

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками.

Подбрасывание волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Подвижные игры.

Бездомный заяц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Из числа игроков выбирается ”охотник“ и ”бездомный заяц“. Остальные игроки – ”зайцы“, чертят себе круг и становятся в него. По сигналу руководителя – ”раз!“ заяц, не имеющий ”логова“ (бездомный), убегает. На следующий счет – ”два!“ охотник его догоняет. Бездомный заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, находящийся там, уступает свое место, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотнику удалось догнать зайца и запятнать его, то они меняются ролями. 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.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются играющие, которые ни разу не были пойманы.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во избежание столкновений необходимо исключить резко ”стопорящую“ остановку.

Борода

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие выбирают ведущего, которому связывают руки, но так, чтобы одна кисть была свободна, или он держит одной рукой запястье другой, которой и ловит игроков. Те разбегаются по площадке, а ведущий стремится схватить или лишь коснуться свободными пальцем кого-нибудь из них. Когда это ему удастся, то осаленный сменяет его, т.е. становится "бородой". Водящий не должен расцеплять руки. Ему также не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был "бородой".

Определение победителя

В заключение игры отмечают те участники, которые не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во время передвижений необходимо избегать столкновений.

Брось за флажок

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи, флажок.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги за линией старта. На расстоянии 8-10 метров от линии старта устанавливается флажок. По сигналу учителя игроки первой шеренги выполняют броски мяча, стараясь забросить его за флажок. Учитель подсчитывает количество участников, перебросивших флажок, дает сигнал, по которому участники, выполнявшие броски, собирают мячи и передают другой команде. То же делают и игроки другой команды.

Определение победителя.

Побеждает команда, в которой большее количество участников забросило мяч за флажок. Можно определять победителя по сумме 3 попыток.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено во время метания находиться в зоне броска, пересекать эту зону;
перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;

запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;

запрещено передавать друг другу мяч броском.

Быстро возьми - быстро положи

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: кубики (кегли), обручи.

Ход игры. Участники игры идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке в маленькие обручи предметами (кубиками, кеглями). По сигналу "бери" дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, учитель дает штрафной балл. После этого убирается один обруч, а участники продолжают передвижение с предметом в руке. По сигналу "положи" дети быстро кладут предмет в обруч. Тому, кому не хватило места, получает штрафной балл.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают дети, у которых нет или минимальное количество штрафных баллов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
при недостаточных размерах площадки игру необходимо начинать с передвижения шагом и проводить с выбыванием.

Веревка-змейка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка (скакалка).

Ход игры. Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее и удержать равновесие. Кому не хватило места - выходит из игры. Повторить 5-7 раз.

Определение победителя

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Волк во рву

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Негде козочке скакать:

Всюду ходит волк, волк.

Он зубами щелк, щелк!

А мы прячемся в кусты.

Прячься, козочка, и ты.

Ты, волчище, погоди,

Как попрячемся — иди!

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой. Этот коридор - "ров". Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны - поуже, а с другой - пошире.

Двое водящих - "волки" - становятся во рву; все остальные играющие - "козы" - размещаются на одной стороне площадки за линией "дома". На другой стороне площадки линией обозначается "пастбище".

По сигналу учителя "Козы, в поле!", козы бегут из дома в противоположную сторону площадки - на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда те перепрыгивают ров.

После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. Козы могут перебегать только по сигналу учителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Определение победителя.

Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек поймали больше коз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения, заблаговременно замедлять бег при пересечении линии "дома";

запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Воробьи и кошки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах зала (площадки), за линиями. Одна команда ("Воробьи") идет шеренгой по направлению к другой ("Кошки"). Когда до "Кошек" остается 3-5 м, преподаватель подает сигнал (может дать команду «Кошки!» или громко мяукнуть). Тогда "Воробьи" улетают от "Кошек", а "Кошки" стараются их догнать (осалить). Осаленные игроки выбывают из игры. За границей (проведенная черта) салить нельзя. Позже команды могут поменяться ролями.

Определение победителя.

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо располагать одну команду от другой на расстоянии не менее 2-4 м;
необходимо начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Встречная эстафета

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: флажки (мячи или эстафетные палочки).

Ход игры. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам, поворачиваются лицом (каждая к своей половине) и отступают назад на условленное расстояние (10-40 м) в зависимости от размеров площадки и от задания. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

По сигналу учителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и становятся в конец колонны. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и становятся в конец колонны и т. д. Игра заканчивается, когда последний участник какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Выходить за линии для

начала бега нельзя до тех пор, пока не будет получен флажок. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжать перебежку. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая перебежку раньше и не имеющая штрафных очков или имеющая их меньше.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо располагать одну команду от другой на расстоянии не менее 2-4 м;

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

Разновидность игры.

Игра проводится с двойными перебежками. Игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

Встречные перебежки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: ленточки двух разных цветов по количеству играющих.

Ход игры. Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки. У каждой группы детей на руках ленточки одного цвета (синие, красные и т. п.). По команде учителя: "Синие!" ("Красные!")- дети с синими (красными) лентами вытягивают руку и ждут, когда бегущие с противоположной стороны участники их команды с синими (красными) ленточками прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку. Определяется время, за которое произошла смена участников команды.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая перебежку быстрее.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо располагать одну команду от другой на расстоянии не менее 2-4 м.

Грушка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие берутся за руки, образуя круг, в середине которого становится мальчик или девочка. Это и будет ”грушка“. Учащиеся ходят вокруг грушки по кругу со словами:

Мы посадим грушку -
 Вот, вот!
 Пускай наша грушка
 Растет, растет!
 Вырастай ты, грушка,
 Вот такой вышины;
 Вырастай ты, грушка,
 Вот такой ширины;
 Вырастай ты, грушка,
 Вырастай в добрый час!
 Потанцуй, Марийка,
 Покружись ты для нас!
 А мы эту грушку
 Все щипать будем.
 От нашей Марийки
 Убегать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне: танцевать, кружиться. На слова ”Вот такой вышины“ дети поднимают руки вверх, а на слова ”Вот такой ширины“ разводят их в стороны. Когда произносят: ”А мы эту грушку все щипать будем“, все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит кого-нибудь. Все игровые действия должны быть четко согласованы со словами.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются участники, которые ни разу не были пойманы.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо во время передвижений избегать столкновений.

Гуси-лебеди

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) проводится линия, отделяющая ”гусятник“. Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры (”дорога между горами“) шириной 2 –

3 м. На другой стороне площадки укладываются маты – это ”гора“. Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник – это ”гуси“. За горой чертится кружок – ”логово“, в котором находятся два ”волка“.

Учитель произносит: ”Гуси-лебеди, в поле!“. Гуси проходят по горной дороге в ”поле“, где и гуляют. Затем учитель говорит: ”Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!“. Гуси бегут к себе в гусятник, пробегая между скамейками – по горной дороге. Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные участники останавливаются, а пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо гусей. Играют два раза, после чего из не пойманных выбирают новых волков. И так игра проводится 2 – 3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные гуси“ и волки, сумевшие поймать больше гусей. Побеждают гуси, которые ни разу не были пойманными, и волки, сумевшие поймать большее количество гусей.

Волки ловят гусей до гусятника. Волки могут ловить гусей только после слов за дальней горой. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

Определение победителя.

Игра проводится 2 – 3 раза, после чего отмечаются гуси, которые ни разу не были пойманными, и волки, сумевшие поймать большее количество гусей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
волкам запрещено прыгать через скамейки или бежать по ним.

Два Мороза

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10-20 м линиями отмечают ”дом“ и ”школу“. Выбираются два водящих - ”Морозы“, а остальные играющие - ребята. Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки - ”на улице“ стоят два ”Мороза“. ”Морозы“ обращаются к ребятам со словами:

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!

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за линию на другой стороне). Морозы ловят и замораживают перебегающих участников. Осаленные тут же останавливаются и стоят на месте, где их заморозил "Мороз". Затем "Морозы" опять обращаются к детям с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам.

"Морозы" опять замораживают ребят и тем самым мешают им выручать замороженных. После двух перебежек выбирают новых "Морозов" из непоиманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих меняют 3—4 раза. Нельзя бежать обратно в дом и задерживаться в доме. В обоих случаях игрок считается пойманным. Пойманный остается на том месте, где его поймали — заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

Определение победителя.

В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся "Морозам" ни разу, а также лучшая пара водящих.

Двенадцать палочек

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: палочки, дощечка, брусок.

Ход игры. Водящего выбирают с помощью считалки:

Дождик, дождик, поливай -
Будет хлеба каравай,
Будут булки, будут сушки,
Будут вкусные ватрушки.
Бегал заяц по болоту,
Он искал себе работу,
Да работы не нашел,
Сам заплакал и пошел.

Дощечку кладут на брусок (толстую палку) так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На конец дощечки, лежащей на земле, кладут 12 палочек. Выбирается водящий. Он становится у дощечки и ударяет ногой по ее свободному концу, и все палочки разлетаются в разные стороны. Водящий быстро начинает их собирать, а остальные играющие быстро прячутся в разных местах, пока водящий собирает палочки. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найдя кого-либо, он

называет его по имени и тот обязан выйти из укрытия. Водящий не имеет права подглядывать, когда все прячутся. Если замеченный водящим игрок назван неправильно, то он остается на месте до тех пор, пока водящий не назовет правильно его имя.

Спрятавшийся, но не найденный игрок, может незаметно для водящего подбежать к дощечке, ударить ногой по ней со словами: "Двенадцать палочек летят!". Палочки разлетаются, и водящий должен опять собирать их, а все играющие, ранее найденные им, снова прячутся.

Водящий водит до тех пор, пока не найдет всех. В следующую игру водящим становится тот, кто был найден первым. Если водящему не удастся долго найти всех спрятавшихся, то можно выбрать другого водящего.

Определение победителя.

В конце игры отмечают ребята, которых не удалось найти водящим, а так же водящие, справившиеся с заданием быстрее всех.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
дощечку с палочками необходимо расположить на безопасном расстоянии от участников игры.

Делай, как я

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Выбирается водящий. Участники игры встают вокруг него полукругом. Водящий выполняет различные движения, а игрокам нужно в точности их повторить. Водящий может поднимать руки, приседать, прыгать, выполнять танцевальные движения и др. Те игроки, которые ошибаются, сменяют водящего, при этом он сам выбирает себе замену. Игра может длиться до тех пор, пока дети не потеряют к ней интерес.

Определение победителя

Побеждает тот, кто допустил меньше ошибок при выполнении упражнений на протяжении всей игры.

День и ночь

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Учащиеся делятся на две команды, которые становятся на середину площадки (вдоль средней линии) спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одной команде дается название "День", другой – "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12м)

находится ”дом“. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например ”День!“. Игроки этой команды быстро убегают в свой ”дом“, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы команды вызывались не по очереди, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом учитель, чтобы отвлечь внимание, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки, строевые упражнения и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков осалено в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Игроков разрешается салить только до черты дома. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и любого другого соперника.

Определение победителя.

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во время передвижений необходимо соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений.

Догони мяч

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Играющие образуют круг, размыкаются на расстояние вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего:

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука. Что это за штука?

Хвать, хвать!

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить.

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают мяч. Дети дружно произносят: ”Раз, два, три - беги!“ По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым водящим, выбранным с помощью той же считалки.

Определение победителя.

Победителем становится тот, кому большее количество раз удалось догнать мяч.

Догони свою пару

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Играющие делятся по парам и встают на одной из сторон площадки: одни впереди, другие сзади (на расстоянии 2-3 шагов). По сигналу учителя первые стараются быстрее перебежать на другую сторону площадки, а вторые их ловят (осаливают), каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 4-5 раз.

Определение победителя.

Победителями становятся те, кому большее количество раз удалось убежать самим и догнать свою пару (суммарно).

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6-8 м, внутренний - 3-4 м. Один водящий - "сторож" - становится в малом круге - в "огороде". Остальные играющие - "зайцы" - размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо для игры на открытом воздухе выбирать ровную, не скользкую площадку.

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5—6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением ”запрещенного“, заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5-6 мин.

Определение победителя.

Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

Затейники

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается ”затейником“, он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, и все должны повторить его. После 2—3 повторений (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает свои движения, не повторяя уже показанных.

Определение победителя.

Отмечаются учащиеся, выполнявшие задания точнее и затейники, придумавшие более интересные задания.

Зеркало

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: короткие скакалки.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Три Наталки,

Три скакалки -

Не хватает им считалки.

Пусть дадут нам поскакать,

Мы поможем им считать.

Выбирается водящий. Остальные участники со скакалками становятся так, чтобы хорошо его видеть (Удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Водящий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков. Дети должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Водящий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например:

- прыгать, скрестив ноги;
- прыгать, высоко поднимая колени;
- прыгать, приседая при приземлении;
- прыгать, скрещивая и снова разводя руки;
- прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок.

Заранее оговаривают на сколько движений (1-2 или более) можно отстать от водящего.

Определение победителя.

Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок. Можно выявлять победителя и в отдельных упражнениях.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 между участниками необходимо установить безопасную дистанцию;
 перед игрой необходимо повторить с учащимися отдельные, наиболее сложные упражнения.

Змея

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый берется руками за пояс впереди стоящего. Первый игрок – это

”голова“, последний – ”хвост“. По сигналу учителя голова старается догнать хвост, который от нее убегает. Если это удастся ей за условленное время, то оба игрока переходят в середину цепочки и игра продолжается. Если же голова не справилась со своей задачей, то переходит только она. Все игроки должны крепко держаться друг за друга, чтобы змейка не разорвалась. Если хвост или голова оторвались во время игры, то они выходят из колонны.

Определение победителя.

Отмечаются самые ловкие ”головы“ и ”хвосты“.

К своим флажкам!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки разного цвета.

Ход игры. Участники игры делятся на 3—4 команды (по 5-6 человек), каждая из которых образует круг. Играющие берутся за руки и становятся лицом к центру круга, в котором находится игрок с цветным флажком в поднятой вверх руке. По первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию руководителя переходят на другие места. После слов учителя ”К своим флажкам!“ играющие открывают глаза, бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Игрокам нельзя открывать глаза до сигнала ”К своим флажкам!“. Если игрок откроет глаза преждевременно, то его команда проигрывает. Вместо сигнала и при передвижении можно использовать музыкальное сопровождение.

Определение победителя.

Выигрывает команда, которая быстрее построится в свой круг (колонну, шеренгу и т. д. по указанию учителя).

Калим-бам-ба

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Играющие становятся в две шеренги одна напротив другой. Игроки берутся за руки, и между шеренгами происходит разговор:

- Калим-бам-ба! - Зачем слуга?
- Подшить рукава.
- На чьи бока?
- Пятый, жатый (имя) сюда!

Названный игрок бежит к противоположной шеренге и пытается разорвать сцепленные руки игроков команды. Если это ему удастся, он

забирает в свою шеренгу одного из игроков команды противника, если нет, остается сам в шеренге противника. Игроки не должны сами разнимать руки.

Определение победителя.

Победительницей считается та команда, у которой в конце игры будет больше играющих.

Канатоходец

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Висит канат

Натянутый.

Пройди, Андрей,

Сначала ты.

Потом Сергей,

Потом Максим,

Потом Илья,

Потом и я!

На площадке чертят линию длиной 6 метров (сначала линия идет прямо, потом с поворотами и зигзагами). Надо пройти по линии, как по канату. Разрешается держать руки в стороны.

Определение победителя.

Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – ”слетят с каната“.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; если у ребенка плохо получается, линию необходимо провести около стены, чтобы он мог опираться.

Караси и щука

Место проведения: спортивный зал, площадка

Ход игры. На противоположных сторонах зала (площадки), в 2-3 м от стен, обозначаются дома ”карасей“. Все ”караси“ находятся в одном из домов, ”щука“ - в центре зала. Щука считает: ”раз, два три“, караси перебегают в другой дом. Щука старается поймать (осалить) как можно больше карасей. Осаленные отходят в отведенное место. Когда будет осалено по 8-10 ”карасей“, они становятся посередине зала лицом к карасям и, взявшись за руки, образуют ”сеть“. Теперь караси должны пробегать в другой дом через сеть (под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Пойманные караси присоединяются к сети. После

следующих одной-двух перебежек из игроков, попавшихся щуке, составляется корзина - большой круг, который образуют играющие, взявшись за руки. Теперь караси пробегают через круг. Щука, расположившись по другую сторону круга, догоняет игроков, выбегающих из "корзины". Число карасей, пойманных щукой, увеличивается. Попавшиеся караси могут образовать второй круг. Караси обязаны перебегать как через большой, так и через маленький круг. В дальнейшем игроки, составлявшие корзину, подразделяются на группы по 4—5 человек и, взявшись за руки, образуют маленькие кружочки ("затоны") в разных местах площадки. Караси, переплывая пруд, должны побывать в каждом из кружков в той последовательности, которая указана учителем. Щука догоняет перебегающих игроков, бегая между кружками.

Последнее препятствие для карасей - "верша". Игроки, образующие вершу, становятся, взявшись за руки, в два полукруга один напротив другого, оставляя свободный вход в вершу и выход из нее. Крайние в обеих шеренгах не соединяют рук. Щука сторожит выход из верши, стоя в 2-3 шагах от нее. Оставшиеся караси пробегают через вершу, стараются выбежать из нее и достичь противоположной линии. Этой перебежкой игра заканчивается.

Игрокам, выбежавшим за линию (от которой началась перебежка), возвращаться обратно не разрешается. Игроки, образующие сеть ("корзину", "двойную корзину", "затоны", "вершу"), не должны задерживать карасей. Караси не имеют права обегать стороной сеть, корзину, двойную корзину, затону и вершу. Щуке запрещается заходить за противоположные линии площадки, а также проникать через сеть, заходить в корзину, затоны и вершу и касаться там карасей. Если щука нарушит это правило, то игроки замыкают ее в круг, и она считается пойманной. Игроки, составляющие сеть, корзину, затоны и вершу, могут поймать щуку, если она слишком близко подойдет к ним. Для этого они имеют право, не сходя с места, закинуть соединенные руки за щуку и замкнуть ее в круг. Если щука поймана, определяется новый водящий, все пойманные игроки становятся опять карасями и игра начинается снова. Если игрок отстанет от своих товарищей при перебежках, то учитель начинает считать. Если до счета "три" игрок не выбежит из препятствия, то считается пойманным.

Определение победителя.

Выигрывают караси, не попавшиеся щуке (или последний пойманный карась). Щуке выигрыш засчитывается в том случае, если она сама до конца игры не попала в сеть, корзину, двойную корзину, затоны или вершу.

Класс, смирно!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнять в том случае, если учитель предварительно перед командой скажет слово "класс. Если слово "класс" не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается до 3 мин. Шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Определение победителя.

Побеждают те, кто по окончании игры остались на исходном месте. Вместо шага вперед можно засчитывать штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Ключи

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,
 Нам друзей не сосчитать,
 А без друга в жизни туго,
 Выходи скорей из круга.

Играющие становятся в кружки, начерченные на площадке. Выбирается водящий, который подходит к любому из играющих и спрашивает: "Где ключи?" Тот отвечает: "Пойди к Саше (Серее) постучи". Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен успеть занять свободный кружок. Если он долго не может занять место, то может крикнуть: "Нашел ключи!" Все играющие должны при этом поменяться местами, а водящий старается постараться занять свободный круг. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие водящие и игроки.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 необходимо избегать столкновений, толчков и ударов.

Кого назвали - тот ловит

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Играющие располагаются по кругу, в центре которого – водящий. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч. Названный ловит мяч и бросает его водящему. Тот, кто не поймал мяч, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те, кто выполнял задание без ошибок.

Конники-спортсмены

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: бумажные кружки.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

На полу раскладываются кружки. Их должно быть меньше числа играющих на два-три. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды:

”Шаг коня“ - ученики передвигаются, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

”Поворот“ - ученики, повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

”На рысь“ - бегут;

”Шаг коня“ - переходят на ходьбу;

”По местам!“ - все разбегаются, стараясь занять кружок.

Игра повторяется 3-4 раза.

Определение победителя.

Побеждают ”всадники“, ни разу не оставшиеся без мест.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо раскладывать кружки не ближе 2 м от стен и на таком же расстоянии один от другого.

Краски

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры выбирают "хозяина" и двух "покупателей". Остальные игроки - "краски". Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает первого покупателя, который стучит:

-Тук, тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-За чем пришел?

-За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой вперед ладони. С последним хлопком ребенок, изображающий названную краску, убегает, а покупатель его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!" Хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке". Покупатель прыгает на одной ноге до условленного места. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок. Покупатели меняются по очереди.

Определение победителя.

Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Кто быстрее до флажка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. На середине площадки находятся обручи на расстоянии 1-2 м и более друг от друга, через 15 м находится флажок. Класс делится на две-три равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя необходимо добежать до обруча, продеть его через голову, положить на место, допрыгать на одной ноге до флажка, коснуться его и бегом вернуться к своей колонне, передав эстафету следующему участнику своей команды хлопком по руке.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта.

Разновидность игры.

Напротив линии старта на расстоянии 10-20 метров лежит флажок. Учитель вызывает двух детей, предлагает им встать за линию старта и по сигналу бежать к флажку. Кто добежит до флажка и возьмет его быстрее, тот и победил. Для продолжения игры вызывается следующая пара. Побеждает команда, участники которой завладели флажком большее количество раз.

Кто быстрее докатит обруч

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. Класс делится на три-четыре равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя направляющие начинают катить обручи по дорожке до флажков (расстояние 15-20 м). Объявляется победителем тот, кто первым из них оказался у флажка, а его команда получает одно очко. Затем бегут с обручами вторые, третьи и последующие участники команд.

Определение победителя.

Команда-победительница определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта; обруч необходимо катить только по своей дорожке.

Кто быстрее

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: кегли (мячи).

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команды с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится кегля (мяч). Учитель называет произвольно какой-нибудь номер. Участники команд, имеющие этот номер, бегут к кегле, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в

свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать. Если игрок с кеглей возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно.

Определение победителя.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта;
запрещено в ходе игры отталкивать соперника, брать кегли до сигнала учителя.

Разновидность игры.

В средней части площадки (зала) чертится коридор шириной 1 м. По обе стороны от него на расстоянии 4—5 м лицом друг к другу в шеренги (командами) строятся играющие. Перед каждой командой проводится линия. Посередине коридора в одну линию на расстоянии 0,5—1 м друг от друга ставится 8 кеглей (из расчета на 16 играющих). По сигналу учителя играющие, взявшись за руки, выполняют 4 шага польки вперед и 8 шагов спиной назад. Движения повторяются до следующего сигнала. Услышав его, каждый, подбежав к кегле, хватается ее и убегает за линию к своей команде. Команда, собравшая больше кеглей, получает 1 очко. После этого кегли ставятся на место, и игра повторяется. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Разновидность игры.

Играющие становятся в две или три колонны за линией старта. В 10—15 шагах от линии обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладется по палочке. По команде учителя «Внимание! Марш!» первые игроки в колоннах бегут к своим кружочкам, 3 раза ударяют палочками о землю и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко. Затем так же бегут вторые, третьи и остальные игроки. Постучав палочкой, надо ее оставить в кружочке. Можно вместо постукивания палочками обегать предметы (флажки, городки), поставленные напротив каждой колонны. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Разновидность игры.

Игра проводится по основному описанию, но участники должны пробегать по начерченным дорожкам шириной 30 см, стараясь не наступать на линию. За нарушение этого правила отнимается 0,5 очка.

Разновидность игры.

Игра проводится по основному описанию, но учащиеся на своем пути (с поворотом на середине дистанции) должны дважды сделать три последовательных прыжка ноги вместе в четыре кружка, начерченные на земле, не переступая за окружности, пробежать под вертикально вращаемой веревочкой, не задев ее, не коснуться ни одного из помощников учителя, которые спокойно ходят навстречу друг другу поперек пути перебежек. Игрок, первым пересекший линию финиша и без ошибок выполнивший задания, получает для своей команды 1 очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Разновидность игры.

Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20м от ее средней линии). По сигналу учителя "Марш!" они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде одно очко. Затем стартует следующая пара и т.д. Стартовать можно из разных положений. Выигрывает команда, набравшая больше очков. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

Кто дольше не уронит

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком.

Ход игры. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. По сигналу учителя дети кладут на колено мешочек с песком, поднимают руки в стороны и стараются устоять, не придерживая его рукой и не теряя равновесие. Время игры определяет учитель, например, 30 секунд, 45 секунд, 1 минута и т.д. Тот, кто уронил мешочек, выходит из игры. При повторе игры происходит смена положения ног.

Определение победителей

Побеждают те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную дистанция между участниками игры.

Кто самый меткий

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи для метания.

Ход игры. Участники делятся на четыре отделения и располагаются в одной шеренге. На противоположной стене, в 2 и 3 м от пола, натянуты два шнура. Линия метания — 4 м от стены. По команде учителя одно отделение выходит на линию метания, становится лицом к стене и, разомкнувшись на вытянутые в стороны руки, занимает исходное положение для метания. По команде все отделение одновременно бросает мячи в стену, стараясь попасть между шнурами. По следующей команде метавшие участники собирают мячи и становятся на свое место. На линию метания выходит другое отделение. За каждое попадание в коридор между шнурами участник приносит своему отделению одно очко.

Определение победителей

Выигрывает отделение, набравшее большее количество очков. Можно определить и самого меткого учащегося класса.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо собирать мячи только по команде учителя.

Лес, болото, озеро

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Чертится 4 круга (при проведении игры в зале это могут быть три противоположных его угла, ограниченные линиями). В первый круг (или угол) становятся играющие, а остальные круги получают названия: "лес", "болото", "озеро".

Ведущий называет зверя, птицу, рыбу или любое другое животное (можно договориться называть и растения) и быстро считает до условленного числа. Все бегут, и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы и т. д. (например, в круг, означающий лес, если назван волк, в круг, означающий озеро, если названа щука). Слово "лягушка" позволяет стать в любой круг, поскольку лягушки живут и в озере, и в болоте, и в лесу. Менять круг, в который прибежал, нельзя. Если прибежавший хотя бы одной ногой ступит не в тот круг, то он

получает штрафное очко или выбывает из игры (по предварительной договоренности).

Тот, кто не успел добежать до круга или прибежал последним, также получает штрафное очко или выбывает из игры.

Определение победителей

Побеждают те, кто ни разу не ошибся за определенное число туров.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы каждый круг имел такой размер, чтобы в нем свободно могли поместиться все играющие.

Ловишки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Если чиж летит к стрижу,

Ты выходишь, я вожу.

Если стриж летит к чижу,

Водишь ты, я выхожу.

Ножки, ножки, бежали по дорожке,

Лугом, лесочком прыгали по кочкам,

Прибежали на лужок, потеряли сапожок.

С помощью считалки выбирается "ловишка", который становится на середину площадки. Учитель считает "Раз, два, три – лови!" – и все разбегаются по площадке. Ловишка старается догнать кого-либо и коснуться его рукой ("запятнать"). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будет осалено трое или четверо играющих, выбирается новый ловишка и игра повторяется. Каждый, кого он коснется, становится его помощником. Взявшись за руки вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д., они ловят остальных.

Определение победителей.

Выигрывает последний оставшийся участник игры.

Ловля обезьян

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические скамейки.

Ход игры. Учащиеся делятся на две равные группы – "обезьян" и "ловцов обезьян". Игроки, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются гимнастические стенки. На другой стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают

всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы стараются заманить обезьян и поймать их. Ловцы договариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на гимнастические стенки и наблюдают за движением ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с гимнастических стенок – ”деревьев“, приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. После слов ”Ловцы!“ – обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы пытаются поймать тех обезьян, которые не успели залезть на деревья, и уводят их к себе. Игра повторяется два – три раза, затем участники меняются ролями.

Определение победителей

В заключении отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо перед игрой напомнить учащимся о способах лазания по гимнастической стенке.

Лягушка и цапля

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: 4 скакалки.

Ход игры. Водящий - ”цапля“ выбирается с помощью считалки:

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

-Мне? Болотные опушки.

-А еще?

-Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

-Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок. Играющие держат скакалки на высоте не более 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - ”болото“. В болоте живут ”лягушата“, которых изображают остальные играющие, кроме одного, назначенного водящим. Цапля находится в своем ”доме“, на расстоянии нескольких шагов от болота.

Дети прыгают и веселятся, подражая движениям лягушат, со словами:

Долго мы сидели в иле,

погулять не выходили,

вылезайте из пруда,
выходите все сюда”.

Неожиданно выбегает цапля со словами:

Кто здесь квакает “ква-ква”?

Разбегайтесь кто куда!”

Она идет к болоту, высоко поднимая колени (“шаг цапли”) и, перешагнув через веревочку, начинает ловить лягушат. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля салит лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и уносит его к себе в дом. Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку убегая из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка.

Определение победителей

Наиболее ловкими лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.

Медведи и пчелы

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические маты.

Ход игры. Дети делятся на две разные по количеству участников группы: одна треть из них - ”медведи“, остальные - ”пчелы“. На расстоянии 3 - 5 м вправо от гимнастической стенки очерчивается зона ”лес“, а на расстоянии 8 - 10 м на противоположной стороне - ”луг“. ”Пчелы“ помещаются в ”улье“ - на гимнастической стенке, а ”медведи“ - в ”лесу“. По сигналу учителя ”Пчелы!“ - пчелы улетают на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают в улей и лакомятся медом. По сигналу учителя: ”Медведи!“ - пчелы летят к улью и жалят медведей (дотрагиваются до них), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, медведи в лес, и игра продолжается. Ужаленный медведь пропускает одну игру. Игра повторяются два - три раза, затем игроки меняются ролями.

Определение победителей

В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо под гимнастическими стенками уложить маты;

запрещено подниматься выше пятой рейки гимнастической стенки;
запрещено спрыгивать с гимнастической стенки.

Меточка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: столбик-метка.

Ход игры. Играющие делятся на две группы и становятся на расстоянии 25 м одна от другой. Посередине между командами ставится столбик, который называется меткой. Затем одна группа вызывает кого-нибудь из игроков другой. Вызванный игрок стремится забежать за метку, а участники противоположной команды стараются его поймать. Если он успевает забежать за метку, то остается в своей группе, если нет, то переходит в противоположную команду. Так играют до тех пор, пока не поймают всех игроков с противоположной группы, за исключением одного. Этому последнему завязывают глаза, и он идет к противоположной группе с расставленными в стороны руками. Сколько играющих поймает руками, столько и приведет на свою сторону. Теперь все захваченные ловят игроков противоположной группы.

Определение победителей.

В заключение игры отмечают самые ловкие игроки команд.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
когда игрок с завязанными глазами направляется к противоположной команде, столбик-метку необходимо убрать.

