелей, затем один из игроков кладет на качели 12 палочек и сильно ударяет по другому концу качелей, чтобы палочки разлетелись. Все разбегаются. Пока водящий собирает все 12 палочек, все прячутся. Водящий кладет палочки обратно на качели и старается как можно быстрее отыскать всех спрятавшихся игроков. Найденный выбывает из игры.

Сложность заключается в том, что пока водящий ищет кого-то, любой игрок может незаметно пробраться к качелям и снова разбить все 12 палочек. Водящий будет вынужден снова собирать палочки и за это время все успевают перепрятаться. Игра заканчивается, когда все игроки и палочки при этом остались на качелях. Последний, кого нашли - водит в следующей игре.

