

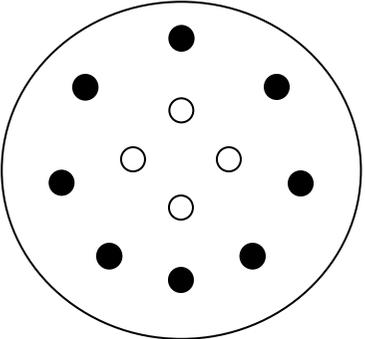
Картотека подвижных игр

Игр. Карта №1 "Передай мяч"

Задача: развитие ловкости, силы

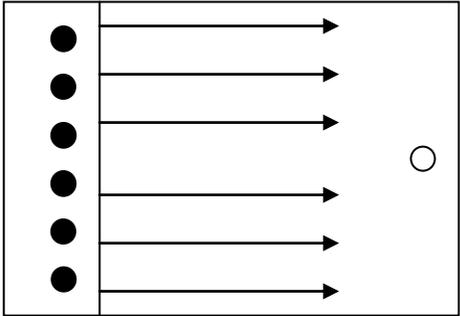
Инвентарь: мяч

Место проведения: игра проводится на ковре

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p data-bbox="147 560 595 627">Игроки садятся по кругу ногами в центр.</p>  <p data-bbox="197 1107 472 1187">● - игроки круга ○ - водящие</p>	<p data-bbox="640 520 1108 914">По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются руками перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим.</p> <p data-bbox="640 927 1108 1286">После того, как один из водящих овладеет мячом, но него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидячих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч.</p>	<p data-bbox="1135 520 1599 619">Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может доведено до 4-х).</p> <p data-bbox="1135 667 1599 730">Интервалы между игроками – вытянутые руки.</p>	<p data-bbox="1626 520 2089 695">1) разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может только игрок, потерявший мяч.</p> <p data-bbox="1626 743 2089 807">2) не разрешается применять болевые и удушающие приемы.</p> <p data-bbox="1626 855 2089 1031">3) Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.</p>

Задача: воспитание выдержки, развитие речи и памяти

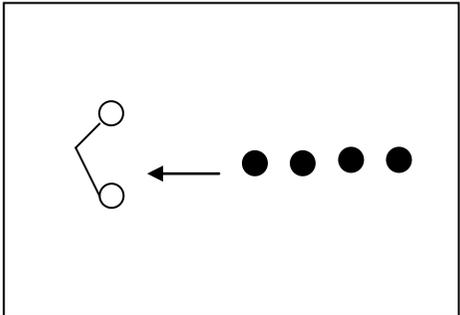
Место проведения: площадка 20-40 м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Водящий становится на одной стороне площадки, спиной к игрокам. Играющие в свою очередь, выстроившись в шеренгу стоят на другой стороне.</p>  <p>● - игроки ○ - ВОДЯЩИЙ</p>	<p>Водящий поворачивается к играющим спиной и стоя так, говорит: "Быстро шагай, Смотри – не зевай Раз, два, три"</p> <p>На слова водящего все играющие шагают вперед, стремясь во всем приближаясь к водящему. После слова "три" они должны замереть, а водящий поворачивается лицом к ним и смотрит на игроков. Кто шевельнется, должен по указанию водящего вернуться за линию, с которой начинали ходьбу. Затем водящий опять поворачивается спиной к играющим и говорит те же слова.</p> <p>Все играющие опять продвигаются вперед, стремясь во время остановиться и замереть на месте без движения. Водящий поворачивается к ним и опять указывается, кому вернуться назад за линию. И так игра продолжается до тех пор, пока кто-либо не дойдет до водящего и не коснется его руки. После этого все поворачиваются и убегают к себе за линию-домой. Водящий же после прикосновения к нему догоняет их, кого он поймает до линии дома, тот становится водящим, а игра начинается снова.</p>	<p>Выбирается 1 водящий – становится на одной стороне площадки.</p> <p>На другой стороне на расстоянии 15-30 м чертится линия, за которой находятся остальные, выстроившись в шеренгу.</p> <p>Выигрывает игрок который не разу не был пойман.</p>	<p>1) продвигаться можно только шагом. Кто приближается к водящему бегом, тот отправляется за линию дома.</p> <p>2) На слова водящего "раз, два, три" каждый продвигается вперед с того самого места, где он остановился в предыдущий раз.</p> <p>3) Пошевелившийся, замеченный в движении водящим, должен обязательно вернуться за начальную линию независимо от того, где находится.</p>

Игр. Карта №3
"Ловушка"

Задача: воспитание быстроты реакции

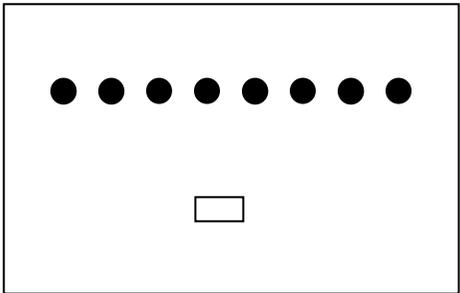
Место проведения:

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Водящие стоят друг против друга на расстоянии примерно 1,5 м, соед. руки и поднимают их вверх, образуя "ворота". Остальные участники находятся за воротами с другой стороны.</p>  <p>● - игроки ○ - водящие, образующие ворота</p>	<p>По сигналу руководителя все играющие должны пробежать на три счета через "ворота". На счет "четыре" "ворота" закрываются (водящие опускают руки вниз). Кто не успел пробежать, тот считается пойманным и заменяет одного из водящих. Если задержаны в воротах двое, то сменяют 2-х водящих и игра продолжается, только перебежка идет с другой стороны.</p>	<p>Из числа играющих выбираются 2 водящих (если играют более 15 человек, то выбирают 2-3 пары водящих).</p> <p>Если играющих много и поставлены 2-4 "ворот", то и играющих можно разделить на 2-4 группы и каждая играет у своих ворот.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) во время перебежки через ворота не разрешается толкать друг друга. 2) Оставшиеся в воротах после счета "четыре" не имеют права разрывать сцепленные руки водящих, пытаюсь прорваться через ворота. 3) Если не успели пробежать через ворота больше 2-х человек, то водящими становятся последние их них. 4) При 2-4х воротах можно ввести правило, по которому все остальные играющие могут пробегать через любые ворота. 5) Обезавшие ворота сбоку не считаются прошедшими через ворота и становятся водящими 6) Счет руководителя должен быть медленным – примерно 1-1,5с на каждый счет.

Игр. Карта №4
"Группа смирно!"

Задача: развить внимание, воспитание честность

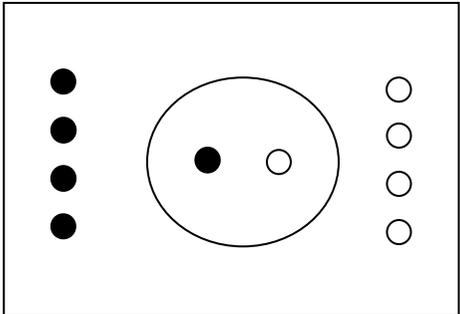
Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоит лицом к играющим.</p> <div data-bbox="147 572 607 865" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"></div> <p>● - игроки круга □ - руководитель</p>	<p>Руководитель подает команды. Дети должны их выполнять лишь в том случае, если он предварительно перед командой скажет слово "группа". Если слово "группа" он не произносит, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть.</p>	<p>В заключении отмечаются наиболее невнимательные игроки, которые отошли дальше других от исходного положения.</p> <p>Выигрывают те игроки, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.</p>	<p>1) игрок, не выполнивший команды с предварительным словом "группа", делает шаг вперед.</p> <p>2) Игрок, пытавшийся выполнять команды без предварительного слова "группа", делает шаг вперед.</p>

Игр. Карта №5
"Бой петухов"

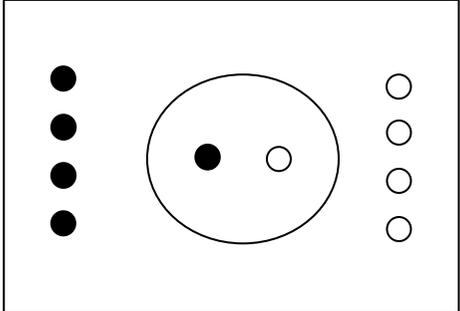
Задача: развить прыгучесть, воспитать чувства равновесия

Место проведения: площадка с нарисованным кругом

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой.</p>  <p>● - игроки команд ○ - игроки команд</p>	<p>Капитаны команд (или руководитель игры) посылают по одному игроку – "петуху" в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает назад, руки кладет за спину. По сигналу руководителя "петухи", прыгают на одной ноге, и начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в середину следующая пара игроков и т.д. Игра продолжается до тех пор пока все не побывают в роли петухов.</p>	<p>- На земле чертится круг диаметром 3-4м. ; - Играющие делятся на две команды ; - В каждой команде выбирается капитан ; - Если много участников игры, бой можно проводить в 2-3 круга одновременно.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. петух ставший на обе ноги или выскочивший из круга считается побежденным, и оба игрока возвращаются к своим командам; 2. если во время выталкивания оба петуха выйдут из круга, победа никому из них не присуждается, а на их место идет следующая пара ; 3. петухи вступают в бой только по сигналу. Если кто-либо из них начнет раньше, переигрывают. Если и второй раз – назначается проигравшим ; 4. капитаны тоже вступают в бой между собой ; 5. во время боя руки должны быть за спиной в противном случае опустивший их, проигрывает.