Молоко

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети выбирают "кота" и "хозяйку", затем усаживаются (прижав колени к груди и обхватив их руками) в круг на расстоянии полуметра друг от друга. Это кувшинчики с молоком ("гладышки"). Хозяйка зовет кота:

- Кис, кис, кис!
- Мяу, мяу! - отвечает "кот".
- Ты где гулял?
- Во дворе.
- А мышку поймал?
- Нет!
- Почему? - спрашивает "хозяйка".
- Молока хочу!
- Выбери гладышку!

Кот обходит гладышки, дотрагивается до каждой и облизывается. Хозяйка спрашивает:

- Ну что, выбрал?

Кот подходит к хозяйке и на ухо, чтобы никто не слышал, сообщает имя выбранного им игрока. Хозяйка говорит:

- Если сможешь, бери! - и отворачивается.

Кот снова обходит гладышки, берет каждую за плечи и тихонько толкает влево, говоря: "Не хочу, не хочу, не хочу..."

Дойдя до выбранной гладышки, он говорит: "Хочу!" - и неожиданно толкает гладышку тихонько вправо. Если она упадет (т. е. игрок, потеряв равновесие, вынужден будет опереться на руку), то выбывает из игры, а кот снова начинает переговоры с хозяйкой. Если же игрок, которого выбрал кот, успеет среагировать на его движение и не потеряет равновесия, то кот меняется с ним ролью и игра начинается сначала.

Кот имеет право толкать вправо только того игрока, которого он перед этим назвал хозяйке.

Определение победителей.

В заключение игры отмечаются самые ловкие игроки команд.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено сильно толкать игроков.

Мы - веселые ребята

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Против школы новый дом.

В новом доме мы живем.

Мы по лестнице бежим

И считаем этажи.

Раз - этаж,

Два - этаж,

Три, четыре -

Мы в квартире!

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два "дома" на расстоянии 15-20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома.

Если игра проводится на большой площадке, надо ограничить ее с обеих сторон, прочертив линии примерно на расстоянии 8-10 м одна от другой. Водящий, стоя лицом к играющим, громко произносит:

”Раз, два, три!“

Все отвечают ему хором:

Мы - веселые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!

После этого все участники перебегают на противоположную сторону за линию другого дома, а водящий старается их поймать. Те, кого поймал, отходят в сторону. После 2-3 перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные включаются в игру, и все начинается сначала.

Перебегать на другую сторону можно только после слов: ”Нас догнать“. Поймать - значит, дотронуться до играющего (осалить). Водящий может ловить участников только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается. Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным.

Определение победителей.

Игра проводится 3-4 раза, после чего отмечают ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше участников.

Разновидность игры.

Участники делятся на две команды. Одна команда играет роль догоняющих, вторая – убегающих. Команды выстраиваются вдоль линии на разных концах игрового поля. По сигналу обе команды начинают двигаться на встречу друг другу со словами:

Мы — веселые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!

Как только закончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают, после чего команды меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных. Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегают за свою линию.

Мышеловка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Вышли мышки как-то раз
 Посмотреть, который час.
 - Раз, два, три, четыре!
 Мышки дернули за гири.
 Вдруг раздался страшный звон,
 Убежали мышки вон!

Участники игры делятся на две разные по количеству группы: одна треть детей образует круг – ”мышеловку“, остальные изображают ”мышей“ и находятся вне круга. Ученики, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу вправо (влево), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
 Развелось их просто страсть.
 Все погрызли, все поели,
 Всюду лезут – вот напасть.
 Берегитесь же, плутовки,
 Доберемся мы до вас.
 Вот поставим мышеловки –
 Переловим сразу вас.

По окончании текста ученики останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Мыши вбегают в круг и тут же выбегают из него с другой стороны. На слово учителя: ”Хлоп!“ – игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Когда большая часть мышей поймана, играющие меняются ролями и игра продолжается.

Определение победителей.

По окончании игры отмечаются ни разу не пойманные участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; игрокам, не успевшим выбежать из круга, после того, как захлопнулась мышеловка, необходимо спокойно стоять внутри круга.

Мяч в корзину

Место проведения:

спортивная площадка, зал.

Инвентарь: корзина, баскетбольные (волейбольные, резиновые) мячи.

Ход игры. Участники делятся на команды (состав команды – 5-10 человек) и становятся в 2-3 круга, в центре которых установлены

большие корзины (ящики). У каждого участника в руках мяч. Задача послать мяч с ударом об пол так, чтобы он с отскока попал в корзинку. Мячи можно бросать как по очереди, так и всем одновременно. Варианты бросков могут быть различными (без удара о пол, левой-правой рукой от плеча, двумя руками от груди, с места, в прыжке и т.д.)

Определение победителей.

Команда, забросившая большее количество мячей в корзинку, одерживает победу.

Мяч водящему

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Участники делятся на 2-3 равные команды и строятся в колонны. На расстоянии 3 м от линии старта чертится линия, параллельная первой. Каждая группа выбирают водящего, который становится напротив колонны. По сигналу водящие бросают мяч впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, участник бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Передачи мяча можно выполнять различными способами, не заходя за линию; уронивший мяч сам его поднимает.

Определение победителей.

Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо расположить колонны на расстоянии не менее 3-4 метров.

Найди себе пару

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде учителя "Лицом к лицу!" игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда "На место!". По команде "Спиной к спине!" они становятся друг к другу спиной. По команде "Меняйтесь в парах!" каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

Определение победителей.

По окончании игры отмечаются лучшие водящие и участники пар.

Разновидность игры.

Играющие становятся в круг парами, лицом в сторону движения, и берутся за руки. Под веселую, танцевальную музыку они идут по кругу, пританцовывая кто как умеет. Внезапно руководитель подает сигнал. Все опускают руки, и те, кто находился во внутреннем круге, быстро поворачиваются и продолжают двигаться в обратном направлении, остальные продолжают двигаться в прежнем направлении. Спустя некоторое время учитель подает второй сигнал, по которому каждый играющий должен быстро найти свою пару и, не останавливаясь, продолжить танец по кругу. Музыка не прекращается ни во время сигнала, ни во время поисков играющими своих пар.

Сигналы подаются через разные промежутки времени. Можно дать возможность играющим разойтись в разные стороны шагов на 10—15, а можно подать сигнал, когда они не успеют сделать и 2—3 шагов.

Не замочи ноги

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. На площадке нарисован ручеек различной ширины на своем протяжении. Участники игры должны перепрыгнуть через ручеек сначала в его узком месте, затем - в самом широком. Если участник наступил на линию, то считается, что он замочил ноги.

Определение победителя.

В заключение игры учитель отмечает тех, кто выполнил задание без ошибок

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом или скользком грунте.

Не наступи

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: гимнастические палки (мячи).

Ход игры. Играющие кладут на пол справа от себя палку или мяч. По команде ведущего "Вправо! Влево! Раз, два!" дети прыгают через гимнастическую палку или мяч. Тот, кто неверно выполнил команду (вправо, влево) или наступил на палку (мяч), выходит из игры.

Определение победителя.

Победу одерживает последний оставшийся в игре участник.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо расположить гимнастические палки (мячи) на расстоянии, позволяющем участникам игры с разной подготовкой свободно выполнять прыжки.

Не попадись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Чертится круг. Выбирается водящий, который находится в кругу. Все играющие стоят за кругом на расстоянии полушага. Дети запрыгивают в круг и выпрыгивают обратно, а водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 40-50 секунд учитель останавливает игру. Нового водящего выбирают из числа тех детей, кого не осалил предыдущий водящий и игра повторяется.

Определение победителя.

По окончании игры отмечают лучшие водящие и участники, которые не были осаленными.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить площадку безопасную по размерам.

Не сойди с места

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: две чурки, веревка.

Ход игры. Двое играющих становятся один напротив другого на поставленные чурки, берутся двумя руками за концы веревки и тянут веревку на себя, стараясь столкнуть с чурки своего противника. Чурки в этой игре - деревянные бруски толщиной 15 - 20 см, шириной 20 - 30 см, длиной не менее 30 см.

Определение победителя.

Проигрывает тот, кто потеряет равновесие и дотронется до земли.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы веревка была достаточно прочной, а чурки располагались на ровной поверхности.

Нос, нос, нос, лоб

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки образуют круг, посередине становится ведущий. Он произносит: ”нос, нос, нос, лоб!“ На три первые слова ведущий дотрагивается до носа, а при четвертом вместо лба дотрагивается рукой до какого-нибудь другого места. Игроки должны делать все, как говорит, а не как делает ведущий, и не дать себя запутать. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

Определение победителя

Выигрывает тот, кто выполнит задание без ошибок, т.е. останется в игре на момент ее окончания.

Отдай ленту

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: ленты.

Ход игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг напротив друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают ленту. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает ленту в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду ”Отдай ленту!“. Дети с лентами должны выбежать и отдать ленту ведущему. Ленту необходимо каждый раз давать разным детям.

Определение победителя.

Побеждает тот, кто отдаст ленту быстрее и команда, набравшая больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
бежать необходимо только по сигналу.

Охотники и зайцы

Место проведения: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10x15 м).

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Ход игры. Участники игры делятся на две команды — ”охотников“ и ”зайцев“. Охотники располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мяч и бросают его в зайцев, которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Как только вернется один заяц, выбегает другой. Засчитывается каждое прямое попадание. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока

мяча от земли (пола), если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. После одного круга игры участники должны меняться ролями.

Определение победителя

Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено бросать мяч выше пояса "зайца".

Передай мяч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его за спиной. Тот, кто уронил мяч, выходит из игры. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или, используя в игре одновременно несколько мячей.

Определение победителя

Побеждает тот, кто остался в игре на момент ее окончания.

Передал – садись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные) мячи.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Разновидность игры.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит с ведением мяча на место капитана, а тот становится в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется перед колонной.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Перелет птиц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Участники игры располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры учитель предлагает всем назвать четыре птицы. Эти названия он распределяет в порядке очередности 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.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры, как среди водящих, так и среди детей, исполняющих роль птиц.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Перемени предмет

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мешочки с песком, кубики.

Ход игры. На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков, в каждом из которых располагают по мешочку с песком. На противоположной стороне напротив каждого кружка в 4—5 колонн

выстраиваются участники игры. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места. Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Определение победителя

Побеждает команда, игроки которой первыми закончат выполнение задания.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо кружки обозначать на расстоянии не менее одного шага один от другого и не менее 2-3 метров от стенки.

Переползи – не урони

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком, гимнастические маты.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Две кукушки,

Две болтушки

Повстречались на опушке,

Сели рядом на суку

И кричат:

Ку-ку!..

Ку-ку!..

Если хочешь -

Посчитай.

А не хочешь -

Вылетай.

Играют две команды поочередно. Вначале игроки одной команды встают на четвереньки за линией старта, а участники из второй команды кладут им на спину по одному мешочку с песком. По сигналу учителя игроки первой команды передвигаются по-пластунски вперед через уложенные по два гимнастические маты до линии финиша, расположенной на расстоянии 5 – 6 м. Тоже задание выполняет и другая команда.

Определение победителя

Побеждает команда, которая меньше потеряла мешочков. Можно определять команду-победительницу по сумме нескольких попыток.

Переправа

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих "домов"). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией дома соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний. Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.).

Определение победителя

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо игру проводить на площадке, позволяющей участникам свободно передвигаться.

Пингвины с мячом

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, резиновые) мячи, поворотные стойки (кубики).

Ход игры. Класс делится на 2—3 команды, которые выстраиваются на площадке в колонну по одному за общей стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) мяч. В таком положении они должны прыжками достигнуть стоящих в 10—12 шагах от них поворотных стоек, взять мяч в руки и, обогнув стойки, вернуться назад, передав мяч следующему участнику своей команды.

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо участникам команд стойки обгибать поворотом слева.

Подвижная цель

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры. Участники образуют большой круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Перед носками игроков проводится линия. Выбирается водящий, который располагается в кругу. Участники игры, передавая мяч друг другу, стараются попасть им в водящего. Тот, кому это удалось сделать, не заходя за черту, меняется с ним местом. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от предмета, то попадание не засчитывается. Игроку, заступившему за линию, попадание также не засчитывается. Если водящему удалось поймать мяч, то он не выбывает из игры, а отдает мяч и игра продолжается. Играют 5—7 мин.

Разновидность игры.

Если позволяет площадка, то лучше проводить игру в двух кругах отдельно (не более 20 человек в каждом). Можно провести и соревнование между этими двумя командами. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды, а команде за попадание в него начисляется 1 очко

Определение победителя.

В заключение игры отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие дольше всех продержаться в роли водящего, и самые меткие игроки.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено мяч бросать в голову участникам.

Поезд

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: свисток.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми,

Фа, соль, ля, си!

Едет кошка на такси,

А котята прицепились

И бесплатно прокатились.

Выбирают одного водящего. Он – ”паровоз“. Остальные – ”вагоны“. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет

своего депо. Он подходит то к одному вагону, то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено выталкивать из круга участников, стараясь завладеть их местом.

Пожарные на учении

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь и оборудование: колокольчики, гимнастические стенки, гимнастические маты.

Ход игры. Класс делится на 3 команды, которые выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному лицом к трем гимнастическим стенкам, на рейках которых на одинаковой высоте для каждой команды подвешивают колокольчики. По сигналу учителя "Раз, два, три — беги!" - стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчик. Учитель отмечает лучшего пожарного, того, кто первым позвонил, после чего дети спускаются с гимнастической стенки и становятся в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все участники команд не побывают в роли пожарных.

Определение победителя

Выигрывает команда, в которой больше участников, сумевших позвонить первыми.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо под гимнастические стенки уложить гимнастические маты.

Поймай комара

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: веревки, воздушные шары (кегли, платочки, бубны).

Ход игры. К концу веревки привязывают воздушный шарик (кеглю, платочек, бубен) – ”комар“. Вербку прикрепляют на такой высоте, чтобы комар находился на 5-10 см. выше поднятой руки ребенка. Дети, во время передвижения по площадке, подпрыгивая, стараются прихлопнуть комара ладонями. Когда используется бубен, то ребенок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те участники, которые справились с заданием лучше.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить надежное крепление веревки.

Попади в обруч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: стойки, обручи, баскетбольные мячи.

Ход игры. Класс делится на 2 команды, каждая из которых в свою очередь делится на 2 подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5-7 м. В руках у направляющего - баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем диаметром 80-100 см на высоте 2-2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т. д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч повторно. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

Определение победителя.

Победу одерживает команда, быстрее справившаяся с выполнением задания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо располагать команды на расстоянии не менее 2-3 метров друг от друга.

Посадка картофеля

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: корзины (мешочки), теннисные мячи.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по корзине (мешочку) с теннисными мячами ("картофелем"). Напротив каждой команды, в 10 м от стартовой линии, в ряд чертятся 5—6 небольших кружков. По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам (лункам), раскладывают картошку по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые корзины следующим. Те бегут к кружкам и собирают картофель. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Если игрок уронил картошку во время бега, то должен поднять ее и положить в мешок или в кружок, только тогда он может продолжать игру. Выбежавший преждевременно получает 3 штрафные секунды. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие гимнастические обручи.

Определение победителя.

Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок выполнить задание, считается победительницей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы расстояние между колоннами было 3-4 шага.

