



Карточка подвижных и спортивных игр

Разработал: Рудаков И.А.,
инструктор по физической культуре

П.С.Б. - I

Раздел № 1 – Подвижные игры

№	Код упражнения	Название игр
1	I.1.1	Игра «Вышибалы в кругу»
2	I.1.2	Игра «Скорая помощь»
3	I.1.3	Игра «Морской бой»
4	I.1.4	Игра «Коршун и наседка»
5	I.1.5	Игра «Удочка»
6	I.1.6	Игра «Волна»
7	I.1.7	Игра «Лиса и куры»
8	I.1.8	Игра «Волк во рву»
9	I.1.9	Игра «Сорви манишку»
10	I.1.10	Игра «Укради мяч»
11	I.1.11	Игра «Вороны и воробьи»
12	I.1.12	Игра «Бегуны»
13	I.1.13	Игра «Вызов»
14	I.1.14	Игра «Пограничники»
15	I.1.15	Игра «Салки по линиям»
16	I.1.16	Игра «Второй лишний»
17	I.1.17	Игра «Снайперы»
18	I.1.18	Игра «Тюрьма»
19	I.1.19	Игра «Огневой бой»
20	I.1.20	Игра «Салки с выручалками»
21	I.1.21	Игра «Салки со сменой роли с водящим»
22	I.1.22	Игра «Мяч капитану»
23	I.1.23	Игра «Сбей конус»
24	I.1.24	Игра «Невод»
25	I.1.25	Игра «Салки тремя командами»
26	I.1.26	Игра «Салки игроков с мячом» (без мяча)
27	I.1.27	Игры «Прыгающие воробушки»
28	I.1.28	Игра «Часовые и разведчики»
29	I.1.29	Игра «Вызов номеров – Забеги»
30	I.1.30	Игра «Шишки, желуди, орехи»
31	I.1.31	Игра «Классики»
32	I.1.32	Игры «Салки с домиками»
33	I.1.33	Игра «Буквы»
34	I.1.34	Игра «Проколотое колесо»
35	I.1.35	Игра «Два двора»

П.С.Б. - I

Раздел № 1 – Подвижные игры

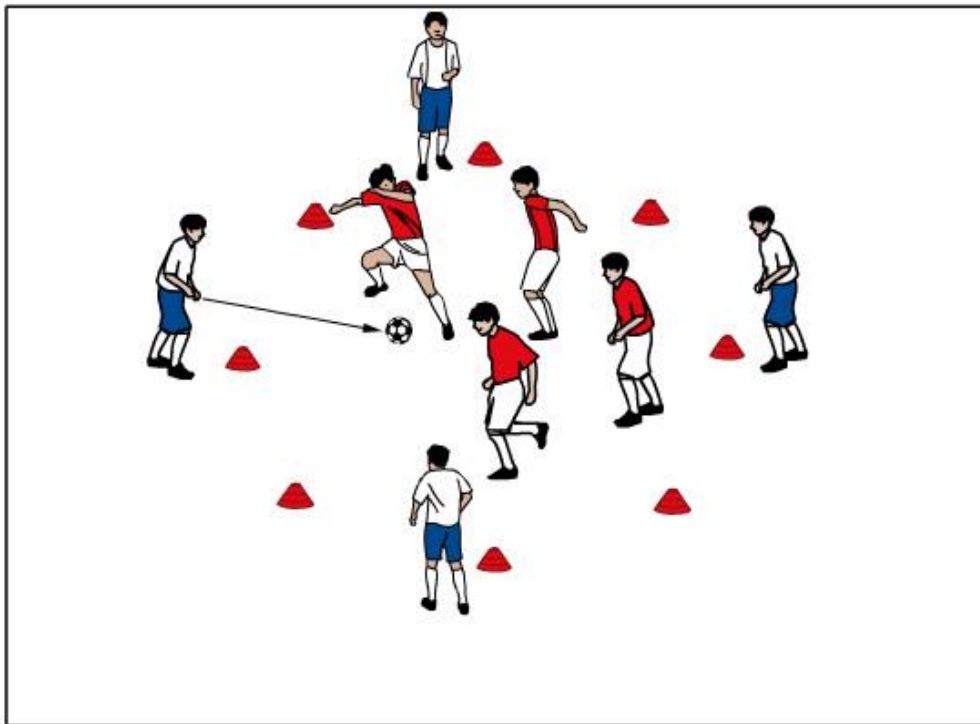
№	Код упражнения	Название игр
36	I.1.36	Игра «Пустое место»
37	I.1.37	Игра «Стой»
38	I.1.38	Игра «Не давай мяча водящему»
39	I.1.39	Игра «Хищник»
40	I.1.40	Игра «Огонь, вода, земля и трубы»
41	I.1.41	Игра «Волк и заяц»
42	I.1.42	Игра «Совушка – замри»
43	I.1.43	Игра «Командные салки с броском мяча»
44	I.1.44	Игра «Тяни на конусы»
45	I.1.45	Игра «Боулинг»
46	I.1.46	Игра «Регби»
47	I.1.47	Игра «Числа»
48	I.1.48	Игра «Парные вышибалы»
49	I.1.49	Игра «Чистка территории»
50	I.1.50	Игра «Бой петухов»
51	I.1.51	Игра «Догони соседа»
52	I.1.52	
53	I.1.53	
54	I.1.54	
55	I.1.55	
56	I.1.56	
57	I.1.57	
58	I.1.58	
59	I.1.59	
60	I.1.60	
61	I.1.61	
62	I.1.62	
63	I.1.63	
64	I.1.64	
65	I.1.65	
66	I.1.66	
67	I.1.67	
68	I.1.68	
69	I.1.69	
70	I.1.70	

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.1.

Название игры: Подвижная игра « Вышибалы в кругу »



Описание игры:

Играющие делятся на две равные команды. Одна команда располагается по кругу (d - 8 м.), другая внутри круга. Стоящие игроки по кругу получают мяч и стараются броском вышибать противников. Игра длится 1 мин. и подсчитывается количество осаленных игроков. Далее игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывает команда, которая наименьшее количество раз была осалена. Мяч, пойманный слету «свеча» + 1 очко игрокам внутри круга.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 8-10 фишек, 1 мяч.

Варианты:

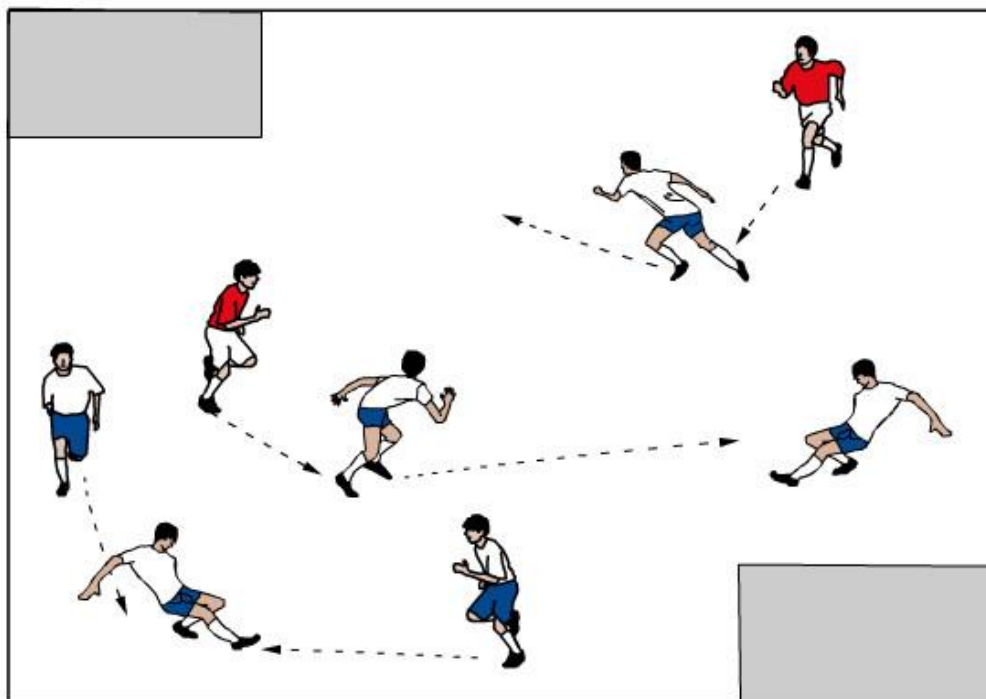
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.2.