Игр. Карта №6
"Бой на корточках"

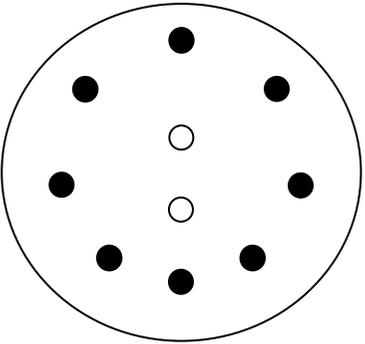
Задача: развитие равновесия, чувства дистанции
Место проведения: площадка с нарисованным кругом

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой.</p>  <p>● - игроки команд ○ - игроки команд</p>	<p>В круг выходят по одному игроку из каждой команды, приседают на корточки друг перед другом и вытягивают руки вперед.</p> <p>По сигналу руководителя каждый в паре толкает ладонями в ладони соперника, заставляя его тем самым терять равновесие. Кто упал, тот проиграл.</p> <p>(можно разрешить делать обманные движения – имитируя удар, убирать руки или отпрыгивать в сторону, не меняя положения).</p> <p>Если играющих не много, играют просто парами. В этом случае по окончании соревнований пар идет соревнование между победителями.</p> <p>Каждый раз количество играющих сокращается в два раза. Играют до тех пор, пока не останется один игрок.</p>	<p>- играющие делятся на две команды ;</p> <p>- на земле чертится круг ;</p> <p>- играют подростки и старшие ;</p> <p>- победитель – игрок, который выиграл все поединки .</p>	<p>1. начинать выталкивать можно только по сигналу. Игрок начавший раньше, считается проигравшим ;</p> <p>2. выводить соперника из равновесия можно только ударами ладоней о ладони. Если игрок выведет соперника из равновесия столкнув его ладонью в корпус, то он считается проигравшим ;</p> <p>3. игрок, потерявший равновесие или вытолкнутый из круга – считается проигравшим.</p>

Игр. Карта №7
"Мяч по полу"

Задача: воспитание быстроты реакции, развитие внимания

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.</p>  <p>● - игроки круга ○ - водящие</p>	<p>По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.</p>	<p>- Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими ; - Игра для младших классов (7-9 лет).</p>	<ol style="list-style-type: none">1. игра начинается по сигналу ;2. осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его ;3. осаливать можно не выше колен ;4. первый водящий не считается проигравшим.

Игр. Карта №8
"Передача мячей в колоннах"

Задача: воспитание быстроты реакции, внимания

Инвентарь: мяч

Место проведения: любая площадка

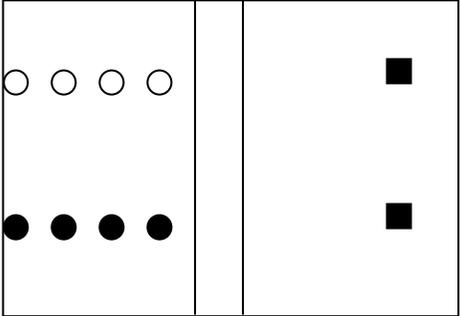
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах – по мячу или другому предмету.</p>	<p>По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.</p>	<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мяч можно передавать под ногами, широко расставив ноги ; - можно через стороны; - можно чередовать (передавая над головой и под ногами ; с левой и правой стороны); - игроки могут не бежать к руководителю, а сразу становиться первыми в своей колонне и продолжать тем же способом передавать мяч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра начинается только по сигналу руководителя ; 2. передавать мяч можно над головой, а не другим способом ; 3. уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. за каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Игр. Карта №9
"Эстафета зверей"

Задача: воспитание быстроты реакции, внимания, развитие скорости

Инвентарь: булавы, стойки

Место проведения: площадка 30-40м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой.</p>  <p>○ - игроки команд ● - игроки команд ■ - булавы или стойки</p>	<p>Играющие в командах принимают названия зверей. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.</p> <p>Руководитель громко называет любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегая стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель называет зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.</p>	<p>- побеждает команда, заработавшая большее количество очков;</p> <p>Варианты:</p> <p>- если помещение не позволяет, обегать какие-либо предметы, можно что бы игроки обегали свою колонну(команду) с определенной стороны.</p>	<ol style="list-style-type: none"> если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде; если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

Игр. Карта №10
"Вызов номеров"

Задача: воспитание внимания, быстроты реакции

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне – команде.</p>	<p>Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавший к финишу первым записывается выигрышное очко. (см. карточку №9)</p>	<p>- Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. - Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя;2. если игрок нарушает правила, у его команды вычитывается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3 класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

Игр. Карта №11
"Шишки, желуди, орехи"

Задача: воспитание быстроты реакции

Место проведения: любое

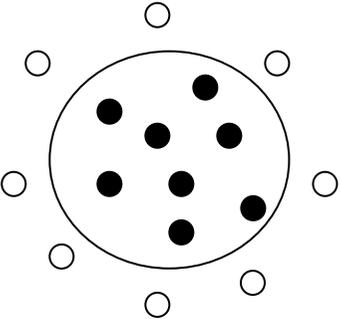
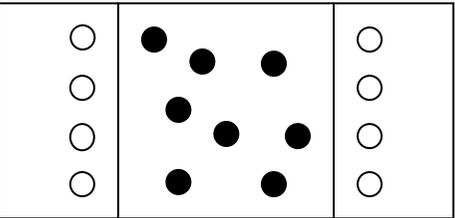
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в 3-4 шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первый в тройках "шишки", вторые "желуди", третьи "орехи".</p>	<p>По сигналу 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.</p>	<p>Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. вызванным запрещается оставаться на месте.2. игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

Игр. Карта №12
"Охотники и утки"