Построй колонну, круг, шеренгу

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети свободно перемещаются по площадке. По сигналу учителя (например, один свисток) стараются быстро построиться в шеренгу, соблюдая равенство и с учетом своего места в строю, по другому сигналу (два свистка) – в колонну, после трех свистков – в круг. Места для построений необходимо указать заранее. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (мяч, стойка, пень, куст, дерево).

Разновидность игры.

Можно разделить класс на 2-3 группы и провести соревнование между ними.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются те участники, которые выполнили задание без ошибок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо при выполнении заданий избегать столкновений.

Проворные мотальщики

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: шпагат (тонкая бечевка) длиной 10-12 м, эстафетные палочки, ленточка.

Ход игры. К середине бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к эстафетным палочкам. Участники берут в руки палочки и расходятся в разные стороны, натягивая бечевку. По команде каждый быстро наматывает бечевку на палочку, продвигаясь вперед. Вращать палочку можно на себя или от себя, как условились заранее.

Определение победителя

Выигрывает тот, чья палочка раньше коснется финишной ленты.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы шпагат был достаточно прочным, крепление его к палочкам надежным.

Разновидность игры.

Можно проводить командные соревнования, то за победу участника команде начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Пустое место

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого. Водящий 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.

Определение победителя.

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

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо требовать, чтобы при встрече учащимся обязательно выполнялось условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. п.). Этим снижается темп игры во избежание травм.

Река и ров

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры построены в середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ”ров“, слева – ”река“. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца). Через ров - перепрыгнуть. По сигналу учителя ”Ров-справа“ дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу ”Река- справа!“ дети поворачиваются налево и плывут на другой берег. Тот, кто ошибся, попадает в ров. Ему подадут руку, и он возвращается к товарищам.

Определение победителя.

Выигрывает тот, кто за время игры меньше всех ошибся.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

С кочки на кочку

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено ”болото“ — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — ”кочки“, расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны.

Определение победителя.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную дистанцию между командами во время выполнения задания.

Салки в парах

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Родились у нас котята -

Их по счету ровно пять.

Мы решали, мы гадали,

Как же нам котят назвать.

Наконец мы их назвали:

Раз, два, три, четыре, пять!

Участники игры перемещаются по ограниченной площадке, водящий старается их осалить. Ученик считается пойманным и меняется местами с водящим только в том случае, если его осалили в тот момент, когда он не был в паре. Нельзя салить играющих, взявшихся в парах за руки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры, которые за время игры не побывали в роли водящего

Салки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Сюжет этой игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих вариантов.

Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в сторону и кричит: Чай-чай-выручай. Он заколдован. Расколдовать его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен заколдовать всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть 2-3 человека.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются те игроки, которые не были осаленными, т.е. в роли водящих.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Сбей кегли

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: кегли (булавы), футбольный мяч.

Ход игры. Участники игры разделены на две команды ("Динамо" и "Спартак") и стоят за линией, в 3-5 м от которой находятся три-

четыре кегли (булавы) на расстоянии 60-80 см друг от друга. По сигналу нужно сбить кегли, ударяя по мячу ногой в сторону кеглей. Задание выполняет поочередно каждый из участников команды.

Определение победителя.

Выигрывает команда, сбившая в сумме большее количество кеглей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо мяч посылать таким образом, чтобы он катился.

Сбор урожая

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мешочки, урожай (яблоки, картофель, лук, морковь, свекла и т.п.).

Ход игры. Класс делится на 2-3 команды. На расстоянии 10 м от каждой из команд кладут предметы, обозначающие урожай (яблоки, картофель, лук и т. п.). У первых номеров команд в руках по маленькому мешочку. По сигналу учителя игроки бегут и собирают урожай в мешочек, затем возвращаются обратно и передают мешочек вторым номерам, вторые бегут к условленному месту и выкладывают (не высыпают!) урожай из мешочка, бегут обратно, передают третьим и т. д.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо во время выполнения задания обеспечить безопасную дистанцию между командами.

Свободное место

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры становятся в круг плотно один возле другого. Учитель вызывает двух игроков, которые стоят рядом. Они делают шаг назад и становятся спиной друг к другу. По сигналу "Раз-два-три – беги!" играющие бегут в разные стороны по кругу, стараясь быстрее стать на свободное место. Затем учитель вызывает двух других игроков и т.д. Бежать разрешается только с внешней стороны круга.

Определение победителя.

Тот, кто быстрее добежал до своего места, считается победителем.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено во время бега касаться стоящих в кругу игроков.

Сделай фигуру

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу учителя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. После нескольких повторений можно предложить им придумать фигуры парами, тройками, а также из определенных исходных положений (только стоя, стоя на коленях, на четвереньках).

Определение победителя.

Учитель отмечает, чья фигура интереснее.

Скворечник

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Ход игры. Играющие чертят в разных местах площадки кружки ("скворечники") или обозначают их с помощью скакалок, обручей. Участники игры произвольно перемещаются по площадке. По сигналу "Скворцы прилетели!" дети - скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. Занимать можно любой скворечник. Опоздавший остается без дома и получает штрафное очко. Игра продолжается по сигналу "Скворцы летят!".

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются скворцы, не имеющие штрафных очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо избегать столкновений, толчков и ударов.

Совушка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Из числа играющих выбирается "совушка". Ее гнездо очерчивается или отгораживается гимнастической скамейкой. Играющие располагаются на площадке произвольно. Совушка – в "гнезде". По сигналу учителя: "День наступает, все оживает!" – дети

начинают бегать, прыгать, подражая бабочкам, птичкам, жучкам, изображая лягушат, мышат, 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, который длится до сигнала учителя (1-2 минуты), она может добыть двух или даже трех играющих. Затем совушка опять возвращается в свое гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После двух-трех выходов совушки на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

Определение победителя.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего ("совушку") – поймавшего большее количество игроков.

Товарищ капитан

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс стоит, построившись в шеренгу. Учитель предлагает выполнить различные движения, подает команды. Учащиеся выполняют задания лишь в том случае, если перед ним учитель произнесет следующие слова: "Товарищ капитан". Игрок, допустивший ошибку, делает шаг назад и продолжает игру, стоя во второй шеренге. Игру можно проводить в движении и в положении сидя. Игра продолжается 5-7 минут.

Определение победителя

Выигрывают те учащиеся, которые к концу игры останутся в первой шеренге.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

У ребят порядок строгий

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Ученики игры спокойно передвигаются по площадке в разных направлениях и поют:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои место;

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета учитель, вытягивая левую руку в сторону, командует: "Становись!". Ученики стараются как можно скорее выполнить эту команду, строясь по росту в шеренгу по направлению, указанному учителем. Когда все участники игры построятся, учитель командует: "Равняйся! Смирно! Прыжком направо! Класс, шагом марш!". С началом движения, под ритм шага, ученики повторяют куплет. Все стараются пройти в строю как можно лучше. По окончании куплета учитель произносит: "Разойдись!". Ученики расходятся, запевая песню сначала. Затем учитель подает снова команду "Становись!", указывая ученикам новое направление для построения шеренги.

Определение победителя.

Участники игры, ставшие в шеренгу последними, проигрывают.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
при построении запрещается толкаться.

Разновидность игры.

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны и ставят руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По команде учителя "Разойдись!" все разбегаются в разные стороны. По второй команде "Быстро по местам!" все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Выигрывает та команда, которая построилась раньше.

Уголки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертят прямоугольник. Четыре игрока располагаются по его углам, а водящий - в середине. По его сигналу, стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол, а водящий в это время старается занять освободившийся уголок. Тот, кто остался без угла, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те, кто за время игры не был водящим.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
веревку необходимо вращать таким образом, чтобы она могла коснуться ног участников не выше голеностопного сустава;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Удочка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: кегли (булавы), удочки с кольцом на конце.

Ход игры. На полу в ряд в 1 метре одна от другой ставят 5 – 10 кеглей (булав). Такое же количество играющих становится в 2 – 3 шагах от кеглей и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка кегли. Задача участников игры – надеть кольцо на кеглю. Кто выполнил задание первым, получает одно очко. Игра повторяется 5-7 раз.

Определение победителя.

Выигрывает тот, кто по сумме попыток набрал большее количество очков.

Успей взять

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: кегля.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кеглю. Учитель называет какой-либо номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают — одно очко. Затем учитель называет другой номер и задание выполняют другие игроки.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо установить расстояние между командами не менее 10 м.

Успей поймать

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Учитель подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают передавать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. В процессе передач нельзя касаться руками соперников и более 3 секунд задерживать мяч в руках.

Определение победителя.

Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено вырывать мяч из рук соперника, разрешено только перехватывать.

Фигуры

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три - ученый слон

В математике силен.

Раз, два, три, четыре, пять -

Стал он в цирке выступать.

Три, четыре, пять, шесть -

На арене начал есть.

Съел он семь больших котлет,

Восемь розовых конфет,

Девять сладких пирогов,

Десять кремовых тортов.

Сразу видно: этот слон

В математике силен.

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий — в центре круга, "волк" и "мать" - за кругом. По сигналу учителя дети продвигаются по кругу вправо, меняя темп, медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). Когда мать произносит слова: "На месте, фигура, замри!" - игроки замирают в разных позах. Волк выбирает одну из фигур, ведет ее к матери и спрашивает, сколько она стоит. Мать отвечает: "Два рубля". Волк два раза ударяет ладонью по ладони матери, а фигура тем временем убегает. Волк начинает ее ловить и, если поймает, то эта фигура становится волком. Волк ловит фигуру только тогда, когда выплатит за нее "деньги". Фигура не должна выбегать за пределы площадки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Хитрая лиса

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Дети стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, тем самым назначая "лису". По сигналу учителя дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): "Хитрая лиса, где ты?" водящий поднимает руку вверх и произносит: "Я здесь!". Играющие разбегаются, а лиса ловит, пятнает одного из них. Запятнанный участник получает штрафное очко. По сигналу дети вновь образуют круг и игра продолжается. Игра продолжается 5-7 минут.

Разновидность игры.

Если в игре участвует более 20 учащихся, игру можно проводить в 2 группах.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

2 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками.

Броски волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой. Челночный бег с ведением мяча. Ведение одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с попаданием в ворота.

Подвижные игры.

Бег за флажками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки.

Ход игры. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20–30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2–3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо избегать столкновений с игроками; запрещено отнимать флажки друг у друга.

Быстро возьми - быстро положи

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: кубики (кегли), обручи.

Ход игры. Участники игры идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке в маленькие обручи предметами (кубиками, кеглями). По сигналу "бери" дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, учитель дает штрафной балл. После этого убирается один обруч, а участники продолжают передвижение с предметом в руке. По сигналу "положи" дети быстро кладут предмет в обруч. Тому, кому не хватило места, получает штрафной балл.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются дети, у которых нет или минимальное количество штрафных баллов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; при недостаточных размерах площадки игру необходимо начинать с передвижения шагом и проводить с выбыванием.

Волк во рву

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Негде козочке скакать:

Всюду ходит волк, волк.

Он зубами щелк, щелк!

А мы спрячемся в кусты.

Прячься, козочка, и ты.

Ты, волчище, погоди,

Как спрячемся — иди!

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой. Этот коридор - "ров". Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны - поуже, а с другой - пошире.

Двое водящих - "волки" - становятся во рву; все остальные играющие - "козы" - размещаются на одной стороне площадки за линией "дома". На другой стороне площадки линией обозначается "пастбище".

По сигналу учителя "Козы, в поле!", козы бегут из дома в противоположную сторону площадки - на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда те перепрыгивают ров.

После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. Козы могут перебежать только по сигналу учителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Определение победителя.

Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек поймали больше коз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения, заблаговременно замедлять бег при пересечении линии "дома";
 запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Гонка мячей

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Ход игры. Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу. У первых игроков - по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мячи своим соседям, те - следующим и так до конца шеренги. Последние, получив мячи, оббегают сзади своих шеренг, становятся первыми и начинают передавать мячи по шеренгам в том же порядке. Игра заканчивается, когда игроки, начинавшие игру, окажутся в шеренгах последними и, получив мяч, прибегают на свое место.

Гонку мячей можно проводить 2-4 раза подряд и только тогда засчитывать результат.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи первой.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для выполнения упражнения дистанцию.

Разновидность игры.

Игра проводится так же, как и предыдущая, но мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см. Мяч можно посылать сильным толчком сразу из начала в конец колонны, но если он выкатится у какого-то игрока из-под ног, то игрок, стоящий сразу за ним, должен взять мяч и, возвратившись на свое место, покатить или передать его дальше.

Разновидность игры.

В этой игре мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются кругом, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает.

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6-8 м, внутренний - 3-4 м. Один водящий - "сторож" - становится в малом круге - в "огороде". Остальные играющие - "зайцы" - размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо для игры на открытом воздухе выбирать ровную, не скользкую площадку.

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5—6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением ”запрещенного“, заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5-6 мин.

Определение победителя.

Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

Затейники

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается ”затейником“, он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, и все должны повторить его. После 2—3 повторений (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает свои движения, не повторяя уже показанных.

Определение победителя.

Отмечаются учащиеся, выполнявшие задания точнее и затейники, придумавшие более интересные задания.

Карлики и великаны»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игроки строятся в одну шеренгу (или в круг). По команде "Великаны" они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «Карлики» - приседают как можно ниже. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. После 6-8 раз подводятся итоги.

Определение победителя.

В заключение отмечаются самые внимательные участники игры.

Разновидности игры.

Можно усложнить игру. Преподаватель подает команду "Карлики", а сам поднимается на носки; по команде "Великаны" - приседает. Дети должны выполнять то, что слышат, а не то, что видят.

Карусель

Место проведения:

спортивный зал, площадка.

Инвентарь: веревка.

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

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом — кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов "бегом" бегут. По команде учителя "поворот" они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

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. Опоздавший на карусели не катается и выбывает из игры.

Разновидности игры.

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 и выбывает из игры.

Определение победителя.

Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на карусели.

Конники-спортсмены

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: бумажные кружки.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

На полу раскладываются кружки. Их должно быть меньше числа играющих на два-три. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды:

”Шаг коня“ - ученики передвигаются, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

”Поворот“ - ученики, повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

”На рысь“ - бегут;

”Шаг коня“ - переходят на ходьбу;

”По местам!“ - все разбегаются, стараясь занять кружок.

Игра повторяется 3-4 раза.

Определение победителя.

Побеждают ”всадники“, ни разу не оставшиеся без мест.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо раскладывать кружки не ближе 2 м от стен и на таком же расстоянии один от другого.

Коршун и наседка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается ”коршуном“, другой — ”наседкой“. Остальные дети — ”цыплята“, они становятся в затылок друг другу за наседкой, положив руки на пояс впереди стоящим. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок — ”гнездо

коршуна“. По сигналу учителя ”Коршун!“ коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего. Пойманного цыпленка коршун отводит к себе в гнездо. Когда он поймает троих цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются коршуны, которым в течение условленного времени (примерно 30 сек) удалось запятнать троих цыплят и наседки, которые не позволили коршуну справиться с заданием.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено наседке хватать коршуна руками, она может только преграждать ему путь;
запрещено во время ловли цыпленка коршуну хватать наседку за руки.

Разновидность игры.

Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно двумя группами (при наличии достаточного места).

Котята и щенята

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастическая стенка.

Ход игры. Играющие делятся на две группы: одни ”котята“, другие ”щенята“, они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова ”Котята!“ они произносят ”мяу!“ В ответ на это щенята лают ”гав-гав-гав!“, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно по - кошачьи пройти.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие игроки команд.