Название игры: Подвижная игра « Скорая помощь »



Описание игры:

Из играющих выбирают 1-3 водящих-«вирусы», которые догоняют и салят «здоровых» играющих. Осаленный игрок «заболевает» и садится на землю, чтобы его вылечить нужно одновременно двум играющим взять его за руки и отвезти в «больницу», после чего игра снова продолжается. Когда 3-ка передвигается до «больницы», она включает «сирену» - издает похожий звук и водящие не могут в этот момент салить. Игра проходит определенное время (около 1 мин.) и если на поле остаются «здоровые» игроки, то «вирусы» проиграли.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов.

Варианты:

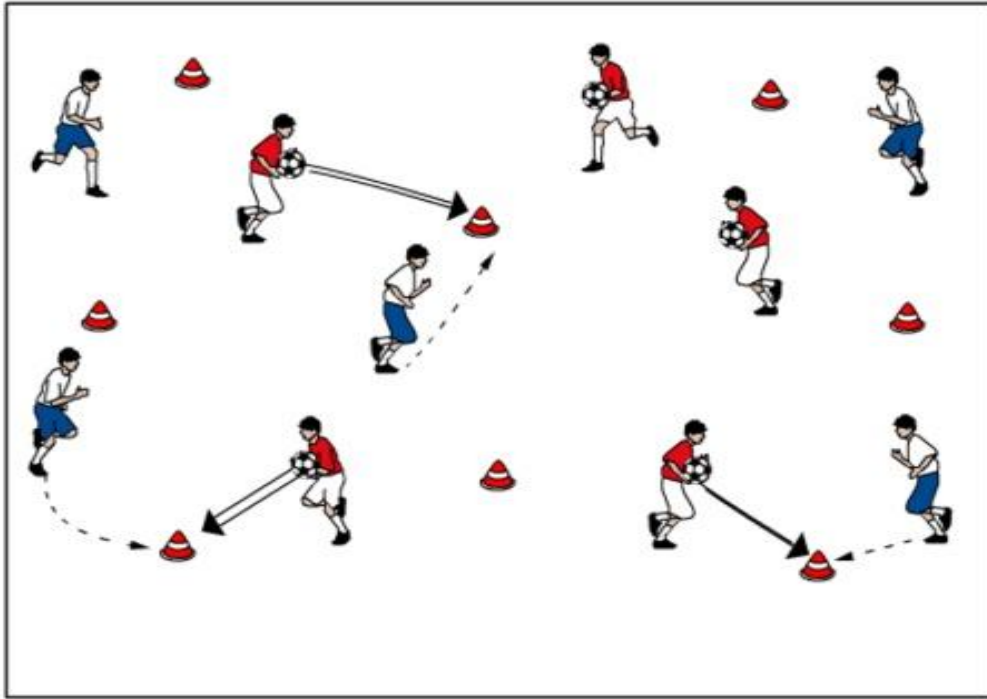
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.3.

Название игры: Подвижная игра « Морской бой »



Описание игры:

Игра проводится на площадке с расставленными конусами. Задача одной команды сбивать конусы (мяч в руках), а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 20-30 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 20×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 8-12 конусов, 5-6 мячей.

Варианты:

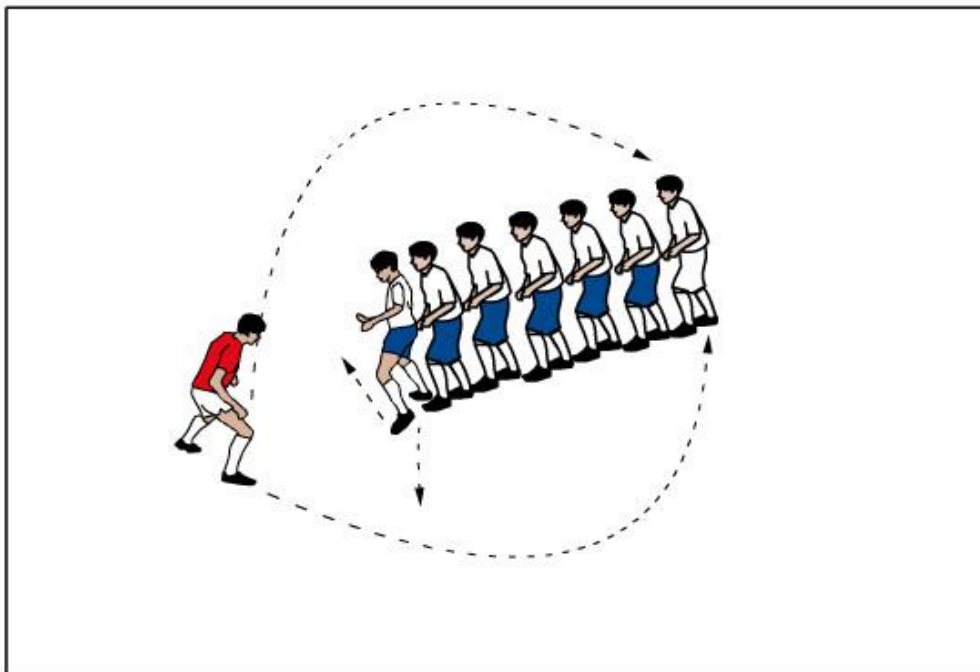
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.4.

Название игры: Подвижная игра « Коршун и наседка »



Описание игры:

Играющие ребята встают в колонну по одному. Первый в колонне - «наседка», остальные - «цыплята». Выбирается «коршун», который по сигналу пытается осалить последнего «цыпленка» в колонне. «наседка» же, вытянув руки в стороны мешает ему это сделать, ей помогают «цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (около 30 сек.), после чего определяется победитель.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов.

Варианты:

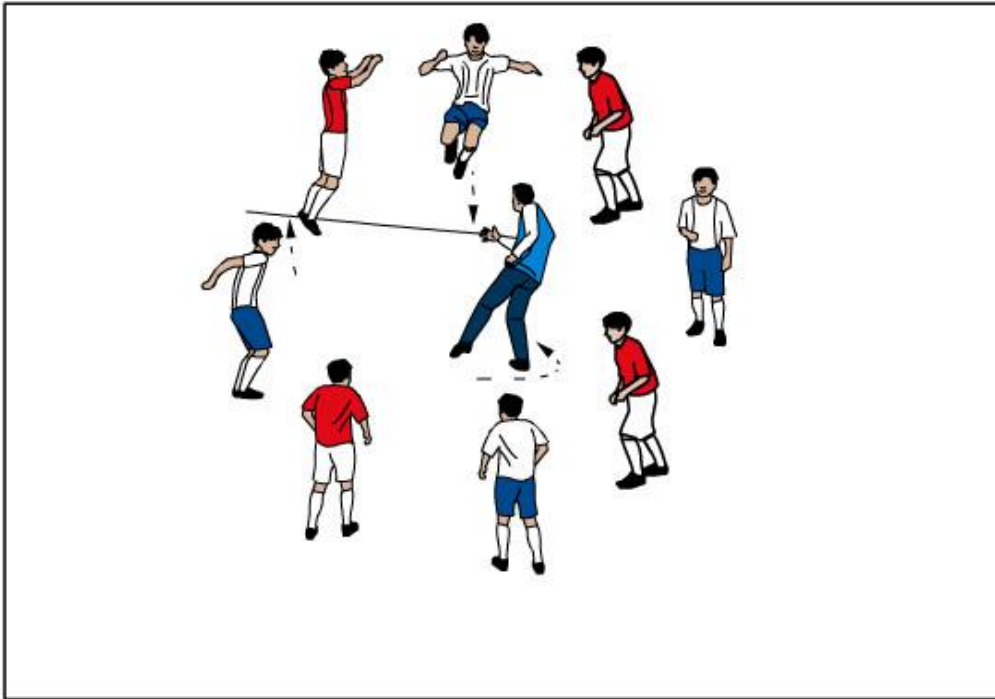
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.5.