Задача: развитие ловкости

Инвентарь: волейбольный мяч

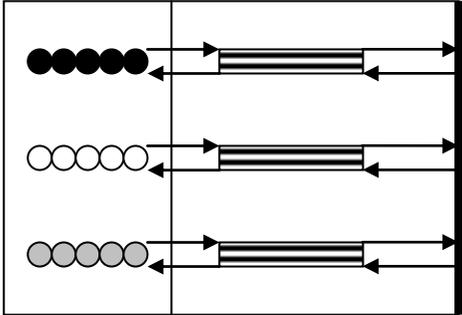
Место проведения: ровная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две команды, одна из которых – "охотники" – становится по кругу (перед чертой), вторая – "утки" – входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч.</p> <p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>● играющие - "утки" ○ играющие – "охотники"</p>	<p>По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время.</p>	<p>- Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока. 4. нельзя бросать в лицо.

Игр. Карта №13
"Эстафета с элементами равновесия"

Задача: развитие чувства равновесия

Место проведения: спорт. зал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой команды ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).</p>  <p>● ○ - игроки команд  - скамейка</p>	<p>По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его руки. Выполнивший задание встает в конец колонны.</p>	<p>Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. бег начинается по сигналу. 2. игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. за каждое нарушение даются штрафные очки.

Игр. Карта №14
"Вызов"

Задача: воспитания быстроты реакции

Место проведения: площадка 25-30м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки команд выстраиваются шеренгами за линии городов.</p>	<p>На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбираются капитаны. Капитаны команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом "раз, два, три!". Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегать к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник.</p>	<p>Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8-15мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. он может каждый раз касаться любого из них. 3. касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опускать ее в момент касания нельзя) 4. если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды. 5. если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Т.о., количество игроков в командах все время меняется.

Игр. Карта №15
"Наступление"

Задача: воспитание быстроты реакции

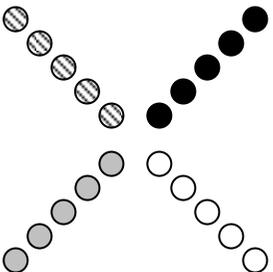
Место проведения: ровная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название(например. "спартак" и "зенит")</p>	<p>Руководитель предлагает команде "спартак" взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде "зенит". Когда игроки будут на расстоянии трех- четырех шагов, преподаватель дает свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию руководителя наступают игроки "зенита", а стоящие напротив ловят их.</p>	<p>Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных. Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. убегать и догонять можно только по сигналу.2. каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.3. можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся за руки, соединяют руки скрестно и т.д.4. ожидающие, могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

Игр. Карта №16
"Эстафета по кругу"

Задача: развитие скоростных качеств

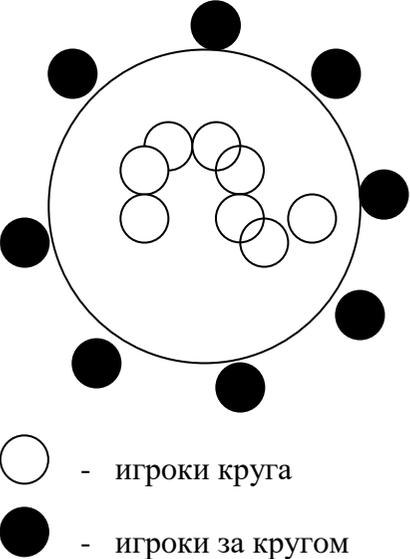
Место проведения: ровная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зал наподобие спиц колеса, повернувшись правым/левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).</p>  <p>○ ● Игроки противоположных команд ⊘ ⊙</p>	<p>По сигналу руководителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка, бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных "спиц" к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.</p>	<p>-Побеждает команда, закончившая эстафету раньше. -Эстафету можно проводить с ведением баскетбольного мяча.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. за нарушения правил начисляются штрафные очки.

Задача: развитие ловкости, внимания

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения: любая площадка

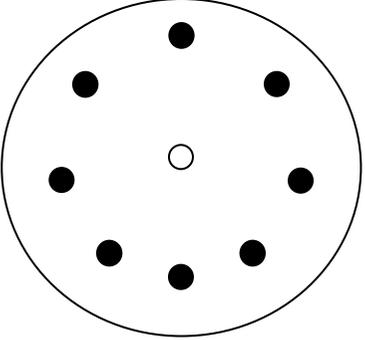
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Участники делятся на две команды. Одна команда идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.</p>  <p>○ - игроки круга ● - игроки за кругом</p>	<p>По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры.</p>	<ul style="list-style-type: none">- через 5-8мин команды меняются ролями.- Побеждает команда, которая за установленное время выбьет больше игроков.	<ol style="list-style-type: none">1. не разрешается закручивать спираль (пряча последнего)2. игроки не должны расцеплять руки3. попадание в голову не засчитывается4. попадание с отскока от пола не засчитывается

Игр. Карта №18
"Подвижная цель"

Задача: развитие быстроты реакции, ловкости

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения: любая площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Участники образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий который выходит в середину круга.</p>  <p>● - игроки круга ○ - водящий</p>	<p>По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается.</p>	<p>- игру можно проводить в двух-трех кругах. - Побеждает игрок, который дальше всех пробыл в роли водящего</p>	<ol style="list-style-type: none">1. в ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту2. не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли3. если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры4. попадание в голову не засчитывается.

