

Каталог подвижных игр

Выполнили учителя
Физической культуры
МБОУ Лицея 32 города Костромы
Журавлёв С.Е.
МБОУ СОШ 3 с УИОП
Журавлева О.А.

Пояснительная записка.

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра— это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

В данном каталоги собраны игры для работы с детьми разного возраста, которые можно проводить, как в дошкольных образовательных учреждениях, так и общих образовательных учреждениях. Игры подобраны по разным направлениям: на развитие двигательных качеств, народные игры, игры, подводящие для подготовки к спортивным играм, игры на внимание, на снятие мышечного напряжения, игры с речитативами т.д.

Игры на развитие двигательных качеств

Игры на развитие быстроты.

«Караси и щука»

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий- «щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Третий лишний»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м).

Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 — 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда — «Вороны», другая — «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Свободное место»

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок — в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.

Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, ловкость, скоростные качества.

«Шишки, желуди, орехи»

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, мышление, реакция

«Белые медведи»

Белые медведи — подвижная коллективная игра для детей младшего школьного возраста. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры. На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!».

«Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается.

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Игра развивает: ловкость, реакция, фантазия

3. Игры на развитие выносливости.

«Бездомный заяц»

Интересная игра для детей младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, мышление, реакция

«Кто кого»

Игра похожа на подвижную игру "Перетягивание"

2 участника.

Плоскость грунта разделена линией. Соперники - по две стороны.

Они берутся двумя руками за палку.

Задача: перетащить соперника на свою сторону.

Игры на развитие ловкости и координации.

«Удочка»

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

«Попрыгунчики — воробушки»

Замечательная детская игра. Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела.

В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».

Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают.

«Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга.

Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Игра развивает: внимательность, ловкость, мышление, реакция

«С кочки на кочку»

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

«Вышибалы»

Активная игра с мячом. Выбираются два водящих игрока, которые встают с мячом на расстоянии друг от друга на 10 — 15 метров. Остальные игроки перебегают между водящими от одного к другому. Водящие, перекидывая друг другу мяч, стараются попасть в одного из игроков. Тот, в кого попадут, выбывает из игры. Однако игроки могут попытаться поймать мяч. Каждый пойманный мяч возвращает в игровое поле одного из выбывших. Задача водящих — «выбить» из игры всех игроков.

Народные игры

Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Горелки

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«У медведя во бору»

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, напевая песенку:

У медведя во бору

Грибы ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-нибудь поймать. Пойманный становится медведем. Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов песни. Дети, в зависимости от поведения медведя, могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

«Блуждающий мяч»

Все играющие. Кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удастся он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Эстафеты

Передал – садись.

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

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Бег «сороконожек».

Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

«Стоп!»

На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к играющим становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевая! Стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие должны как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно небольшое движение, водящий посылает его

назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Челнок»

Играющие делятся на две команды и становятся шеренгами одна против другой. В середине площадки проводится стартовая черта для прыжков. Первый в шеренге игрок одной из команд прыгает с места от черты как можно дальше. Место его приземления отмечается черточкой. Игрок второй команды становится на том месте, где приземлился его предшественник, и делает прыжок в обратном направлении, стараясь приземлиться за стартовой чертой, то есть прыгнуть дальше своего противника. Следующий игрок делает прыжок с новой отметки и т.д. В результате игроки одной команды прыгают в одну сторону, а игроки другой команды – в другую, создается как бы челночное движение. Длину прыжка и соответственно отметку делают по месту отметки пяткой. Победа присуждается той команде, игроки которой в конечном итоге окажутся за линией старта.

«Второй – лишний»

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями.

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

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, – убегающим.

«Мяч – среднему»

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны.

В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока,

поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше сделает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

«Тропинка»

Играющие делятся на команды по 8-10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Гора» ребята снова строятся в цепочку (колонну), при этом первая пара встает во весь рост, вторая приседает, а остальные садятся на пол.

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

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

«Конники-спортсмены»

Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу.

Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбегаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

«Покажи мяч!»

По команде учителя дети подбрасывают и ловят мячи (6-8 раз). Учитель говорит: «Покажи мяч!», - и дети поднимают его над головой. Игра повторяется 3-4 раза.

«С бережка на бережок».

Посередине площадки на землю кладут шнур – это ручеек. Школьники идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Учитель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей.

Дети с места толчком двух ног перепрыгивают через ручей по 5-6 раз туда и обратно. Учитель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется 3-4 раза.

«Группа, смирно!»

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

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

«Меткий футболист»

На пол кладут мяч, в десяти шагах от которого становится участник с завязанными глазами. Он должен сделать полный поворот кругом на 180 гр., подойти к мячу и попасть по нему ногой.

«Точный расчет»

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

Игры с речитативами.

«Карусель»

Играющие становятся в круг. На полу лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). 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.

Дети двигаются сначала медленно, а после слова «Бегом» - бегут. По команде руководителя «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 пол и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего «звонка». Опоздавший на карусель в игре не участвует.