Название игры: Подвижная игра « Удочка »



Описание игры:

Играющие образуют круг ($d - 6 \text{ м.}$) тренер внутри круга вращает «скакалку».

Играющие подпрыгивают на месте, стараясь чтобы их не задела «скакалка».

Осаленный игрок начисляется штрафным очком. Выигрывает тот, у кого меньше всех штрафных очков.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 1 скакалка.

Варианты:

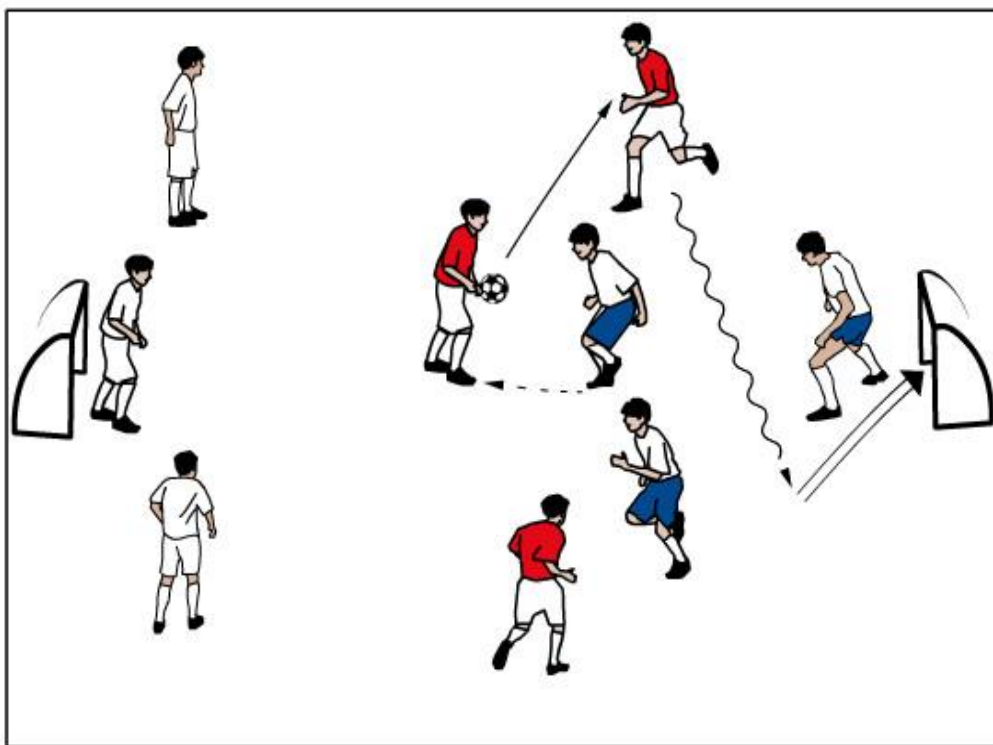
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.6.

Название игры: Подвижная игра « Волна » (Ручной мяч)



Описание игры:

В игре участвуют 3 команды. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и пытаются поразить их. Если им это удастся, они зарабатывают 1 очко и атакуют другие ворота, если нет, то они меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает команда, которая наберет больше очков по окончании игры.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 9-10 человек.

Размеры площадки: 15×10 м.

Инвентарь: 9-10 манишек разных цветов, 2-е ворот, 1 мяч.

Варианты:

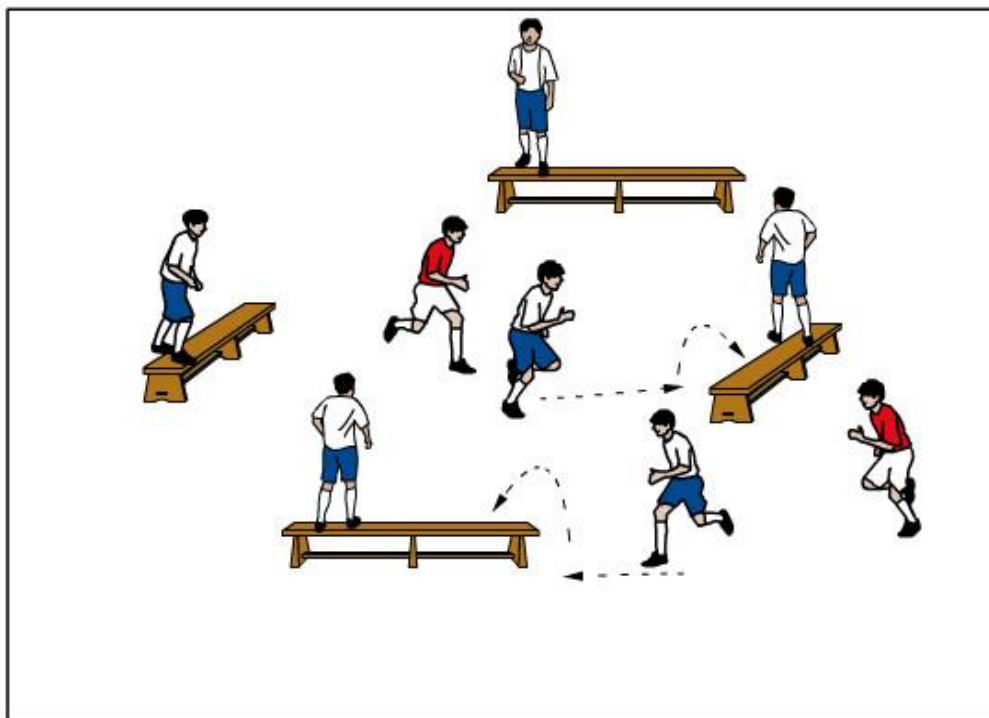
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.7.

Название игры: Подвижная игра « Лиса и куры »



Описание игры:

Из играющих выбирается водящий- «лиса», все остальные- «куры»,которые располагаются на «жердочках» (гимнастические скамейки).По сигналу тренера «куры» начинают перебегать с одной скамейки на другую, зарабатывая за одну перебежку 1 фишку, которую дает тренер. «Лиса» же ловит игроков, находящихся на земле, «кур», стоящих на скамейках, садить нельзя. У пойманных игроков «лиса», наоборот, отнимает 1 фишку. Выигрывают игроки, набравшие большее количество фишек.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 4 скамейки.