Игр. Карта №19
"Колесо"

Задача: развитие скоростных качеств, быстроты реакции

Место проведения: любая площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству.</p> <p>Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в центре.</p>	<p>По команде руководителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он – дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.</p>	<p>- игра продолжается 8-10- мин - Побеждают те, кто ни разу не был водящими.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. оббегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков.2. последним нельзя мешать перебежке.3. направляющий не может изменять направление бега на ходу.4. команда "Хоп!" выполняется обязательно.

Игр. Карта №20
"Кто быстрее?"

Задача: развитие скорости

Место проведения: площадка 50м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две равные команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).</p>	<p>По сигналу руководителя "Марш!" они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь линию. Первый, кому удалось это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.</p>	<p>Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. стартовать можно из разных положений.2. после перебежки игрок возвращается в свою команду.

Игр. Карта №21
"Эстафета с палками и прыжками"

Задача: развитие прыгучести, скоростных качеств

Место проведения: площадка 20-30 м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две-три равные команды. Команды выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.</p>	<p>По сигналу руководителя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булав (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.</p>	<p>Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами2. запрещается ронять палку3. все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

Игр. Карта №22
"Эстафета на полосе препятствий"

Задача: в зависимости от препятствий (развитие ловкости, прыгучести, равновесия)

Инвентарь: скамейки, барьеры, гимнастический конь(козел) и т.д.

Место проведения: спорт/гимнастический зал

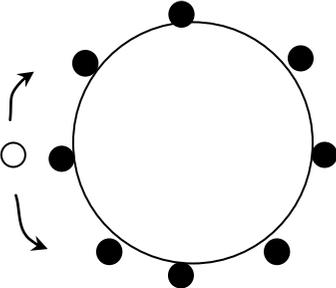
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Группа делится на две команды, которые становятся в колонны по одному за общей чертой.	По сигналу головные игроки обеих команд, выбегают вперед, преодолевают препятствие и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны.	Для эстафеты устанавливают скамейки, барьеры, конь, козел и др.	<ol style="list-style-type: none">1. Игра заканчивается , когда все члены команды выполняют задание. Головной игрок поднимает руку вверх2. выигрывает команда, игроки которой более ловко и четко преодолели все препятствия

Игр. Карта №23
"Обгони мяч"

Задача: развитие быстроты реакции, ловкости, скорости

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Все играющие стоят по кругу, лицом к центру. У одного из игроков мяч, а сзади него за кругом стоит водящий.</p>  <p>● - игроки круга ○ - водящий</p>	<p>По сигналу нужно быстро передать мяч по кругу. Водящий бежит по кругу в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадет игроку, который начал передачу.</p>	<p>Игра продолжается 10-15 минут.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. мяч должен побывать в руках у каждого игрока2. если водящему удалось обогнать мяч, то назначается новый водящий, а если не удалось, то попытка повторяется.

Игр. Карта №24
"Салка и мяч"

Задача: развитие ловкости, быстроты реакции, воспитание чувства коллективизма

Инвентарь: баскетбольный мяч

Место проведения: любая ровная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Игроки бегают по площадке.	Игроки бегают по площадке и спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя.	Игра продолжается 8-10 минут	1. водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать его сменяет игрок, виноватый в потере мяча.

Игр. Карта №25
"Борьба за мяч"

Задача: развитие ловкости, чувства коллективизма

Инвентарь: волейбольный/ баскетбольный мяч

Место проведения: любая площадка

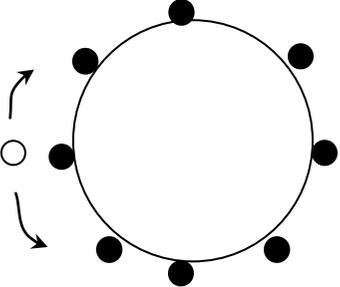
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Группа делится на две команды.	Команда, владеющая мячом, старается умело маневрируя сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику.	- Продолжительность игры 10-15 - Выигрывает команда, игроки которой за это время набрали большее количество очков.	1. если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач 2. если мяч выбит за боковую линию соперником, мяч вводится из-за боковой линии с продолжение счета передач.

Игр. Карта №26
"Мяч соседу"

Задача:

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения:

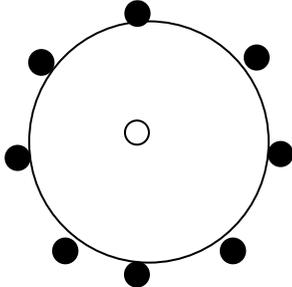
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий находится за кругом. У одного из игроков волейбольный мяч.</p>  <p>● - игроки круга ○ - водящий</p>	<p>По сигналу играющие передают мяч от одного к другому. Водящий бегая по кругу, старается коснуться мяча рукой. Если ему это удастся, водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч.</p>	<ul style="list-style-type: none">- продолжительность игры 8-10 мин- выигрывают участники, которые не были водящими.	<ol style="list-style-type: none">1. игрок меняется с водящим в том случае, если допустит падение мяча.2. водящему запрещается бегая за кругом толкать остальных играющих.