Вариант. На веревке может быть на три метки меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны хвататься за метку. Кто не успеет ухватиться за метку, в игре не участвует.

«Пчелки»

На площадке проводят две черты. За одной чертой размещаются все играющие, за другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находятся 3-4 игрока – «пчелки». Ребята, высоко поднимая колени, идут к пчелкам и приговаривают:

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенечки.

Кто высоко так шагал

Не споткнулся, не упал.

После этих слов они останавливаются вблизи от пчелок. «Глянь, дупло высокой елки... - показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки: - Вылетают злые пчелки!»

Пчелки начинают кружиться и изображать полет движениями рук, согнутых в локтях. При этом произносят: «Ж-ж-ж – хотим кусать!»

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать,

Нам не страшен пчелок рой,

Убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся пчелки. Каждая хочет ужалить (запятнать) кого-нибудь из игроков. Ужаленные становятся пчелками и идут играть с остальными. Выигрывает тот, кто ни разу не был ужаленным.

«У медведя во бору»

Все играющие стоят свободно, группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «берлога медведя».

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

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

Когда дети произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит к берлоге.

Игра кончается, когда пойманы трое-пятеро ребят.

Игры для среднего и старшего школьного возраста

Игра «Команда быстроногих»

Инвентарь: палка, обруч (или нарисованный мелом круг)

Ход игры: Играющий делятся на две-три команды и строятся с разных сторон площадки. Обозначается стартовая линия, на которую становится по одному игроку от каждой команды. В 15-20 шагах от каждой команды обозначен кружок, в которой кладут палочку. По команде ведущего «Марш!» игроки бегут к кружкам, берут палочки и стучат ими три раза по полу, кладут палочки в кружки и бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым - два очка и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Примечание: количество ударов палки по полу можно менять, также можно добавить дополнительные действия (оббежать круг до/после ударов, перепрыгнуть через круг и т.д.)

Игра «Палку за спину»

Инвентарь: гимнастическая палка

Ход игры: Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнёрам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передаёт её дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперёд (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передаёт её по колонне назад. Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнёр не пронёс её назад до конца, и она

находится за головой стоящего впереди партнёра. Если игрок отпустил один конец палки или уронил её, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

Примечание: при проведении данной игры ведущий заранее подготавливает оборудование и место проведения игры.

Лапта

Это старинная и всеми любимая русская игра. Для нее нужны большая площадка, мяч и лапта (бита или доска). На площадке чертят две линии. За одной из них находится «дом», за другой — «город», а между ними — «поле».

Игроки делятся на две команды. Команды расходятся: одна идет в «поле», а другая — за линию «города». Один игрок из команды «города» бьет лаптой по мячу, бежит к «дому» и бегом возвращается на свое место. Выбранные игроки «поля» стараются перехватить мяч и осалить им бегущего. Если игрок «города» понимает, что не успеет добежать до «дома» неосаленным, он может остановиться, а потом добежать до «города» вместе со следующим игроком своей команды. Если игроку удалось перебежать в «дом» и вернуться в «город» неосаленным, команде засчитывается очко. Если мяч пойман игроком «поля» на лету или если игрок «города» на бегу был осален, команда «города» получает штрафное очко.

Игра происходит в два этапа по 20 минут каждый. По окончании каждого периода команды меняются местами.

Потом подсчитывают очки, и по их количеству определяют победителя.

Возраст игроков: от десяти лет

Место игры: улица, просторное помещение

Необходимы вещи: мяч, лапта

Подвижность игры: подвижная

Петушиный бой

На ровной площадке чертится большой круг. Два игрока входят в него и становятся друг перед другом на колени, у каждого сзади к поясу прикреплен платок или шарф — «хвост». Задача игроков — не поднимаясь с коленей, подойти к противнику сзади и зубами выхватить платок. Руками помогать себе нельзя.

Возраст игроков: от восьми лет

Необходимы вещи: два платка; то, чем можно начертить или обозначить круг

Место игры: любое

Подвижность игры: малоподвижная.

Переправа по узким жердям.

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

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

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

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

Соблюдай равновесие.

Основная цель. Развитие координационных способностей, смелости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре.

Организация. Класс делится на 3—4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2—3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или находящаяся под руками булава, флажок, стул либо другой подходящий для этого предмет).

Проведение. По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, дают старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны.

Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч, поставить его на место.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Десять прыжков со скакалкой.

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

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

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

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

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше других.

Литература.

Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / сост. А.В. Кенеман; под. ред. Т.И. Осокиной. – Москва: Просвещение, 1989. – 239 с. 4. Жиглова, Т.Ю. Физическая культура / Т.Ю. Жиглова. – Москва: Спорт, 2001. – 260 с

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский, 2000. — 160 с. Подробнее.

Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1–10 классах / В.Ф. Ломейко. – Минск: Высшая школа, 1980. – 128 с.

Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры / Е.А. Покровский. – Санкт-Петербург: Речь, Образовательные проекты. – Москва: Сфера, 2011. – 184 с.