Варианты:

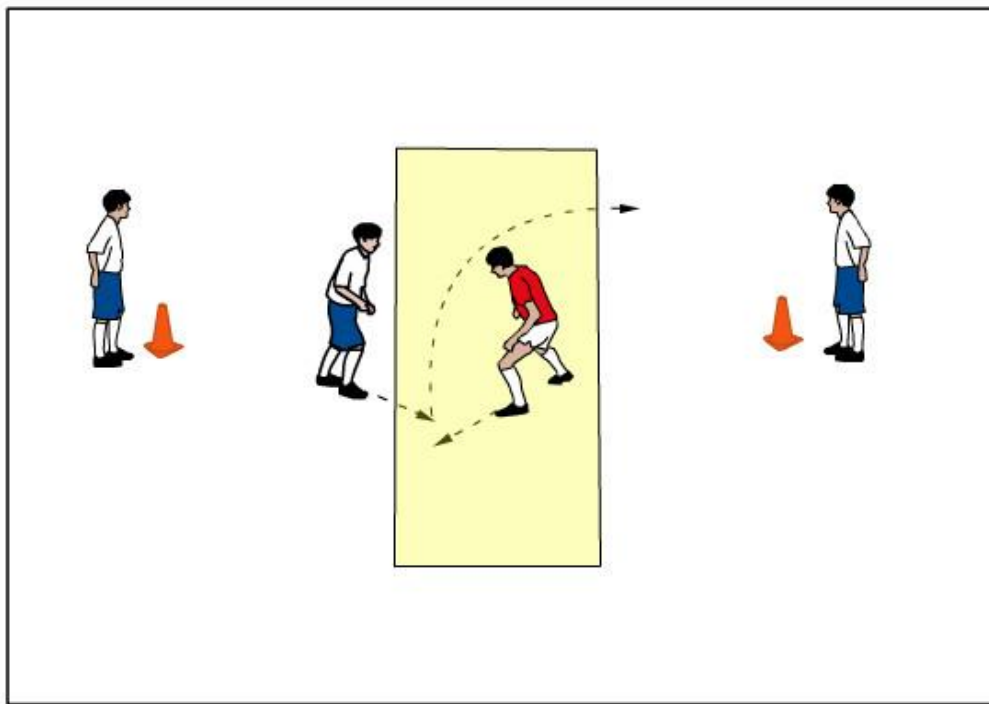
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.8.

Название игры: Подвижная игра « Волк во рву »



Описание игры:

Играющие «козы» располагаются на лицевой линии, на расстоянии 6м. от рва шириной 2м. и длиной 8 м, в котором находится «волк». По сигналу играющие по очереди стараются пробежать на другую сторону площадки - на «пастбище». «Волк» в это время, не выходя из -за рва старается осалить пробегающего. После 2-4 перебежек выбираются новые «волки». Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и «волки», которые осалили больше «коз».

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 4 человека.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 4 манишки разных цветов, 2 конуса, фишки.

Варианты:

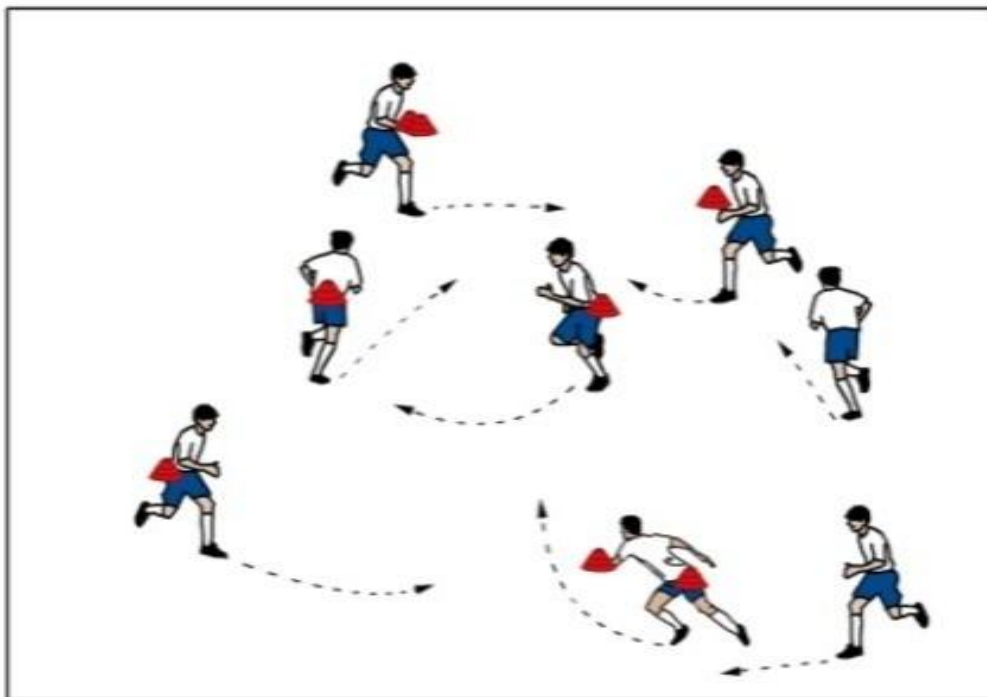
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.9.

Название игры: Подвижная игра « Сорви манишку »



Описание игры:

Каждый играющий за пазуху(за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 8-10 манишек (хвост).

Варианты:

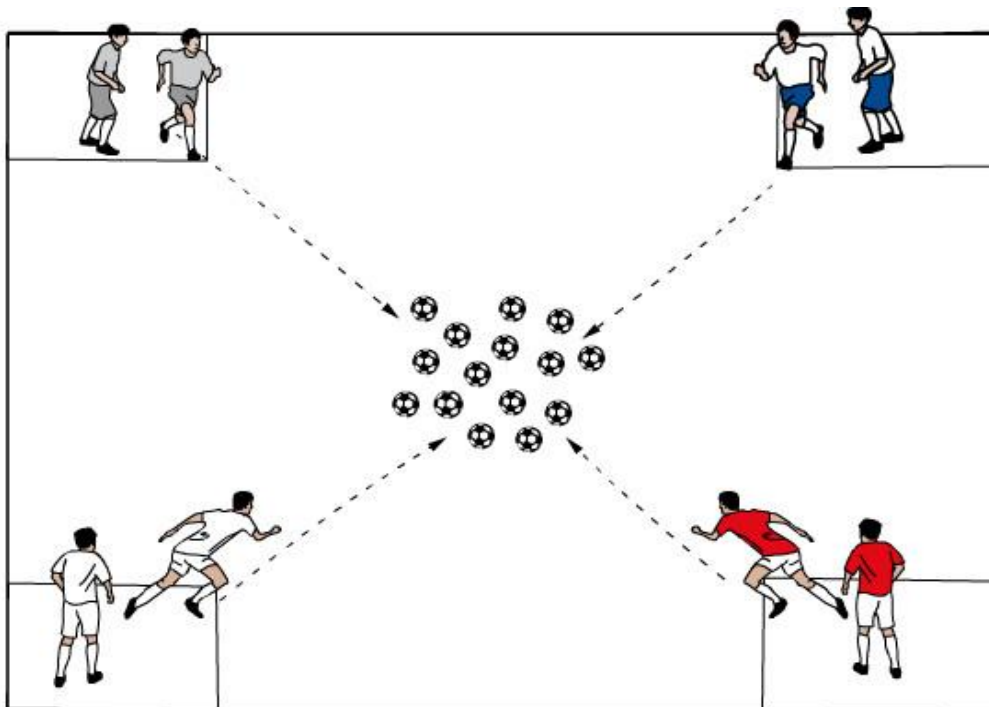
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.10.

Название игры: Подвижная игра « Украти мяч »



Описание игры:

Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время -1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 14×14 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 15 мячей, фишки.