Игр. Карта №27
"Ножной мяч в кругу "

Задача: развитие быстроты реакции

Инвентарь: футбольный мяч

Место проведения: любое

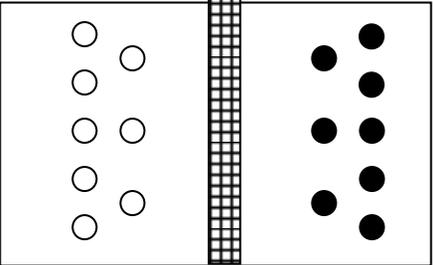
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие становятся в кругу на расстоянии вытянутых рук. Водящий с мячом находится в середине круга.</p>  <p>● - игроки круга ○ - водящий</p>	<p>Водящий ударя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Игроки стоящие по кругу задерживают его ногами, передают друг другу, не давая мячу вылететь из круга. Если водящему удалось отнять мяч и выбить его из круга, но его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защищать промежуток между собой и соседом справа.</p>	<p>Игра продолжается 10-15 мин</p>	<ol style="list-style-type: none">1. мяч считается вылетевшим только в том случае если он пролетел не выше колена играющих.2. руками мяч задерживать не разрешается

Игр. Карта №28
"Двумя мячами через сетку"

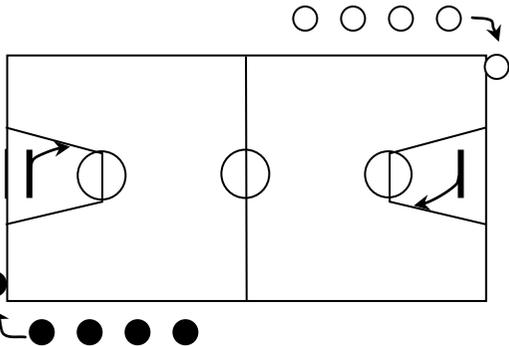
Задача: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции

Инвентарь: волейбольные мячи

Место проведения: волейбольная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.</p>  <p>● - игроки команды ○ - игроки команды</p>	<p>По свистку руководителя, команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.</p>	<p>- игра проводится на волейбольной площадке - вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками - побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.</p> <p>Варианты: - можно играть с большим количеством мячей</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. мяч не должен пролетать под сеткой 2. мяч не должен падать за границу площадки противника 3. оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника 4. если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей 5. если игроки бросили мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко 6. за каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

"Эстафета с ведением и броском мяча в корзину"**Задача:****Инвентарь:** баскетбольные мячи**Место проведения:** баскетбольная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходят к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.</p>  <p>○ ● - игроки команды - ведение мяча ударами о пол ---▶ - бросок</p>	<p>По команде руководителя "Внимание, марш!" первый игрок бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.</p>	<p>- игра проводится на баскетбольной площадке - выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем - если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего 2. бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю 3. если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков 4. возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места 5. за каждое нарушение правил команда получает штрафное очко

Игр. Карта №30
"Рывок за мячом"

Задача: развитие быстроту реакции, внимания

Инвентарь: набивной мяч весом 3-5 кг

Место проведения: любая ровная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 150px; margin: 10px auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px;"> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> - руководитель игры - игроки команды - игроки команды </div>	<p>Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д.</p>	<p>- игра длится 5-8 мин; - команда, набравшая больше очков, считается победительницей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности) 2. если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Игр. Карта №31
"Сумей догнать"

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

Место проведения: стадион, манеж

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.</p>	<p>По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.</p>	<ul style="list-style-type: none">- играют до 20 человек- если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников – до 10 человек- Юноши и девушки соревнуются отдельно- Для 10-11 классов	<ol style="list-style-type: none">1. осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку2. игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя

Игр. Карта №32
"Баскетбол с надувным мячом"

Задача: развить прыгучесть

Инвентарь: надувной мяч

Место проведения: баскетбольная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Группа делится на две равные команды (по 4-6 игроков), которые произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.</p>	<p>Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.- игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.- Побеждает команда, набравшая больше очков	<ol style="list-style-type: none">1. во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках2. за нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без прав замены

Игр. Карта №33
"Бег пингвинов"

Задача:

Инвентарь: волейбольные или набивные мячи, стойки или булавы

Место проведения: любое

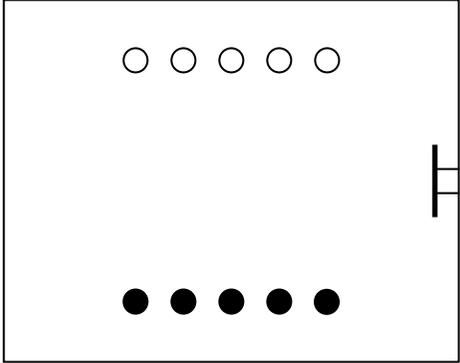
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.</p> <div data-bbox="147 730 607 1023" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div> <p>○ - игроки команды ● - игроки команды △ - стойки</p>	<p>По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие перебежку, встают в конец колонны.</p>	<p>Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра начинается по сигналу руководителя 2. обязательно надо коснуться ногой набивного мяча