Кто быстрее до флажка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. На середине площадки находятся обручи на расстоянии 1-2 м и более друг от друга, через 15 м находится флажок. Класс делится на две-три равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя необходимо добежать до обруча, продеть его через голову, положить на место, допрыгать на одной ноге до флажка, коснуться его и бегом вернуться к своей колонне, передав эстафету следующему участнику своей команды хлопком по руке.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта.

Разновидность игры.

Напротив линии старта на расстоянии 10-20 метров лежит флажок. Учитель вызывает двух детей, предлагает им встать за линию старта и по сигналу бежать к флажку. Кто добежит до флажка и возьмет его быстрее, тот и победил. Для продолжения игры вызывается следующая пара. Побеждает команда, участники которой завладели флажком большее количество раз.

Кто лишний?

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Хлопая в ладоши и приплясывая, дети водят хоровод. Внутри круга нарисован треугольник со сторонами, равными длине 4-5 шагов, у каждой его вершины — кружки. Трое ребят становятся в кружки, а четвертый (водящий) располагается в центре треугольника. Из кружков ребята перебегают в хоровод. Те, перед кем они встают, должны быстро занять опустевший кружок.

Водящий старается занять освободившийся кружок и, если ему это удастся, то опоздавший становится водящим.

Определение победителей.

В заключении отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
учащимся, движущимся в хороводе, запрещено умышленно создавать помехи другим участникам игры.

Кузнечики

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. В середине площадки чертится круг. Затем по считалке или по договоренности выбирают "скворца" (водящего). Скворец становится в круг, "кузнечики" - за кругом. Как только скворец выходит за пределы круга, все кузнечики должны начинать перемещаться так же, как и он: прыгая на одной ноге, на двух скрещенных ногах или шагая гусиным шагом и т. д. Когда скворец осалит кузнечика, ведет его в круг и сам остается там, а пойманный становится скворцом вместо него. Этот новый скворец может перемещаться уже другим способом, и кузнечики должны двигаться так же, как он. Игра заканчивается, когда все игроки окажутся в круге. Вышедший из круга скворец не имеет права изменять способ перемещения, пока не побывает еще раз в круге, а кузнечики, вышедшие за границы площадки, считаются пойманными и становятся в круг.

Определение победителей

Выигрывает последний оставшийся участник игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы круг был такого размера, чтобы в нем свободно могли поместиться все кузнечики.

Лови мяч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: волейбольный (резиновый) мяч.

Ход игры. Участники игры сидят на скамейке или стоят в шеренге. Ведущий с мячом находится в 4 – 5 шагах от игроков, бросает его любому игроку, при этом произносит слова, например: "мед", "малина", "торт" и т.п. (в этом случае мяч надо ловить, так как это съедобно), или слова, обозначающие несъедобные предметы (ловить не следует). Тот, кто ошибается, получает штрафное очко, но продолжает играть. Очень важно, чтобы сначала водящий произнес слово, а потом бросил мяч.

Определение победителей

Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

Медведи и пчелы

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические маты.

Ход игры. Дети делятся на две разные по количеству участников группы: одна треть из них - "медведи", остальные - "пчелы". На расстоянии 3 - 5 м вправо от гимнастической стенки очерчивается зона "лес", а на расстоянии 8 - 10 м на противоположной стороне - "луг". "Пчелы" помещаются в "улье" - на гимнастической стенке, а "медведи" - в "лесу". По сигналу учителя "Пчелы!" - пчелы улетают на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают в улей и лакомятся медом. По сигналу учителя: "Медведи!" - пчелы летят к улью и жалят медведей (дотрагиваются до них), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, медведи в лес, и игра продолжается. Ужаленный медведь пропускает одну игру. Игра повторяются два - три раза, затем игроки меняются ролями.

Определение победителей

В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо под гимнастическими стенками уложить маты;
запрещено подниматься выше пятой рейки гимнастической стенки;
запрещено спрыгивать с гимнастической стенки.

Метко в цель

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: маленькие мячи, городки (кегли).

Ход игры.

Посередине площадки проводится линия, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна напротив другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

По сигналу учителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное число раз. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

Определение победителей.

Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо бросать и собирать мячи только по сигналу учителя; запрещено подавать мячи друг другу броском.

Мы - веселые ребята

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Против школы новый дом.

В новом доме мы живем.

Мы по лестнице бежим

И считаем этажи.

Раз - этаж,

Два - этаж,

Три, четыре -

Мы в квартире!

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два "дома" на расстоянии 15-20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома.

Если игра проводится на большой площадке, надо ограничить ее с обеих сторон, прочертив линии примерно на расстоянии 8-10 м одна от другой. Водящий, стоя лицом к играющим, громко произносит:

"Раз, два, три!"

Все отвечают ему хором:

Мы - веселые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!

После этого все участники перебегают на противоположную сторону за линию другого дома, а водящий старается их поймать. Те, кого поймал, отходят в сторону. После 2-3 перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные включаются в игру, и все начинается сначала.

Перебегать на другую сторону можно только после слов: "Нас догнать". Поймать - значит, дотронуться до играющего (осалить). Водящий может ловить участников только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается. Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным.

Определение победителей.

Игра проводится 3-4 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше участников.

Разновидность игры.

Участники делятся на две команды. Одна команда играет роль догоняющих, вторая – убегающих. Команды выстраиваются вдоль линии на разных концах игрового поля. По сигналу обе команды начинают двигаться на встречу друг другу со словами:

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и играть
Ну, попробуй нас догнать!

Как только закончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают, после чего команды меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных. Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегают за свою линию.

Оленьи упряжки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: поворотные стойки (кегли или мячи), гимнастические палки, гимнастические скамейки.

Ход игры. "Оленьи упряжки" - национальная игра народов крайнего севера. Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по парам (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу учителя две-три упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы (поворотные стойки), перепрыгивают через бревно (гимнастические палки), переходят ручей по мостику (гимнастические скамейки). Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Доехав до стойбища (до противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу учителя "Олени далеко, ловите своих оленей!" каждый игрок-каюр ловит свою пару. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Разновидность игры.

Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу учителя упряжки оленей бегут к своему флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; оленям необходимо гулять на свободной от препятствий половине площадки.

Парашютисты

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Класс делится на две, равные по количеству, команды "парашютистов". Посередине зала, параллельно, устанавливаются три гимнастические скамейки. Это — "самолеты", с которых парашютисты будут делать прыжки. С правой и левой сторон каждой из скамеек, на расстоянии 80 см, обозначаются по четыре кружка диаметром 30 см. Перед одним из концов каждой скамейки на расстоянии 1 м чертится еще один кружок диаметром 40 см. Это — "места для точного приземления". Парашютисты первой команды производят посадку в самолет» (по 6—8 человек на каждую скамейку). Четверо встают лицом к кружкам, обозначенным справа от скамейки, другие четверо — к кружкам с левой стороны. По сигналу учителя парашютисты одновременно прыгают с самолетов, стараясь точно и мягко приземлиться в свои кружки. Парашютист, точно приземлившийся и сохранивший равновесие, получает для своей команды 1 очко. Затем первая команда идет на отдых, вторая садится в самолет и производит прыжки. При повторении игры парашютисты обеих команд спрыгивают, один за другим, в кружки, нарисованные перед концами скамеек. Удачные прыжки также отмечаются очками.

Определение победителя

Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо гимнастические скамейки располагать одна от другой на расстоянии не менее 3-4 м.

Передал – садись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные) мячи.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По

сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Разновидность игры.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит с ведением мяча на место капитана, а тот становится в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется перед колонной.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Перелет птиц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Участники игры располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры учитель предлагает всем назвать четыре птицы. Эти названия он распределяет в порядке очередности 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.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры, как среди водящих, так и среди детей, исполняющих роль птиц.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Перемени предмет

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мешочки с песком, кубики.

Ход игры. На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков, в каждом из которых располагают по мешочку с песком. На противоположной стороне напротив каждого кружка в 4—5 колонн выстраиваются участники игры. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места. Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Определение победителя

Побеждает команда, игроки которой первыми закончат выполнение задания.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо кружки обозначать на расстоянии не менее одного шага один от другого и не менее 2-3 метров от стенки.

Переползи – не урони

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком, гимнастические маты.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Две кукушки,

Две болтушки

Повстречались на опушке,

Сели рядом на суку

И кричат:

Ку-ку!..

Ку-ку!..

Если хочешь -

Посчитай.

А не хочешь -

Вылетай.

Играют две команды поочередно. Вначале игроки одной команды встают на четвереньки за линией старта, а участники из второй команды кладут им на спину по одному мешочку с песком. По сигналу учителя игроки первой команды передвигаются по-пластунски вперед через уложенные по два гимнастические маты до линии финиша, расположенной на расстоянии 5 – 6 м. То же задание выполняет и другая команда.

Определение победителя

Побеждает команда, которая меньше потеряла мешочков. Можно определять команду-победительницу по сумме нескольких попыток.

Перепрыгни через ручеек

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: поворотные стойки (кубики, мячи, кегли).

Ход игры. Класс делится на 2—3 команды, выстроившиеся на площадке колоннами по одному за общей стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей шириной 80—100 см, через такое же расстояние второй, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка (кубик, мяч, кегля). По сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, перепрыгивая преграждающие путь ”ручьи“, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая и на обратном пути те же препятствия. Далее, касанием руки, передают эстафету следующему участнику команды, а сами становятся в конец колонны и т. д. Финиш команды фиксируется, когда последний игрок команды, выполнив игровое задание, оказался в конце колонны с поднятыми вверх скрещенными над головой руками. За каждое непреодоление ”ручья“ команде добавляется две штрафные секунды.

Определение победителя

Побеждает команда, выполнившая игровое задание на наименьшее время.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо участникам команд стойки огибать поворотом слева.

Погрузка арбузов

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: большие корзины, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, набивные и др.).

Ход игры. Все играющие делятся на 2 равные команды по 10-15 человек в каждой и выстраиваются спиной команда к команде в шеренги. Рядом с направляющими каждой команды с одной стороны раскладываются мячи различных размеров, с другой стороны – корзины. По сигналу игроки команд передают по цепочке друг другу по одному ”арбузу“ (мячу). Последний в шеренге, получив мяч, кладет его в корзину. Команда, игроки которой быстрее закончат погрузку арбузов, получает одно очко. Упавший на пол арбуз возвращает в игру участник, который его уронил. Игра состоит из трех попыток.

Определение победителя

Побеждает команда, набравшая большее количество очков по сумме трех попыток.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; мячи необходимо передавать точно из рук в руки.

Попрыгунчики-воробышки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. 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 линии. По сигналу учителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается осалить кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра продолжается. По договоренности воробышки могут прыгать как на одной, так и на двух ногах.

Определение победителя.

Побеждает тот, кто не был пойман котом.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; участникам игры во время передвижений избегать столкновений.

Посадка картофеля

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: корзины (мешочки), теннисные мячи.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по корзине (мешочку) с теннисными мячами

(”картофелем“). Напротив каждой команды, в 10 м от стартовой линии, в ряд чертятся 5—6 небольших кружков. По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам (лункам), раскладывают картошку по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые корзины следующим. Те бегут к кружкам и собирают картофель. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Если игрок уронил картошку во время бега, то должен поднять ее и положить в мешок или в кружок, только тогда он может продолжать игру. Выбежавший преждевременно получает 3 штрафные секунды. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие гимнастические обручи.

Определение победителя.

Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок выполнить задание, считается победительницей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо, чтобы расстояние между колоннами было 3-4 шага.

Придумай сам

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги на разных концах спортивной площадки (зала) лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Когда учитель называет какой-либо номер, участник команды под этим номером должен выйти на середину площадки и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды с этим же порядковым номером и тоже показывает 3 упражнения, не похожие на прежние. За каждое упражнение, которое будет повторяться, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Прыжки по полоскам

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. Линиями обозначается коридор шириной 2 – 3м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6 – 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких

отталкиваются при прыжках. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полосы. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полосы) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полосу, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

Скакуны

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Размечается прямоугольная площадка, ограниченная линиями (стороны равны 8—9 м). Играющие делятся на 2 равные команды и рассчитываются по порядку. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру; игрок из команды скакунов, имеющий этот номер, направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача — салить игроков другой команды, которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Игрок, которого коснулся скакун, покидает пределы площадки. По команде руководителя: "Домой!" — водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель вызывает следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Скакун, оступившийся на обе ноги, также выходит за пределы квадрата. В поле не могут находиться одновременно два скакуна. Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавший за пределы площадки.

Определение победителя.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на осаливание игроков противника.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо избегать столкновений, толчков и ударов.

Удочка прыжковая

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка длиной 3–4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком (скакалка).

Ход игры. Все играющие становятся в круг, а водящий – в середине круга с веревкой в руках. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те, кто за время игры не был водящим.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; веревку необходимо вращать таким образом, чтобы она могла коснуться ног участников не выше голеностопного сустава.

Разновидности игры.

Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. Победу в игре одерживает команда, после 2–4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

Фигуры

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три - ученый слон

В математике силен.

Раз, два, три, четыре, пять -

Стал он в цирке выступать.

Три, четыре, пять, шесть -

На арене начал есть.

Съел он семь больших котлет,

Восемь розовых конфет,

Девять сладких пирогов,

Десять кремовых тортов.

Сразу видно: этот слон

В математике силен.

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий — в центре круга, ”волк“ и ”мать“ - за кругом. По сигналу учителя дети продвигаются по кругу вправо, меняя темп, медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). Когда мать произносит слова: ”На месте, фигура, замри!“ - игроки замирают в разных позах. Волк выбирает одну из фигур, ведет ее к матери и спрашивает, сколько она стоит. Мать отвечает: ”Два рубля“. Волк два раза ударяет ладонью по ладони матери, а фигура тем временем убегает. Волк начинает ее ловить и, если поймает, то эта фигура становится волком. Волк ловит фигуру только тогда, когда выплатит за нее ”деньги“. Фигура не должна выбегать за пределы площадки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Челнок

Место проведения: спортивный зал.

Ход игры. Участники игры делятся на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Уславливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды — влево. Игрок одной из команд (по жребию), стоя за линией старта, прыгает в длину с места. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Каждый имеет право только на один прыжок.

Определение победителя.

Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, — его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Разновидность игры.

Игру можно проводить с тройным прыжком с места.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

3 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание теннисного мяча друг другу. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Броски волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, восьмеркой. Челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами. Ведение ногами одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Жонглирование мячом одной ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры.

Бег тройками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки.

Ход игры. Играющие делятся на 2 команды по 9 -15 человек и выстраиваются тройками. Крайние участники становятся спиной по направлению к контрольному ориентиру (флажку), средний - к нему лицом, берутся под руки. По сигналу учителя тройки бегут к флажку, средний – лицом, а крайние – спиной вперед, а добежав до флажка, меняются и бегут к старту: крайние лицом, средний спиной. Предварительно обучить детей бегу спиной вперед.

Определение победителя.

Побеждает команда, первой завершившая соревнование.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; учащимся, выполняющим бег спиной вперед необходимо производить постановку стопы с носка, смотреть в сторону движения, выполнив поворот головы.

Быстро в круг

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делиться на две команды. По первому сигналу учителя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму — все должны построиться в указанном месте в общем кругу или отдельных кругах.

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, формой строя и местом, где необходимо выполнить построение.

Определение победителя.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; при недостаточной площади необходимо построение команд выполнять по очереди, и соревноваться за сокращение времени построения.