Варианты:

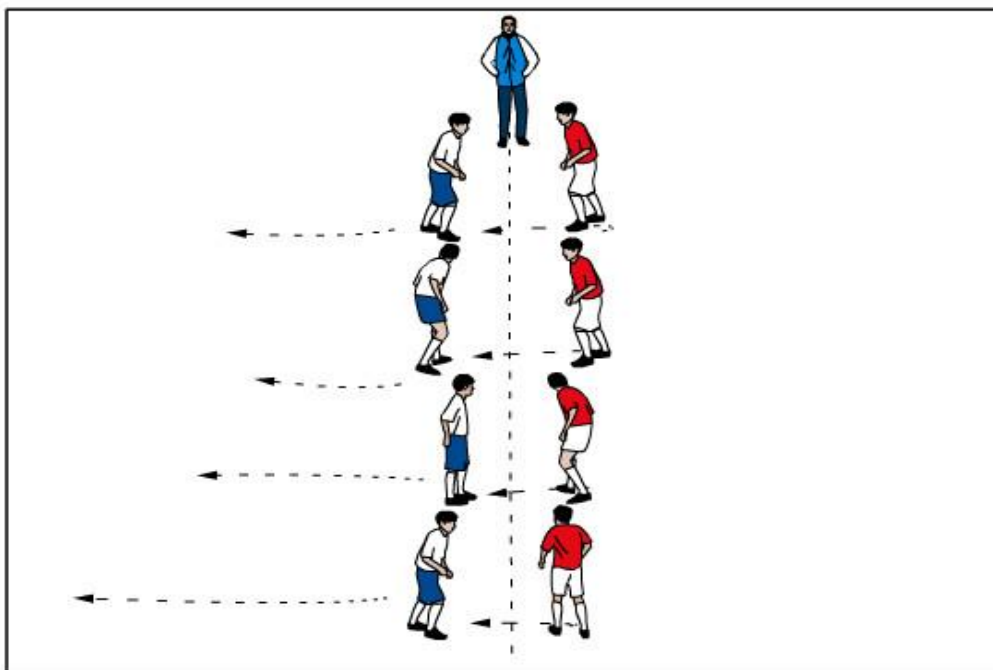
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.11.

Название игры: Подвижная игра « Вороны и воробы »



Описание игры:

Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.). Одна команда - «вороны», другая - «воробы». По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремиться их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников. Расстояние от средней линии до линии «дома» 12 м.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 14×14 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов.

Варианты:

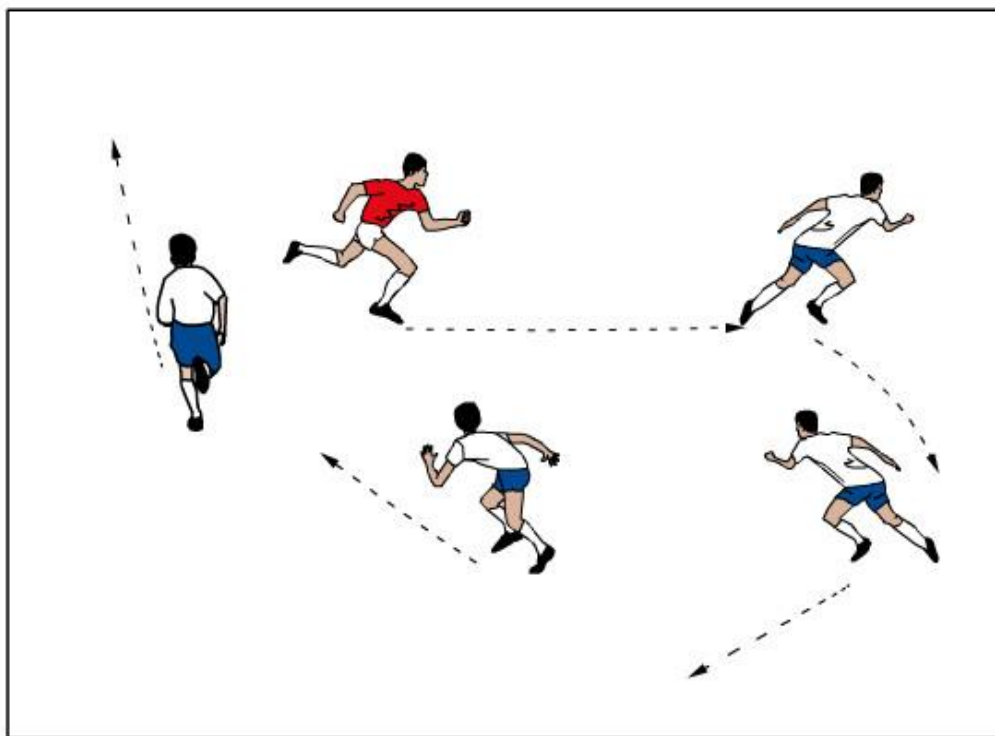
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.12.

Название игры: Подвижная игра « Бегуны »



Описание игры:

Играют две равные команды. Одна команда находится в поле и убегает от салки команды соперника. Игра длится 15-20 сек., после чего подсчитывается количество осаленных. Затем в поле заходит другая команда, которую тоже догоняет и салит игрок противоположенной команды. Все игроки должны сыграть в роли салки. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков соперника.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 5 человек.

Размеры площадки: 10×10 м.

Инвентарь: 5 манишек разных цветов.

Варианты:

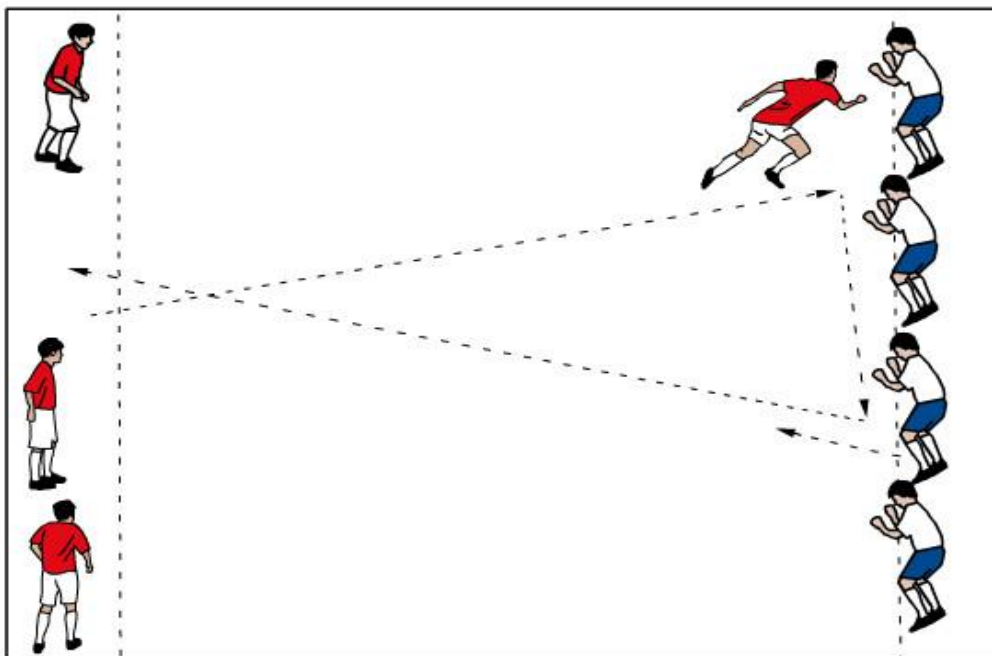
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.13.

Название игры: Подвижная игра « Вызов »



Описание игры:

Играющие делятся на 2 команды и располагаются за линией своего дома, как показано на рисунке. По очереди один игрок выходит к противоположной команде, которая вытягивает руки ладонями наружу и вызывает любого игрока пуститься за ним вдогонку, если 3-е касание (хлопок) пришлось по его руке. Если вызванный игрок догнал и осалил соперника, не успевшего убежать, до линии своего дома, то он получает очко, если нет, очко присуждается сопернику. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 20×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов.