Игр. Карта №34
"Наперегонки с мячом"

Задача: развитие быстроты реакции, внимания

Инвентарь: волейбольный/баскетбольный мяч

Место проведения: баскетбольная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.</p>  <p>○ - игроки противоположных команд ●</p>	<p>Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очка за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.</p>	<p>Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра начинается по сигналу руководителя 2. игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи 3. передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом

Игр. Карта №35
"Волейбол с выбыванием"

Задача:

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения: волейбольная площадка

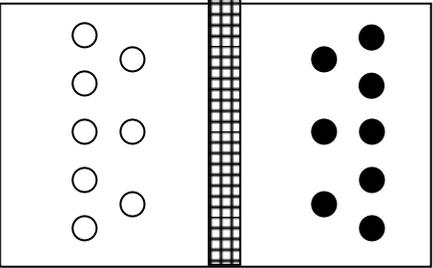
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Две команды по 6-8 человек, располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.</p>	<p>По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды.</p>	<p>- Игра состоит из 3-5 партий каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.</p> <p>- Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий.</p> <p>- Можно ограничить партии временем (12-15 минут) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. ошибки фиксируются по волейбольным правилам2. после выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку3. участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали4. игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Игр. Карта №36
"Ногой и головой через сетку"

Задача:

Инвентарь: футбольный мяч

Место проведения: волейбольная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p data-bbox="136 451 624 635">Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.</p>  <p data-bbox="197 1043 555 1129"> - игроки команды - игроки команды </p>	<p data-bbox="629 451 1117 1193">По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется до 10 очков, играют три партии. Со сменой подачи (после ошибки подавшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.</p>	<p data-bbox="1122 451 1610 560">Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.</p>	<ol data-bbox="1671 451 2103 746" style="list-style-type: none"> 1. счет в игре ведется по волейбольным правилам 2. запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

Игр. Карта №37
"У медведя во бору"

Задача: развитие речи, быстроты реакции, внимания

Инвентарь: -

Место проведения: большая площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится линия-опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится "медвежья берлога".</p>	<p>По сигналу руководителя дети подходят к "медвежьей берлоге" и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:</p> <p style="padding-left: 40px;">У медведя во бору Грибы- ягоды беру, А медведь сидит, На меня рычит</p> <p>Когда дети произнесут последнее слово – "рычит", "медведь" с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу.</p>	<p>Игра заканчивается, когда не пойманными останутся трое-четверо ребят, они и становятся победителями.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. игра начинается по сигналу руководителя2. водящий может выбегать из "берлоги", только когда будет произнесено последнее слово речитатива.

Игр. Карта №38
"Карусель"

Задача: развитие речи, быстроты реакции

Инвентарь: скакалка

Место проведения: любая ровная площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие становятся в кругу. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны).</p>	<p>Ребята 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, А потом кругом-кругом, Все бегом-бегом-бегом.</p> <p>Дети двигаются сначала медленно, а после слов "бегом" бегут. По команде руководителя "поворот" они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра!</p> <p>Движение "карусели" постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на "карусель", т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на "карусели" можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на "карусели" не катается и выбывает из игры.</p>	<p>Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на "карусели".</p>	<ol style="list-style-type: none">1. на веревке делаются метки числом на три меньше общего количества участников.2. при посадке в "карусель" дети должны схватиться за метку3. кому метки не достанется, тот выбывает из игры

Игр. Карта №39
"Три движения"

Задача: развить внимание

Инвентарь:

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Играющие образуют полукруг или встают в шеренгу.	Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывает одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.	<ul style="list-style-type: none">- Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.- Можно придумать больше движений- более старших детей можно удалять за каждую ошибку – выигрывает тот кто останется последним (самый внимательный).	<ol style="list-style-type: none">1. выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру2. за каждую ошибку игрок получает штрафное очко

Игр. Карта №40
"Успей занять место"

Задача:

Инвентарь:

Место проведения:

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга.</p>	<p>По команде руководителя водящий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.</p>	<p>Победит тот, кто ни разу не был водящим</p>	<ol style="list-style-type: none">1. игра начинается по сигналу руководителя2. номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим

Игр. Карта №41
"У кого длинный хвост"

Задача: развитие внимания

Инвентарь:

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно.</p>	<p>Руководитель называет животных, например: лошадь (длинный), коза (короткий), корова (длинный), лиса (длинный), заяц (короткий), овца (короткий), тигр (длинный), кот (длинный), медведь (короткий), свинья (короткий), осел (длинный), белка (длинный). Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко.</p>	<p>Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. игра начинается по сигналу руководителя2. дети, которые ошибаются, не выбывают из игры

Игр. Карта №42
"Мяч среднему"

Задача: развить быстроту реакции, честность

Инвентарь: волейбольный мячи

Место проведения: любая площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Играющие делятся на 3-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга – водящий с волейбольным мячом.	По сигналу руководителя водящий бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, бросает другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от последнего, поднимает мяч вверх.	- Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. - Игра повторяется несколько раз, со сменой водящих.	1. игра начинается по сигналу руководителя 2. пропускать игроков нельзя 3. мяч можно передавать только указанным выше способом