Веревка-змейка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка (скакалка).

Ход игры. Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее и удержать равновесие. Кому не хватило места - выходит из игры. Повторить 5-7 раз.

Определение победителя

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Вьюны

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: кегля.

Ход игры. Две равные по количеству участников команды (мальчиков и девочек) становятся на противоположных сторонах площадки. По сигналу направляющий в колонне делает полный поворот на 360 градусов, затем ему ставит руки на пояс следующий в колонне, и они вместе делают полный поворот на 360 градусов. И так с каждым поворотом прибавляется количество играющих. Как только все ”присоединятся“ и колонна сделает полный поворот, тогда отсоединяется направляющий в колонне. После последующего поворота отсоединяется очередной участник и так до тех пор, пока в колонне опять останется один лишь замыкающий, который, сделав полный поворот, бежит к центру площадки, где стоит кегля и пытается завладеть ей.

Определение победителя.

Каму раньше удастся завладеть кеглей, соблюдая все правила, та команда является победительницей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 учащимся необходимо соблюдать достаточную дистанцию в колонне.

Гонка мячей по кругу

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные или баскетбольные мяча разного цвета.

Ход игры. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на ”первый – второй“. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им мячи. По сигналу капитаны начинают передавать мячи по кругу, один вправо, другой влево, своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Передачи выполняют до тех пор, пока мячи не возвратятся к капитанам. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Мяч обязательно передавать ближайшему игроку своей команды. За каждый пропуск игрока насчитываются штрафные баллы. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после передачи которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и, встав на место, продолжать задание.

Определение победителя.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Разновидность игры.

Мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды делать передачи быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Побеждает команда, которой удалось догнать мяч.

Два лагеря

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч (флажок).

Ход игры. Играющие делятся на 2 равные команды - "часовых" и "разведчиков" - и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10-20 м одна от другой. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда разведчиков стремится унести мяч, а команда часовых должна его стеречь. По сигналу учителя два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) - разведчик и часовой - выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик делает различные движения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч в свой лагерь. Часовой повторяет все движения разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится в чужой шеренге с левого фланга. Каждый "пленный" становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку шеренги.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики. В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше "пленных". Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитываются "пленные". Можно играть и один раз. Чтобы уравнять условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся разведчиками, в другой - часовыми. У играющих под вторыми номерами роли меняются. Часовой, не повторяющий всех движений разведчика, проигрывает. Ловить убегающего можно только до черты его лагеря. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным. Если разведчик коснулся мяча, но не взял его, то разведчика можно ловить или выхватить мяч.

Определение победителя.

Побеждает команда, сумевшая в роли разведчиков и часовых захватить больше пленных.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо выбегать к мячу на середину площадки только по сигналу учителя.

День и ночь

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Учащиеся делятся на две команды, которые становятся на середину площадки (вдоль средней линии) спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одной команде дается название "День", другой – "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12м) находится "дом". Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой "дом", а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы команды вызывались не по очереди, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом учитель, чтобы отвлечь внимание, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки, строевые упражнения и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков осалено в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Игроков разрешается салить только до черты дома. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и любого другого соперника.

Определение победителя.

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; во время передвижений необходимо соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений.

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий - "сторож" - становится в малом круге - в "огороде". Остальные играющие - "зайцы" - размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы

отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо для игры на открытом воздухе выбирать ровную, не скользкую площадку.

Запомни свой цвет

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки.

Ход игры. Участники игры делятся на четыре команды и размещаются произвольно на площадке. Каждый игрок получает листок бумаги того цвета, который присваивается его команде. На площадке ставятся четыре разноцветных флажка. Учитель называет один из цветов, например, красный. Все ребята, имеющие красные листки бумаги, бегут к своему (красному) флажку и строятся. Вид построения определяется заранее, например, в шеренгу, в колонну, в круг и т.д.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой лучше запомнили свой цвет и не ошиблись при построении.

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5—6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением "запрещенного", заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их.

Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5-6 мин.

Определение победителя.

Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

Земля, вода, воздух

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры образуют круг, произнося следующие слова:

Ветер осенью летал,
 Ветер листики считал.
 Красный лист,
 Зеленый лист,
 Липы лист,
 Клена лист.
 (Хорошо ли ты считал?
 Сколько листьев насчитал?)
 Лист от ветки отрывался,
 Ветер злился и сбивался,
 Вот попробуй, сосчитай,
 Оторвался - улетай.

Выбирается водящий, который с мячом становится в центре круга и по сигналу бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово "земля!", тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово "вода!" играющий отвечает названием рыбы; на слово "огонь!" все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Игрок, допустивший ошибку, выходит из игры.

Определение победителя.

Побеждают те, кто остался в кругу на момент окончания игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 водящему необходимо бросать мяч точно в руки игроку и только после того, как произнес слово.

Карусель

Место проведения:

спортивный зал, площадка.

Инвентарь: веревка.

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

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом — кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов "бегом" бегут. По команде учителя "поворот" они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

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. Опоздавший на карусели не катается и выбывает из игры.

Разновидности игры.

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 и выбывает из игры.

Определение победителя.

Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на карусели.

Команда быстроногих

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: поворотные стойки (кегли, набивной мяч).

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Если быстро бегать можешь,

Становись к ребятам тоже,

А не можешь - посмотри...

Кто быстрее?

Раз, два, три!

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, отмечается линия старта. В 10—20 м от линии старта напротив каждой колонны размещают поворотную стойку (кегли, набивной мяч и т.п.). По сигналу учителя первые игроки команд бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, финишировавший первым, приносит своей команде одно очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывается количество очков.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая больше очков

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обегать предмет только справа, не касаясь его руками.

Разновидности игры.

В игре можно использовать эстафетную палочку. Каждый игрок, находящийся на старте, держит эстафетную палочку. Добежав до стойки, он 3 раза ударяет ею о стойку, громко считая, и возвращается обратно. Финишировав, игрок передает эстафетную палочку следующему. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Круговая эстафета

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Ход игры. Все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному. По сигналу учителя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок передает эстафетную палочку второму игроку, а сам быстро встает в конец колонны. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед к стартовой линии.

Варианты передвижений: бег из различных исходных положений; приставными шагами; прыжками.

После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку вверх.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки.

Кто выше?

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь и оборудование: сектор для прыжков в высоту.

Ход игры. Принимают участие две команды. Участники выбирают для себя высоту, заявляют об этом учителю и поочередно каждый участник преодолевает только одну высоту. Каждой команде присваивается цвет. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветным мелом (по цвету команды). Отметки одного цвета делаются на одной стойке, а второго – на второй.

К началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. На каждую заявленную участником высоту дается три попытки. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки. Минимальная высота 60 см оценивается в одно очко, 65 см оценивается в два очка, 70 см оценивается в три очка и т.д. Таким образом, каждая последующая высота, оценивается на одно очко больше предыдущей. Учитель может начислять дополнительные очки командам за правильную технику отталкивания и приземления. Их сумма приплюсовывается к показанному результату.

Определение победителя.

Команда-победительница определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо следить за укладкой гимнастических матов в секторе для прыжков в высоту.

Разновидность игры.

Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Прыгают поточно: сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой на момент окончания игры осталось больше участников.

Лиса и куры

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Оборудование: 4 гимнастические скамейки.

Ход игры. В одном углу зала (площадки) очерчивается "нора", в которой находится водящий – "лиса". В другом углу встает "охотник". "Куры" располагаются вокруг "насеста". Куры похлопывают крыльями, ищут зерна, взлетают на "насесты" (на скамейки и т.д.) и слетают обратно на площадку. По знаку учителя лиса начинает потихоньку подбираться к скамейкам. Ее замечает "петух" (один из игроков), который возгласом "Ку-ка-ре-ку!" дает сигнал всем домашним птицам спастись, взлетев на насест. Храбрый петух наблюдает за порядком и сам взлетает на насест последним. Лиса "вбегает в курятник" и может утащить какую-нибудь неосторожную птицу, не удержавшуюся на насесте или не успевшую на него взлететь. Иными словами, лиса может взять за руку любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой, и увести его с собой из курятника. Лиса ведет добычу в свое логово. Но по пути ей встречается охотник. Лиса выпускает птицу и спасается. Пойманная птица возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов и опять собираются на середине площадки. Если охотник поймает лису, выбирается новый водящий. Игра повторяется 5-6 раз. Забежав в курятник, лиса может утащить только одну курицу. По хлопку учителя в ладоши лиса покидает курятник независимо от того, успела ли она поймать курицу. Стоящие на рейке, могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Определение победителей.

Выигрывают куры, не побывавшие в лапах лисы или те, которых "лиса" поймала меньшее количество раз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
по возможности учащимся необходимо помогать товарищам подняться на скамейку или удержаться на ней.

Разновидность игры.

Игру усложняют в зависимости от местных условий. Например, играя на лесной лужайке, для насестов можно использовать устойчивые бревна, лежащие на земле, пни; вместо одной лисы назначать двух.

Ловкий воробей

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: флажок.

Ход игры. На земле чертят круг диаметром 2 метра. Для того, чтобы видеть его издали, в середину круга ставят флажок. На

расстоянии 10-15 м от круга играющие строятся в шеренгу и хором произносят считалку:

Прыгал воробей по стене:
Сломал ножку - тяжело мне!
Воробья скачет
Да по ножке плачет.
Воробей, воробей,
Не клюй канопель:
Ни моих, ни своих,
Ни соседей моих!
Отзовись, воробей,
Вылетай в круг быстрее!-

играющие выбирают "воробья" и разбегаются по площадке, а он ловит их. Тот, кого воробей поймает, помогает ему ловить остальных. Те, кого ловят, могут отдыхать в круге. Игроки не должны, когда выбегут из круга, сразу же возвращаться обратно.

Определение победителей.

Выигрывает последний оставшийся участник игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
учащимся необходимо периодически оставаться в круге до 1 минуты для отдыха.

Меточка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: столбик-метка.

Ход игры. Играющие делятся на две группы и становятся на расстоянии 25 м одна от другой. Посередине между командами ставится столбик, который называется меткой. Затем одна группа вызывает кого-нибудь из игроков другой. Вызванный игрок стремится забежать за метку, а участники противоположной команды стараются его поймать. Если он успевает забежать за метку, то остается в своей группе, если нет, то переходит в противоположную команду. Так играют до тех пор, пока не поймают всех игроков с противоположной группы, за исключением одного. Этому последнему завязывают глаза, и он идет к противоположной группе с расставленными в стороны руками. Сколько играющих поймает руками, столько и приведет на свою сторону. Теперь все захваченные ловят игроков противоположной группы.

Определение победителей.

В заключение игры отмечают самые ловкие игроки команд.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; когда игрок с завязанными глазами направляется к противоположной команде, столбик-метку необходимо убрать.

Музыкальные змейки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждая колонна (змейка) имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один – два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий. Змейка, к которой относится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения. После прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза. То же происходит и с другой, и с третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах.

Варианты: змейка движется заданным способом; змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту; змейка выстраивается в шеренгу по росту.

Определение победителей.

Выигрывает команда, построившаяся первой.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить оптимальные для игры размеры площадки.

Парашютисты

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Класс делится на две, равные по количеству, команды "парашютистов". Посередине зала, параллельно, устанавливаются три гимнастические скамейки. Это — "самолеты", с которых парашютисты будут делать прыжки. С правой и левой сторон каждой из скамеек, на расстоянии 80 см, обозначаются по четыре кружка диаметром 30 см. Перед одним из концов каждой скамейки на расстоянии 1 м чертится еще один кружок диаметром 40 см. Это — "места для точного приземления". Парашютисты первой команды производят посадку в самолет» (по 6—8 человек на каждую скамейку). Четверо встают лицом к кружкам, обозначенным справа от скамейки, другие четверо — к

кружкам с левой стороны. По сигналу учителя парашютисты одновременно прыгают с самолетов, стараясь точно и мягко приземлиться в свои кружки. Парашютист, точно приземлившись и сохранивший равновесие, получает для своей команды 1 очко. Затем первая команда идет на отдых, вторая садится в самолет и производит прыжки. При повторении игры парашютисты обеих команд спрыгивают, один за другим, в кружки, нарисованные перед концами скамеек. Удачные прыжки также отмечаются очками.

Определение победителя

Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо гимнастические скамейки располагать одна от другой на расстоянии не менее 3-4 м.

Пастух и волки

Место проведения: площадка (площадку для игры выбирают в лесу, саду или дворе, имеющем какие-либо укрытия).

Ход игры. Дети выбирают "волка" и "пастуха". Волк прячется, а пастух остается на площадке, и вокруг него рассаживаются остальные играющие – "овечки". Пастух изображает взрослого пастуха, сгоняющего овец в стадо, затем останавливается и говорит примерно так:

Пасу, пасу овечек от утра до вечера.

Волк за горой, а я за другой.

Я волка не боюсь, палкой оборонюсь.

Отйду пока в тенок да прилягу на бочок.

После этих слов он отходит в сторону, присаживается, отворачивается и делает вид, что уснул. После этого крадучись приходит волк и одну за другой уводит и прячет где-либо всех овец, а сам остается на площадке. Пастух, проснувшись, спрашивает у волка:

- Волк, волк, ты не видел моих овечек?

- Нет, не видел, - отвечает волк. - Иди поищи!

Пастух ищет овец. Когда он приближается к тому месту, где они спрятаны, овечки начинают производить какой-нибудь шум, например начинают шипеть. Тогда пастух спрашивает:

- Что это шипит?

- Это моя волчиха сало жарит, - отвечает волк.

Овечки начинают стучать.

- Волк, что это стучит?

- Это лесорубы лес валят.

Овечки начинают пищать.

- Волк, кто это пищит?

- Это цыплята зерно ищут.

Так продолжается до тех пор, пока волк не замешкается с ответом. Тогда овечки начинают блеять. Пастух обращается к волку:

- Волк, а чьи это овечки блеют?

- Мои.

- Ну-ка покажи!

Волк после этих слов убегает, овечки бегут за ним и, если догонят, приводят к пастуху. В противном случае волк становится победителем. На этом игра заканчивается.

Волк считается пойманным и в том случае, если его коснулась (осалила) рукой любая из догоняющих его овечек. После этого назначаются другие волк и пастух и игра начинается с начала.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие ее участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 учащимся во время игры запрещено выбегать за границы площадки.

Переброска мячей

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Участники встают за линиями друг напротив друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Передачу необходимо выполнять только после того, как полностью произнесено имя. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе. Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют различные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной,

ударить в ладоши 1 - 2 - 3 раза; выполнять передачи одним из указанных способов.

Определение победителя.

Побеждает та команда, в которой на момент окончания игры осталось больше игроков.

Разновидность игры.

Дети делятся на две равные группы, встают друг напротив друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой на момент окончания игры оказывается больше игроков.

Передал – садись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные) мячи.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Разновидность игры.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит с ведением мяча на место капитана, а тот становится в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется перед колонной.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Перемена мест

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями ”дома“), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа, руки с колен убирать нельзя. В игру можно включить упражнения, содействующие развитию силы рук. В этом случае игроки могут передвигаться в упоре сидя сзади ногами вперед либо спиной. Нарушивший способ передвижения, выбывает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Плетень

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Класс делится на 4 команды, участники которых выстраиваются, взявшись за руки, в шеренги вдоль четырех сторон площадки. Когда начинает звучать медленная музыка, шеренги двигаются по направлению к центру площадки. Как только звучит быстрая музыка, все учащиеся выполняют танцевальные движения. Когда музыка смолкает, участники должны как можно быстрее занять свои исходные места в шеренгах.