Варианты:

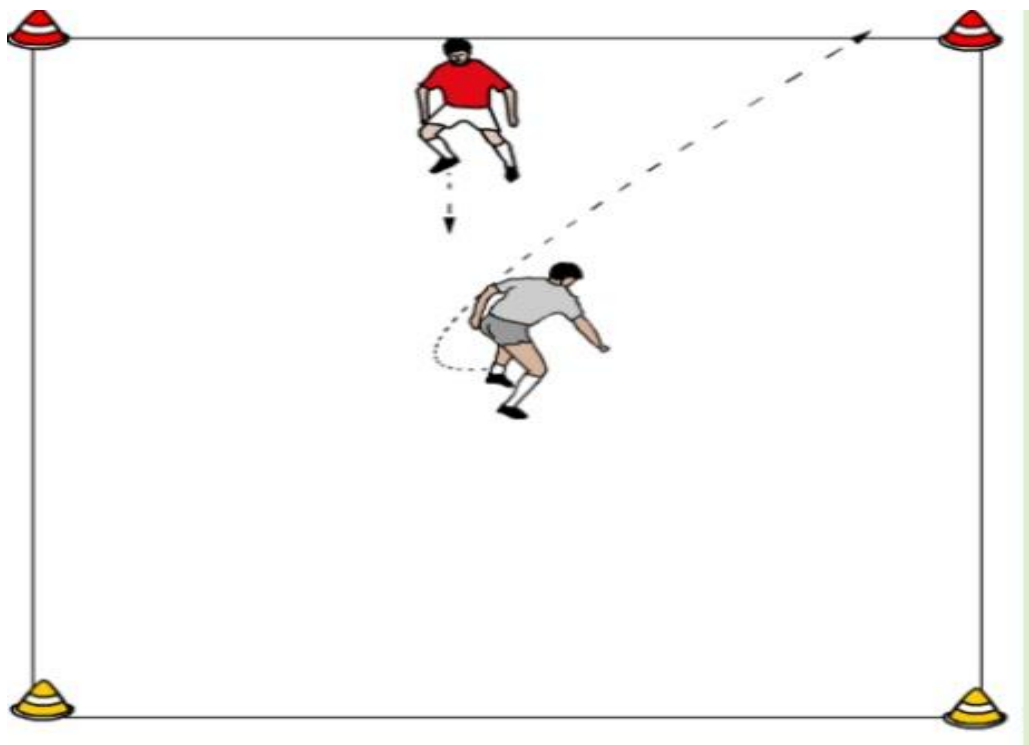
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.14.

Название игры: « Пограничники »



Описание игры:

Игроки одной команды , поочередно, стремятся перейти «границу» и не быть при этом осаленными. « Границу» охраняют, поочередно, игроки другой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз перешли границу..

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 2 человека

Размеры площадки: 12×10 м.

Инвентарь: 4 конуса, 2-6 манишки разных цветов.

Нюансы:

Варианты: 2х2, 3х3

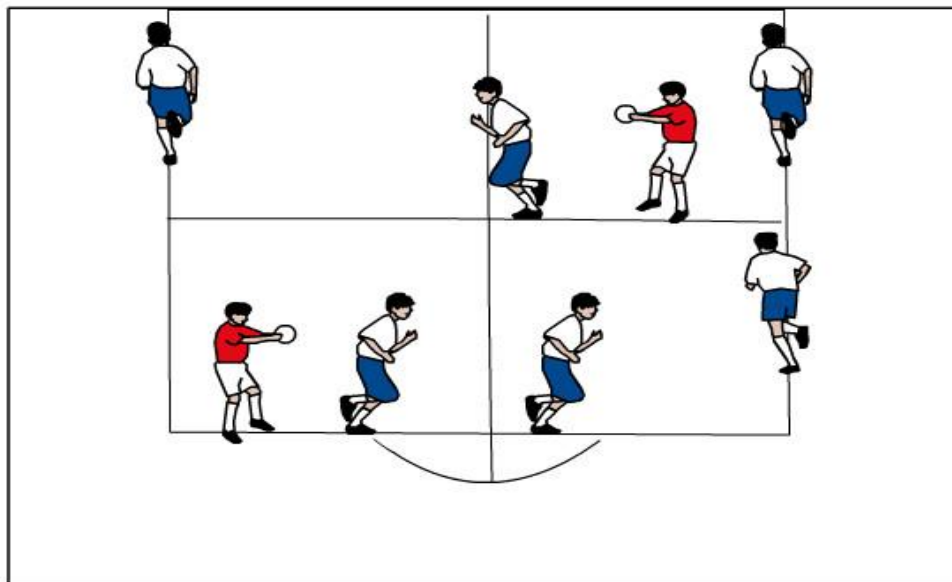
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.15.

Название игры: Подвижная игра « Салки по линиям »



Описание игры:

Игра проходит в штрафной площадке футбольного поля. Из числа играющих выбираются 2-3 водящих с мячом в руках. Игровое поле размечено линиями, по которым можно передвигаться всем играющим шагом. Водящие же стараются догнать, окружить и осалить игроков, после чего осаленный становится новым водящим, а водящий – убегающим. Играют установленное время, выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек

Размеры площадки: 20×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 2- 3 мяча.

Нюансы:

Варианты: все передвигаются бегом

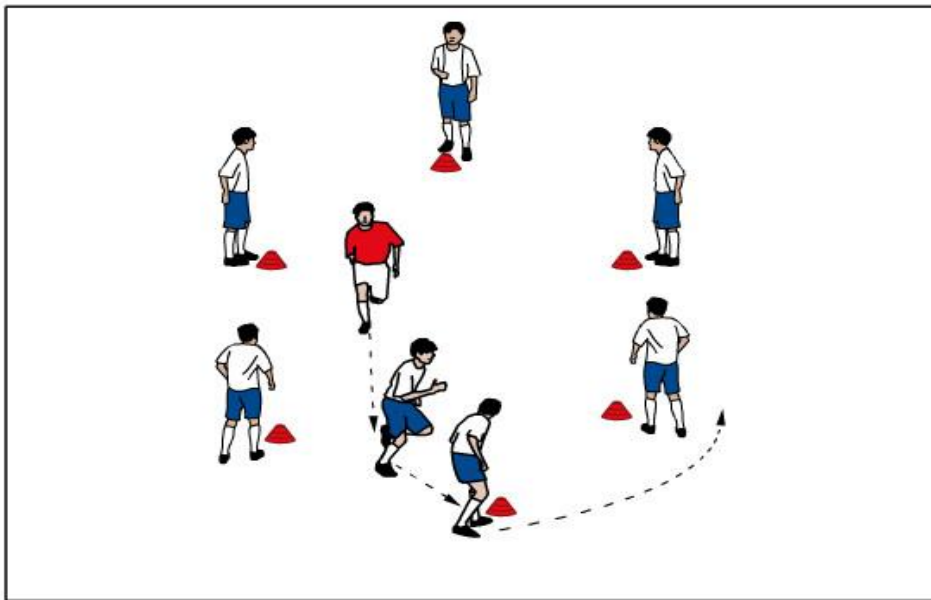
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.16.

Название игры: Подвижная игра « Второй лишний »



Описание игры:

Из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу ($d - 6\text{ м}$), лицом в центр круга. По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечают наиболее внимательные и быстрые игроки.

.Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8- 10 человек

Размеры площадки: 15×15 м

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 6-8 фишек.