Игр. Карта №43
"Передал - садись"

Задача: развить быстроту реакции

Инвентарь: волейбольные мячи

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на несколько команд по 7-8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны, которые получают по волейбольному мячу.</p>	<p>По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив от последнего игрока своей колонны мяч, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакиваю.</p>	<p>Выигрывает команды, игроки которой быстрее выполнят задание, а ее капитан поднимет мяч вверх.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. игра начинается по сигналу руководителя2. если во время игры игрок уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, встав предварительно на свое место

Игр. Карта №44
"Падающая палка"

Задача: развитие быстроты реакции

Инвентарь: 1-2 гимнастические палки

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Для игры требуется 1-2 гимнастические палки. Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга водить. Если играющих много, то они образуют два круга. Водящий получает палку и ставит ее на пол, придерживая рукой.</p>	<p>Водящий, держа палку за верхний конец, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет в круг на свое место.</p>	<p>Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего).</p>	<ol style="list-style-type: none">1. водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. Если он допустит эту ошибку, то обязан переиграть2. играющие не должны мешать друг другу3. если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке и из-за этого он не сумел ее схватить, пока она не коснулась пола, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

Игр. Карта №45
"Летучий мяч"

Задача: развить быстроту реакции

Инвентарь: 1-2 волейбольных мяча

Место проведения: любая площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет мяч и выходит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют два круга и в каждом играют самостоятельно.</p>	<p>Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот отбивает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку, цель игры – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий занимает его место в кругу. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2-3 раза подряд.</p>	<p>- игра продолжается установленное время - лучшим считаются игроки, которые ни разу не были водящими</p> <p><i>Вариант2.</i> В этой игре можно подсчитывать, сколько раз играющим удалось отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться замели.</p> <p><i>Вариант3.</i> Можно провести соревнования между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Играют 3 раза.</p> <p><i>Вариант4.</i> Можно установить время для игры и считать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил. Если такая ошибка допущена, то провинившийся идет водить; если считают очки за каждое отбивание мяча, то счет начинается сначала.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра начинается по сигналу руководителя. 2. нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд 3. мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его у круг, не дав упасть на землю 4. мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.

Игр. Карта №46
"Кто обгонит?"

Задача: развитие прыгучести

Инвентарь: -

Место проведения: спорт. зал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.	Задача команд – по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону	Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить,. Дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.	<ol style="list-style-type: none">1. нельзя вставать на обе ноги2. игроки не должны расцеплять руки3. при нарушении правил команде засчитывается поражение

Игр. Карта №47
"День и ночь"

Задача: развитие чувства дистанции

Инвентарь: -

Место проведения: большая площадка, спорт. зал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название "день", другой – "ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) – дом.</p>	<p>Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например "День!" игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).</p>	<p>Побеждает команда, осалившая больше игроков.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. игроков разрешается салить только до черты дома2. остальные продолжают участвовать в игре3. в ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игр. Карта №48
"Займи свободный мат"

Задача: развить быстроту реакции

Инвентарь: маты

Место проведения: спорт. зал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>В метре один от другого в произвольном порядке расположены маты. На каждом мате кроме одного, - игрок. Один из игроков не имеет своего места и стоит в стороне.</p>	<p>Задача игрока без мата состоит в том, чтобы после сигнала и началу игры занять свободный мат. Остальные игроки мешают этому, выполняя кувырок с мата на мат. Когда водящему удастся вбежать на свободный мат, его место занимает игрок, который не успел сделать кувырок и позволил водящему занять мат.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Игра длится несколько минут.- Отмечается самый внимательный и быстрый игрок, который ни разу не был водящим.	<ol style="list-style-type: none">1. игра начинается по сигналу руководителя2. запрещается толкаться

Игр. Карта №49
"Музыкальные салки"

Задача: воспитание честности, чувства ритма

Инвентарь: фортепиано

Место проведения: спорт. зал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Выбирается водящий, который старается осалить игроков бегающих по площадке.	По условию игры и убегающие и водящий должны подчиняться музыкальному ритму и темпу, растягивая или убыстряя шаги. Характер музыки в процессе игры изменяется. Если убегающий не подчиняется ритму музыки, руководитель может поменять играющих ролями.	Отмечаются наиболее честные дети. И те кого ни разу не осалили.	<ol style="list-style-type: none">1. водящий осаливший игрока не по правилам, продолжает водить2. если салка коснулась игрока, соблюдая правила, то новому водящему разрешается вступить в игру.

Игр. Карта №50
"Пустое место"

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: -

Место проведения: любое

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Играющие образуют круг. Выбирается водящий.	По сигналу водящий бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный на соревнование устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки. Продолжая бег, они стремятся занять свободное в круге место. Тот, кто прибежит вторым продолжает водить.	- Игра продолжается 5-8 мин - Побеждает игрок, который по истечению этого времени не побывал в роли водящего, т.е. занимает место первым	1. игра начинается по сигналу руководителя 2. игрокам запрещается срезать путь через круг 3. нужно обязательно пожать друг другу руки