Определение победителя.

Команда, которая построится первой, выигрывает.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо игру проводить на площадке, позволяющей участникам свободно передвигаться.

Плеточка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. В начале играющие выбирают "первого" и "расплетальника", который отходит в сторону и отворачивается. Игроки становятся в круг лицом к центру и берутся за руки. Начиная с первого, все по очереди слева направо начинают заплетаться (переступать через руки, поворачиваться в любом направлении, переносить руки над головой и т.д.), но расцеплять руки нельзя. Когда "плеточка" сплетется в один клубок, зовут расплетальника, который начинает ее расплетать. Фиксируется время выполнения задания каждым из расплетальников.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают лучшие расплетальники (те, кто потратил меньше времени для того, чтобы расплести плеточку).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо "заплетание" и особенно "расплетание" проводить осторожно, чтобы избежать вывихов и растяжений суставных связок.

Поезд

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: свисток.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми,

Фа, соль, ля, си!

Едет кошка на такси,

А котят прицепились

И бесплатно прокатились.

Выбирают одного водящего. Он – "паровоз". Остальные – "вагоны". Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет своего депо. Он подходит то к одному вагону, то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено выталкивать из круга участников, стараясь завладеть их местом.

Попробуй догони

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Класс делится на группы по 6-8 человек. Каждая из групп по очереди становится по кругу, участники располагаются на равном расстоянии друг от друга. По сигналу учителя они стараются догнать впереди бегущего и в то же время убегают от преследующих. Игроки, которых настигли и запятнали, выбывают.

Определение победителя.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется по одному участник в каждой группе, они и будут победителями.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
участникам игры во время передвижений избегать столкновений.

Попробуй отбери

Место проведения:

спортивная площадка, зал.

Участники:

количество участников не ограничено.

Инвентарь:

волейбольный мяч.

Описание

Участники располагаются по кругу и размыкаются на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Водящий старается перехватить мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросал мяч, а водящий становится в круг. Играющие могут покидать свое место в кругу, если мяч выкатился из круга. Взяв мяч и вернувшись на место, они продолжают игру. Водящий также имеет право выбегать за круг и салить там мяч.

Перед игрой можно условиться, что мяч можно бросать друг другу не только по воздуху, но и перекидывать по земле. Чтобы усложнить игру, можно выбрать двух водящих. Можно также договориться перебрасывать мяч по воздуху не выше вытянутых вверх рук и не ниже колен. За соблюдением этих правил следит учитель, который за их

нарушение вводит в игру новых водящих (из числа нарушителей правил), а прежних ставит в круг.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются лучшие водящие (те, кому удалось быстрее овладеть мячом).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
участникам игры во время передвижений избегать столкновений.

Прыжки по полоскам

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. Линиями обозначается коридор шириной 2 – 3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6 – 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

Птицы в гнездах

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу, — ”гнездо“, второй за ним — ”птица“. В центре круга чертят небольшой кружок — там водящий. Он считает: ”Раз...“ — игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; ”Два...“ — игрок-птица кладет

руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; ”Три!“ — птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего ”Все птицы по домам!“ каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд и, если ему это удастся, птица, оставшаяся без гнезда, становится водящим. Птицы вылетают только на счет ”Три!“. При повторении игры дети меняются ролями.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
пока птицы летают по площадке водящему запрещено выходить за границы малого круга.

С кочки на кочку

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено ”болото“ — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — ”кочки“, расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны.

Определение победителя.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную дистанцию между командами во время выполнения задания.

Салки в приседе

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Потихоньку, понемножку

Прибавляем к мышке кошку.

Получается ответ:

Кошка есть, а мышки нет.

Участники игры передвигаются в приседе по площадке, водящий их ловит. Тот, до кого он дотронется, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры, которые за время игры не побывали в роли водящего.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Разновидность игры.

Если участников игры много, можно разделить их на команды и назначить двух водящих из разных команд. Осаленные игроки выбывают из игры. Побеждает команда, чей водящий смог быстрее осалить игроков противоположной команды.

Салки на одной ноге

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Три, четыре, пять!

Мышь пошла гулять.

Пять, четыре, три.

Кот идет – смотри,

Кот разинул рот.

Вот и кончен счет.

Игровая площадка ограничивается линиями. Класс делится на две команды: "салки" и "убегающие". Убегающие передвигаются по площадке, увертываясь от салок. Команда салок садится на скамейку. По очереди встает первый салка, поднимает руку и громко говорит: "Я салка", после чего, прыгая на одной ноге, пытается осалить убегающих. Салка меняется со следующим по очереди, если второй ногой коснется пола или наступит на опорную ногу. Так же всем игрокам запрещается выходить за линии, ограничивающие площадку. Если это правило нарушил салка, то он уступает место следующему, если убегающий, то он считается осаленным. Осаленные игроки садятся на другую скамейку. Игра заканчивается, когда некого салить, либо, когда все салки поучаствуют в игре. Подводится итог. Затем команды меняются ролями.

Определение победителя.

В конце второй игры сравниваются результаты обеих команд и определяется победитель – осалившие большее количество игроков с меньшим количеством салок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Салки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Сюжет этой игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих вариантов.

Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в сторону и кричит: Чай-чай-выручай. Он заколдован. Расколдовать его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен заколдовать всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть 2-3 человека.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те игроки, которые не были осаленными, т.е. в роли водящих.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Светофор

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий ("светофор") становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков, называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде, переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо светофора, а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из нарушителей. Осаленный светофором нарушитель становится ведущим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те участники, которые не были в роли светофора.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо во время передвижений смотреть вперед, соблюдать интервал и дистанцию, избегать столкновений.

Разновидность игры.

Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам учителя. 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.

Слушай команду

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду учителя (например: "Положите правую руку на плечо соседа") и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают учащиеся, выполнявшие задания быстро, четко и без ошибок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для выполнения упражнений дистанцию, избегать столкновений.

Точный поворот

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: стулья, повязки.

Ход игры. Учащиеся класса делятся на две команды. Перед каждой командой на расстоянии 3-4 метра ставится стул. По одному участнику от каждой команды с завязанными глазами садятся на стулья. По сигналу учителя ребенок с закрытыми глазами должен встать со стула, пройти по квадрату — два шага вперед, два вправо, два назад, два влево — и сесть на стул. За правильное выполнение упражнения

команда получает одно очко. Руками трогать стул, чтобы сесть, запрещается, за это начисляется одно штрафное очко. Задание поочередно выполняют все участники команд.

Определение победителя

Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 учащимся необходимо садиться на стул очень медленно.

Фигуры

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три - ученый слон

В математике силен.

Раз, два, три, четыре, пять -

Стал он в цирке выступать.

Три, четыре, пять, шесть -

На арене начал есть.

Съел он семь больших котлет,

Восемь розовых конфет,

Девять сладких пирогов,

Десять кремовых тортов.

Сразу видно: этот слон

В математике силен.

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий — в центре круга, "волк" и "мать" - за кругом. По сигналу учителя дети продвигаются по кругу вправо, меняя темп, медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). Когда мать произносит слова: "На месте, фигура, замри!" - игроки замирают в разных позах. Волк выбирает одну из фигур, ведет ее к матери и спрашивает, сколько она стоит. Мать отвечает: "Два рубля". Волк два раза ударяет ладонью по ладони матери, а фигура тем временем убегает. Волк начинает ее ловить и, если поймает, то эта фигура становится волком. Волк ловит фигуру только тогда, когда выплатит за нее "деньги". Фигура не должна выбегать за пределы площадки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Через кочки и пенечки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие, кроме трех водящих, становятся за условную черту. Впереди, за 15 – 20 м, ставится стойка для прыжков ("елка"). За стойкой находятся трое водящих ("пчелки"). Разучив куплеты, играющие выходят из-за черты вперед, высоко поднимая колени, со словами:

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше.
Через кустики и кочки,
Через ветки и пенечки.
Кто высоко так шагал –
Не споткнулся, не упал.

С этими словами они останавливаются вблизи от елки и продолжают произносить следующие слова:

Глянь, дупло высокой елки
(показывают, поднимая руки вверх и подтягиваясь, вставая на носки, как высока елка)

Вылетают злые пчелки!

Пчелки начинают кружиться вокруг елки и, подражая полету движениями кистей рук, согнутых в локтях, произносят:

Ж – ж – ж – хотим кусать.
Остальные играющие говорят:
Быстроногих не догнать,
Нам не страшен пчелок рой,
Убежим скорей домой!

После того, как сказано последнее слово, они убегают за черту (поднимая ноги выше).

Пчелки, выбегая вслед, стараются коснуться рукой убегающих. Те, кого осалили до линии, считаются ужаленными. Затем назначаются новые пчелки.

Определение победителя.

Победителем в игре считается тот игрок, который не был "ужален" ни разу.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию; необходимо перед началом игры проверить отсутствие на полу спортивного зала или спортивной площадке посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы.

Шишки, желуди, орехи

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают в затылок друг другу (первый номер – в трех-четыре шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – ”шишки“, вторые – ”желуди“, третьи – ”орехи“. Когда водящий громко произносит, например: ”орехи“, все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет ”желуди“, меняются местами стоящие в тройках вторыми, если ”шишки“ – стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: ”шишки, орехи“. Вызванные также должны поменяться местами.

Определение победителя.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

Щука

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие выбирают ”щуку“ и ”матку“. Щука отходит в сторону, а остальные становятся в ряд за маткой и крепко держатся один за одного. Щука бросается то в одну, то в другую сторону и стремится схватить самого последнего в колонне. Те стараются увернуться от щуки. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все, кто стоял за маткой.

Игрок считается пойманным, если щука дотронется до него рукой. При повторении игры на роль щуки назначают игроков из середины колонны. Пойманный щукой игрок становится на место матки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

Эстафеты с мячом

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные или футбольные) по количеству команд.

Ход игры. Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячом указанное расстояние (6—10 м) вперед и назад:

- а) удерживая мяч на ладони;
- б) подбрасывая мяч вверх с последующей ловлей (обусловленное число раз);
- в) прыгая на двух ногах, зажав мяч между ног;
- г) выполняя ведение мяча правой рукой;
- д) выполняя ведение мяча левой рукой;
- е) выполняя ведение мяча поочередно то правой, то левой рукой;
- ж) перебрасывая мяч с правой руки на левую и обратно (обусловленное число раз);
- з) выполняя футбольное ведение мяча и т.д.

Определение победителя.

Победу одерживает команда, выполнившая задание быстрее и без ошибок.

Разновидность игры.

1. Используется один из указанных способов передвижения с мячом, который повторяют все участники эстафеты.

2. Используются 3—4 способа, каждый из которых повторяют 2—3 участника команды.

3. Участники передвигаются не по прямой линии, а зигзагообразно, обегая несколько поставленных в линию стоек ("слалом").

4. Проводится встречная эстафета с переменой мест, каждая пара (туда-обратно) выполняет одно задание (количество заданий по числу участников подгруппы).

Эстафеты с прыжками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки (кубики), скакалки, мешки, мячи для фитнеса.

Ход игры. Две команды выстраиваются на старте в колонны. По сигналу учителя первые номера обеих команд прыгают на одной ноге к контрольному ориентиру флажок (кубик), огибают его, возвращаются обратно, дотрагиваются до вторых номеров, а сами становятся в конец своих колонн. Вторые номера проделывают тот же путь и передают эстафету третьим, третьи - четвертым и т. д.

Далее игроки команд соревнуются в следующих эстафетах:

- прыжки на одной ноге со сменой ног у контрольного ориентира;
- прыжки в шаге;
- передвижение прыжками в низком приседе;
- прыжки в мешках;
- прыжки с зажатым между коленями мячом;
- бег прыжками через скакалку;
- прыжки, сидя на большом мяче (для фитнеса).

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая раньше закончить игру.

4 класс**Элементы спортивных игр.**

Перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метра. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками. Удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей двумя и одной руками.

Подбрасывание волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением, змейкой, восьмеркой. Челночный бег с ведением мяча. Ведение ногами одновременно двух мячей челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Жонглирование мячом одной ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры.**Бег сороконожек**

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: веревки (канаты).

Ход игры. Играющие делятся на 2—3 команды по 10—12 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает длинную толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу учителя "сороконожки" бегут вперед (40-50 метров) к финишу, держась за веревку.

Определение победителя.

Побеждает команда, которая первой пересекла линию финиша, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во избежание столкновений необходимо исключить резко ”стопорящую“ остановку;
игру необходимо проводить на спортивной площадке, отвечающей требованиям правил игры (размеры не менее 10 x 100 м).

Белые медведи

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Площадка представляет собой ”море“. В стороне очерчивается небольшое место - ”льдина“, где располагается водящий - ”медведь“. Остальные игроки - ”медвежата“ произвольно передвигаются по всей площадке (купаются в море). Медведь рычит: ”Выхожу на ловлю!“ - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка, отводит на льдину, затем второго. После этого два пойманные медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный оказался между руками, 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.

Медвежонку разрешается выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. Убегающим запрещается наступать на льдину и выбегать за границы площадки (эти игроки считаются пойманными).

Определение победителя.

Последний пойманный становится белым медведем.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
площадка - море должна иметь размеры не менее 10x12 м;
льдину необходимо обозначать в одной из сторон площадки;
при ловле запрещено хватать играющих за одежду.

Береги предмет

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: кубики.

Ход игры. Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько

расставив ноги, и держат руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик. Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывая кубик руками, и тем самым не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

Определение победителя.

Когда водящему удастся взять кубик у двух-трех играющих, назначается новый водящий.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
водящему запрещено отталкивать игроков.

Бой петухов

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие, как правило, мальчики, разбиваются на пары и поочередно каждая пара проводит поединок. Игроки держат руки за спиной, сгибают одну ногу и, прыгая на другой, толкают противника плечом. Во время игры перепрыгивать с одной ноги на другую запрещается.

Определение победителя.

Участник, который потеряет равновесие и станет на землю двумя ногами, выбывает из игры. Победители образуют новые пары и проводят поединки до определения самого сильного и ловкого.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо поединок проводить в круге диаметром 3-4 м;
необходимо начинать игру только по команде;
запрещены толчки в грудь.

Борода

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие выбирают ведущего, которому связывают руки, но так, чтобы одна кисть была свободна, или он держит одной рукой запястье другой, которой и ловит игроков. Те разбегаются по площадке, а ведущий стремится схватить или лишь коснуться свободными пальцем кого-нибудь из них. Когда это ему удастся, то осаленный сменяет его, т.е. становится "бородой". Водящий не должен расцеплять руки. Ему также не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был "бородой".

Определение победителя

В заключение игры отмечают те участники, которые не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во время передвижений необходимо избегать столкновений.

Бросай далеко - собирай быстро!

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Играют две команды: "метатели" и "собиратели". Те и другие становятся у стартовой линии. По первому сигналу "метатели" бросают вперед мяч. По второму сигналу стартуют "собиратели", стремясь быстрее подобрать предметы и возвратиться на место старта. Время учитывается от начала бега до момента возвращения с мячом последнего участника команды. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется несколько раз. Начинать игру можно только по команде (за преждевременный старт начисляют штрафные секунды).

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая бег с лучшим временем (учитываются все повторения).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено во время метания находиться в зоне броска, пересекать эту зону;
перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;
запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;
запрещено передавать друг другу мяч броском.