Нюансы:

Варианты:

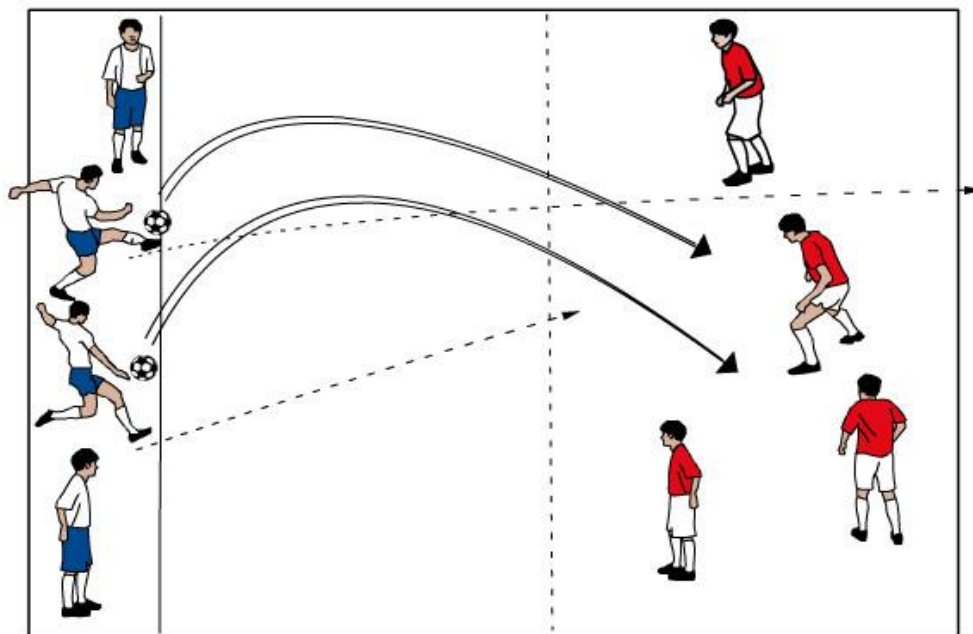
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.17.

Название игры: Подвижная игра « Снайперы »



Описание игры:

Игроки располагаются как показано на рис. Команда «снайперов» находится на своей половине поля без мячей, а команда «миротворцев» с 2-мя мячами за полем. «Миротворцы» посылают мячи с рук ногой на половину поля сопернику и стараются перебежать на противоположную сторону. «Снайперы» же, стараются как можно быстрее овладеть мячом и осалить им соперника. За каждую успешную перебежку «миротворцев» и точное попадание «снайперов» начисляется – 1 очко. После того, как все игроки сыграют, команды меняются ролями. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8- 10 человек

Размеры площадки: 20×15 м

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 2 мяча.

Нюансы:

Варианты: 2-4 мяча

Уровни сложности:

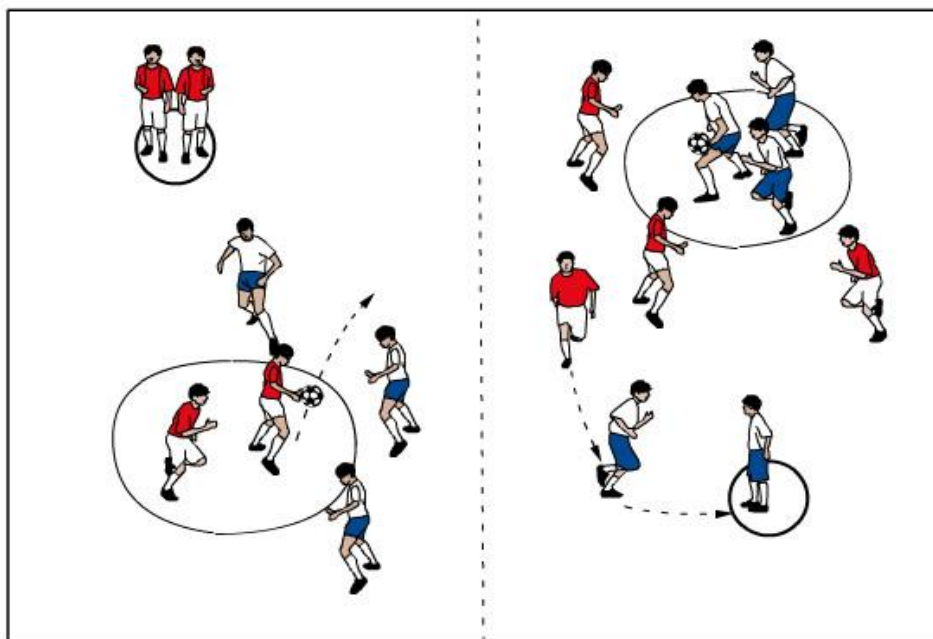
Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.18.

Название игры: Подвижная игра « Тюрьма »

(Общая станция для всех занимающихся)



Описание игры:

Игровая площадка $\frac{1}{4}$ футбольного поля, на котором размечено 2 дома(больших круга) и 2 тюрьмы (мал.круга). Команды – соперники располагаются на своей половине поля. По свистку тренера игра начинается, задача каждой команды выкрасть мяч из дома соперника и перенести его на свою половину поля. Как только игрок заходит на половину поля соперника его могут осалить игроки другой команды и он идёт в тюрьму соперника. В свой дом заходить нельзя, выбежав из дома соперника с мячом его можно лишь возвращать обратно в дом.

.Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: общая станция для всех занимающихся

Размеры площадки: Игровая площадка $\frac{1}{4}$ футбольного поля

Инвентарь: манишки разных цветов, фишки, 2-4 мяча

Нюансы:

Варианты: 2-4 мяча

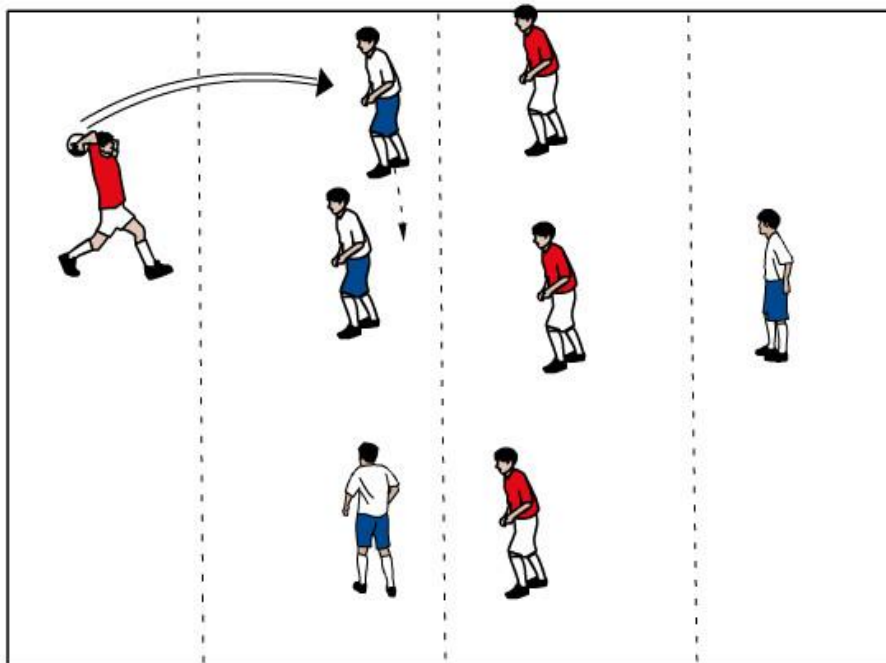
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.19.

Название игры: Игра « Огневой бой »



Описание игры:

Играющие располагаются на площадке 15×10 м. как показано на рис.Игра аналогична вышибалам. Одна команда вышибает другую, идет подсчет осаленных игроков, которые меняются с крайними игроками своей команды. Чтобы команде завладеть мячом, необходимо поймать мяч слёту «свечу» и тогда игра разворачивается в другую сторону, тот кто увертывался- вышибает, тот кто вышибал – увертывается. Выигрывает команда, осалившая соперника большее количество раз.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×10 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 1 мяч.

Нюансы:

Варианты: Игра на выбывание из центральной зоны в крайнюю.