Вилюшки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети строятся в шеренгу, берутся за руки, образуя цепь. Направляющий начинает бег в различных направлениях, увлекая за собой других (выполняет "вилюшки"). Такие же быстрые и крутые повороты должны выполнять и другие. Игрок, по вине которого разорвалась цепь, выбывает из игры.

Определение победителя.

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения;
 запрещено толкать в спину бегущих впереди;
 направляющему запрещено выбегать за пределы игровой площадки.

Заплетись плетень!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие делятся на две равные по силам команды. Затем жеребьевкой устанавливают группы "плетень" и "зайцы". После этого чертят на земле две параллельные линии - "коридор" - длиной 10-15 м, ширина которого должна быть такая, чтобы игроки плетня, взявшись за руки, полностью перекрывали его. Плетень становится на середине коридора, а зайцы на одном из концов. Плетень декламирует первый запев:

Не войдут в первый раз

Зайцы в огород.

Плетень, заплетись!

Зайцы лезут - берегись!

При слове "берегись" зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками игроков. Те, кому это удалось, собираются на противоположном конце коридора, а тем, кого задержали, говорят: "Идите назад в лес, осину погрызите", и они выбывают из игры. Плетень поворачивается к зайцам и декламирует другой запев, который отличается от предыдущего только первой строкой: "Не войдут в другой раз ...". Затем говорится: "Не войдут в третий раз ..." и так до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы. После этого команды меняются ролям.

Определение победителя.

Побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве запевов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 зайцам необходимо избегать столкновений с игроками плетня.

Защита укреплений

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические палки, веревка и волейбольный мяч.

Ход игры. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (площадке) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных веревкой. Вокруг полученного тренажера желательнее очертить окружность. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу находится волейбольный мяч. По сигналу участники игры стараются сбить мячом тренажер. Защитник закрывает тренажер, отбивая мяч руками, ногами, головой. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником. Играют установленное время. Играющим нельзя заходить за черту круга. Защитник не имеет права держать укрепление руками. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Определение победителя.

Отмечаются лучшие защитники, которые дольше других продержали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Разновидность игры.

Когда учащиеся ознакомятся с игрой, лучше проводить ее в двух кругах, разделив играющих на 2 команды. Защитником укрепления становится игрок из команды соперников. Если помещение не позволяет построить два круга, можно построить каждую команду в шеренгу у одной из сторон зала и поставить укрепление на расстоянии 4-6 м. Играют установленное время (5-7 мин.), после чего отмечается команда-победительница, сбившая укрепление большее число раз.

Иголка, нитка, узел

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела

И тебе водить велела.

Играющие становятся в круг, держась за руки, считалкой выбирают троих водящих – ”иголку“, ”нитку“, ”узел“. Водящие становятся полукругом. По сигналу учителя иголка бежит зигзагом под руками игроков, стоящих по кругу. Задача водящих: нитка должна догнать иголку, узел – нитку. Нитка и узел бегут за иголкой в том же направлении. Если узел догонит нитку или нитка – иголку, а также если

нитка и узел перепутают путь движения за иглой, то выбирают новых водящих, и игра начинается сначала.

Определение победителя.

Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; игрокам, стоящим по кругу, запрещено трогать водящих руками и мешать им.

Летящий мяч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Участники игры образуют круг, расположившись в нем на расстоянии вытянутых в стороны рук, лицом в центр круга. Выбирают водящего, который становится в круг. По сигналу учителя стоящие в кругу выполняют передачи мяча друг другу. Задача водящего перехватить мяч. Овладев мячом, он становится на место того из участников, с передачи которого ему удалось перехватить мяч. Водящий не должен приближаться к детям ближе, чем на 3 - 4 шага.

Определение победителей

Побеждают те, кто ни разу не был водящим.

Лошадки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: скакалки.

Ход игры. Играющие делятся на "лошадок" и "кучеров". По центру площадки проводится линия, по одну сторону которой становятся лошадки, по другую - кучера. Лошадки, взявшись за руки, подходят к центральной линии и говорят:

Та-ра-ра, та-ра-ра,

Ушли кони со двора.

После этих слов они разбегаются, а кучера их ловят и уводят в специально отведенное место - "конюшню". Лошадки должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: "Цок-цок-цок", чтобы кучера знали, кого ловить. Кучера не имеют права ловить лошадок, пока те не закончат произносить слова. Когда переловят всех лошадок, кучера седлают их (скакалки продевают за пояс участников) и уезжают, говоря:

Еду, еду на коне

По чудесной стороне,
По Молдавии зеленой,
Жарким солнцем опаленной.

Цок, лошадка,
Цок, Гнедок,
Цок подковой,
Цок-цок-цок.

После этого дети меняются ролями и игра повторяется.

Определение победителей.

В заключении отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо объяснить учащимся, что, когда кучера седлают лошадок, скакалки продевают только за пояс участников.

Мышеловка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Вышли мышки как-то раз
Посмотреть, который час.
- Раз, два, три, четыре!
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон!

Участники игры делятся на две разные по количеству группы: одна треть детей образует круг – ”мышеловку“, остальные изображают ”мышей“ и находятся вне круга. Ученики, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу вправо (влево), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки –
Переловим сразу вас.

По окончании текста ученики останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Мыши вбегают в круг и тут же выбегают из него с другой стороны. На слово учителя: ”Хлоп!“ – игроки, стоящие в

кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Когда большая часть мышей поймана, играющие меняются ролями и игра продолжается.

Определение победителей.

По окончании игры отмечают ни разу не пойманные участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

игрокам, не успевшим выбежать из круга, после того, как захлопнулась мышеловка, необходимо спокойно стоят внутри круга.

Мяч капитану

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные или футбольные) мячи, повязки или жилеты.

Ход игры. Игрокам выдаются: мяч и повязки или жилеты – из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла и проводится линия, образующая коридор – нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны. Учитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15) мин, после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. Мяч считается пойманным, если

ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается.

Определение победителей.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо проводить игру на площадке или в зале размером не менее 6x12 м.

Разновидность игры.

Класс делится на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный (баскетбольный, гандбольный или футбольный) мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

По сигналу учителя капитаны двух команд одновременно начинают передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе передач из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает игрок, допустивший ошибку, и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может меняться.

Падающая палка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Ход игры. Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец стоит на полу), громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подхватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймает, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Игра длится 5-7 минут.

Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. Если он допустит эту ошибку, то обязан

переиграть. Если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке, и из-за этого он не сумел ее подхватить, пока она не коснулась пола, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

Определение победителя

В заключение игры отмечают участники, которые ни разу не были водящими (за исключением первого водящего).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; участникам игры запрещено создавать помехи, выбегающим к палке игрокам.

Разновидность игры.

”Падающий мяч“. То же построение играющих, что и в предыдущей игре, но водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер; вызванный игрок должен подбежать и поймать мяч в воздухе, пока он не упал на землю. Остальные правила те же, что и в игре ”Падающая палка“.

Перемена мест

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями ”дома“), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа, руки с колен убирать нельзя. В игру можно включить упражнения, содействующие развитию силы рук. В этом случае игроки могут передвигаться в упоре сидя сзади ногами вперед либо спиной. Нарушивший способ передвижения, выбывает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Поезд

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: свисток.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми,

Фа, соль, ля, си!

Едет кошка на такси,

А котята прицепились

И бесплатно прокатились.

Выбирают одного водящего. Он – ”паровоз“. Остальные – ”вагоны“. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет своего депо. Он подходит то к одному вагону, то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено выталкивать из круга участников, стараясь завладеть их местом.

Принеси предмет

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: корзина (обруч), скакалки, большие и маленькие мячи, мешочки.

Ход игры. Класс делится на 4 команды, которые выстраиваются в колонны по разным углам площадки. В центре площадки устанавливается корзина (обруч), в которую кладут скакалки, большие и маленькие мячи, мешочки. Число предметов должно соответствовать количеству детей. По команде учителя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к корзине, берут любой предмет и бегут к своей колонне, выполняя на обратном пути со взятым предметом условленное упражнение: прыжки через скакалку, подбрасывание и ловлю маленького мяча, ведение большого мяча, переноска на голове (плече) мешочка и т. д. Когда все дети в командах окажутся с предметами, учитель подводит итог. Затем дети кладут предметы в корзину и игра повторяется, но каждый участник должен уже взять другой предмет.

Определение победителя.

Побеждает команда, лучше выполнявшая упражнения или быстрее оказавшаяся с предметами.

Прыжок за прыжком

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: скакалки.

Ход игры. Класс делится на две команды, каждая из которых выстраивается одна параллельно другой в колонну по два. Все пары играющих держат за концы скакалки на расстоянии 50—60 см от пола. По сигналу учителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50—60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары.

Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе. Перепрыгивать через скакалки участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50—60 см. За ошибки начисляются штрафные очки.

Определение победителя.

Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
команды необходимо располагать на расстоянии 2 м одна от другой.

Самолеты

Место проведения: спортивная площадка (площадка на местности).

Ход игры. Один играющий или, для начала, учитель играет роль ”диспетчера“, он командует самолетами. Остальные играющие – ”самолеты“. Каждый самолет очерчивает вокруг себя круг - это

”посадочная площадка“. Диспетчер ведет самолеты за собой в небо. Но, как только он даст команду: ”Погода нелетная!“, все самолеты должны как можно быстрее занять любую посадочную площадку. Диспетчер тоже пытается занять круг. Тот, кому не хватает круга, становится диспетчером вместо него. Для того чтобы игра была забавнее, диспетчер может организовать ее, например, так:

Диспетчер командует:

- Разрешаю взлет. Становитесь за мной!

Ребята разводят руки в стороны и строятся. Диспетчер ведет ребят вокруг клена, потом вокруг березы, потом вокруг сарая, забавно комментируя ход полета.

- На небе ни облачка, - говорит диспетчер. - Полет проходит на высоте восемь тысяч метров. Поворачиваем направо. Знают ли все самолеты, где у них правое крыло? Теперь поворачиваем налево. Самолет Маша, где у тебя левое крыло?

- Мы летим сейчас над большим городом. А это вовсе не голубая лента - это широкая река. Снижаемся. Передвигаемся в полуприседе. Ниже, ниже. Появились облака. Набираем высоту. Выше, выше. На нас идет черная туча с громом и молнией. Погода...

Все ребята бросаются занимать посадочные площадки.

- ЛЕТНАЯ! - говорит диспетчер. - Не страшны нам черные тучи с громом и молнией!

Все снова строятся.

- Мы летим над морем, над горами. Под нами блестят их снежные вершины... Мы летим над золотыми полями... Туман! ПОГОДА НЕЛЕТНАЯ! - кричит диспетчер и первым бросается занимать посадочную площадку.

Определение победителя.

Побеждает тот, кто на протяжении игры не был в роли диспетчера.

Сбей булаву

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: булавы (кегли), волейбольный мяч.

Ход игры. Участники игры становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. В середине круга устанавливаются 5 булав (кеглей). У стоящих в кругу - волейбольный мяч. Выбирается защитник, который охраняет булавы от попадания в них мяча. По сигналу учителя дети, перебрасывая мяч друг другу, стараются сбить булавы. Когда все булавы сбиты, водящего меняют. На его место идет тот, кто сбил последнюю булаву.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено бросать мяч в голову защитника.

Слушай сигнал

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Гимнастическими скамейками обозначается квадрат. Участники двух-трех команд строятся, чередуясь, в колонну по одному и образуют замкнутый круг в пределах внутреннего квадрата скамеек. В 3 метрах от скамеек равномерно размечают на полу кружки (на два меньше количества играющих). Участники двигаются в колонну по одному по внутренней стороне квадрата. По ходу движения учитель подает различные команды (руки вверх, руки в стороны, руки к плечам, продвижение в приседе, продвижение на носках и т. п.). Внезапно раздаётся свисток, и по этому сигналу каждый участник перепрыгивает через скамейку и стремится занять любой из кружков. Двум участникам, которым не хватило места, начисляются штрафные очки и игра начинается сначала. Она состоит из 7-9 попыток. Эту игру хорошо проводить под музыкальное сопровождение. В этом варианте сигналом для занятия кружков является окончание музыки.

Определение победителя

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Соревнования скороходов

Место проведения: спортивный зал.

Ход игры. Класс делится на две команды. Все участники надевают очень большую по размеру обувь и соревнуются в эстафетном беге.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая выполнение упражнения быстрее.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо предварительно провести тренировочные забеги.

Удочка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: кегли (булавы), удочки с кольцом на конце.

Ход игры. На полу в ряд в 1 метре одна от другой ставят 5 – 10 кеглей (булав). Такое же количество играющих становится в 2 – 3 шагах от кеглей и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка кегли. Задача участников игры – надеть кольцо на кеглю. Кто выполнил задание первым, получает одно очко. Игра повторяется 5-7 раз.

Определение победителя.

Выигрывает тот, кто по сумме попыток набрал большее количество очков.

Что изменилось?

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: обруч, скакалка, набивной мяч, флажок.

Ход игры. Дети становятся в круг. Учитель предлагает одному из играющих запомнить, в какой последовательности лежат предметы: обруч, скакалка, набивной мяч, флажок, а затем отвернуться или закрыть глаза. Учитель перекладывает один предмет на другое место и говорит: "Отгадай, что изменилось?" Если ребенок правильно указал изменение, то он выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, делает повторную попытку. После второй попытки (положительный или отрицательный результат) отгадывает уже другой участник игры, которого назначает учитель.

Определение победителя

Победителем в игре считается тот игрок, который выполнил задание без ошибок.

Эстафеты с прыжками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки (кубики), скакалки, мешки, мячи для фитнеса.

Ход игры. Две команды выстраиваются на старте в колонны. По сигналу учителя первые номера обеих команд прыгают на одной ноге к контрольному ориентиру флажок (кубик), огибают его, возвращаются обратно, дотрагиваются до вторых номеров, а сами становятся в конец

своих колонн. Вторые номера проделывают тот же путь и передают эстафету третьим, третьи - четвертым и т. д.

Далее игроки команд соревнуются в следующих эстафетах:

- прыжки на одной ноге со сменой ног у контрольного ориентира;
- прыжки в шаге;
- передвижение прыжками в низком приседе;
- прыжки в мешках;
- прыжки с зажатым между коленями мячом;
- бег прыжками через скакалку;
- прыжки, сидя на большом мяче (для фитнеса).

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая раньше закончить игру.

Литература

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. М.: 1985. – 80 с.
2. Геллер Е.М. Наш друг – игра. – Мн.: Народная асвета, 1979.
3. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Мн., 1988.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: Пособие для воспитателя старших групп детского сада. М.: Просвещение, 1982.
5. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. – Мн.: НМЦентр, 1995. -240с.
6. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. М.: Просвещение, 1970. – 239с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Мн.:«Вышэйшая школа», 1992.
8. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада/Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989. – 239с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
10. Козак О.Н. Большая книга игр от 3 до 7 лет. СПб.: Издательство "Союз", 2002. - 336 с. - (Азбука развлечений)
11. Кряж В.М., Трубчик В.В. Белорусские народные игры в школе. – Мн.: 1993
12. Маркевич В.В. Игры на свежем воздухе. – М.: АСТ, Харвест, 2005. – 112с.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 1983. – 224с.
14. Трубчик В.В. Методические рекомендации к проведению белорусских народных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. – Мн.: 1995.
15. Яковлев В.Г. Игры для всех. – М.: ”Физкультура и спорт“, 1974.