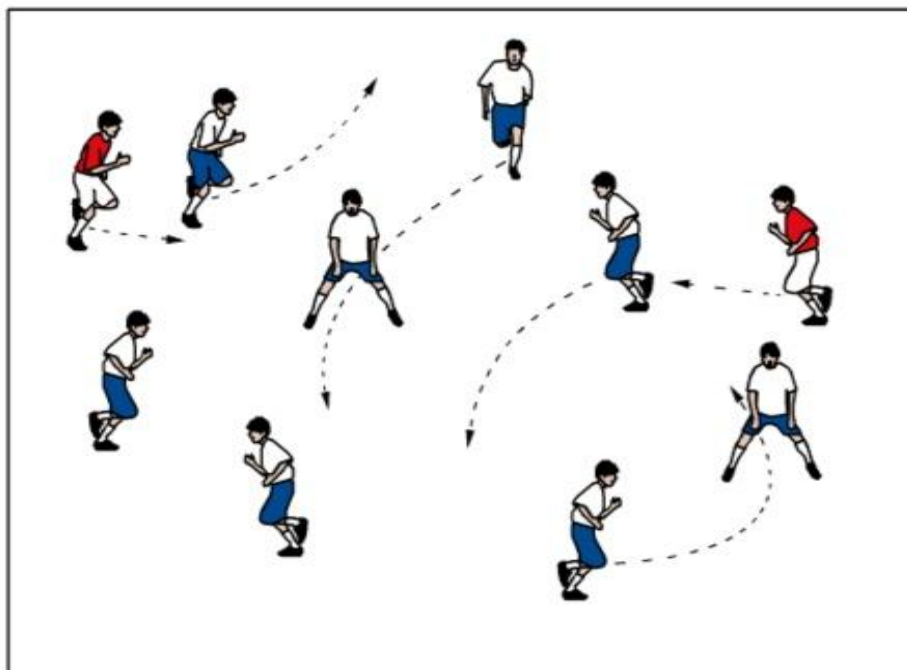
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.20.

Название игры: Игра « Салки с выручалками »



Описание игры:

Из играющих выбирается 1-3 водящих, которые догоняют и селят игроков в поле, осаленный игрок останавливается, ставит ноги врозь и вытягивает руки в стороны. Любой из играющих может его выручить, если пролезет между его ног. Играют установленное время и, если на площадке остались бегающие игроки, то водящие - проиграли, если же все «заморозились», то водящие- выиграли.

.Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×12 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов

Нюансы:

Варианты:

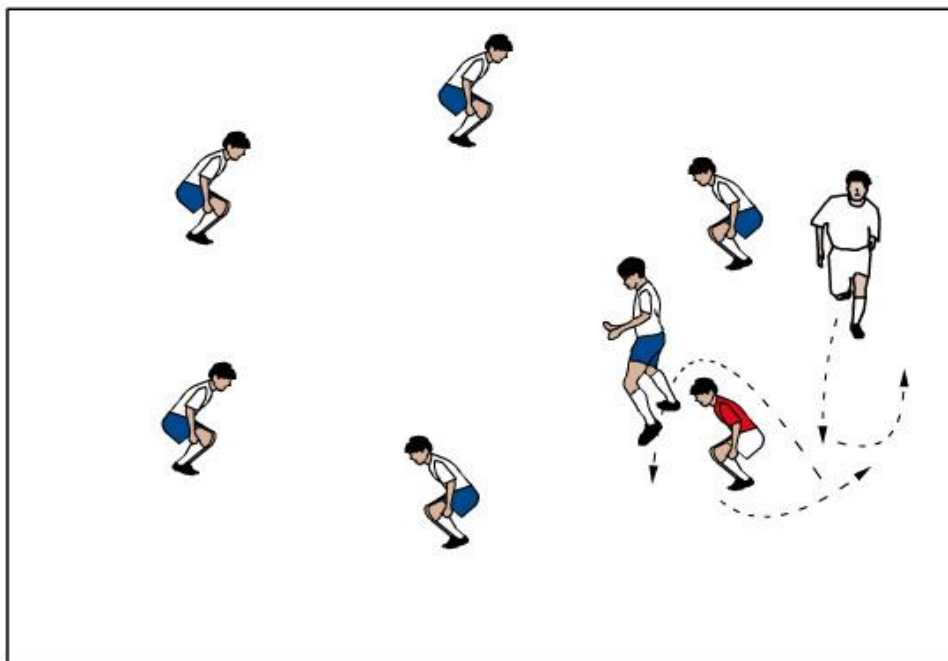
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.21.

Название игры: Подвижная игра « Салки со сменой роли с водящим »



Описание игры:

Выбирают 2-х игроков, догоняющего и убегающего, а остальные играющие приседают (можно использовать и др. И.п.) образуя круг ($d = 6$ м). По сигналу догоняющий осаливает убегающего который, спасаясь может перепрыгнуть через спину любого играющего. Если это произошло, происходит смена роли с водящим и догоняющий становится убегающим, а сидячий игрок – новым догоняющим. В конце игры отмечают наиболее внимательные и быстрые игроки.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов

Нюансы:

Варианты:

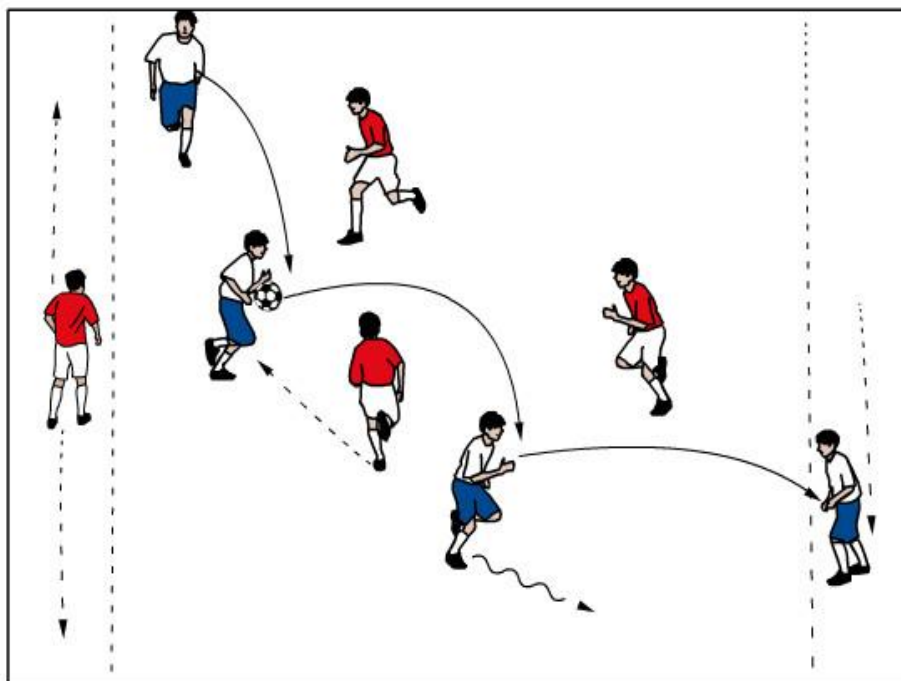
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.22.

Название игры: Игра « Мяч капитану »



Описание игры:

Игроки делятся на 2 равные команды и располагаются, как показано на рисунке выбирая капитана. Владея мячом, игроки стремятся путем передач и ведения не более 3-х шагов с мячом в руках подвести мяч к своему капитану и отдать ему передачу. Противники оказывают сопротивление. Как только капитан поймал мяч, команде присуждается очко, забивший мяч меняется местам с капитаном и мяч отдается противоположной команде. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 20×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 1 мяч.

Нюансы:

Варианты:

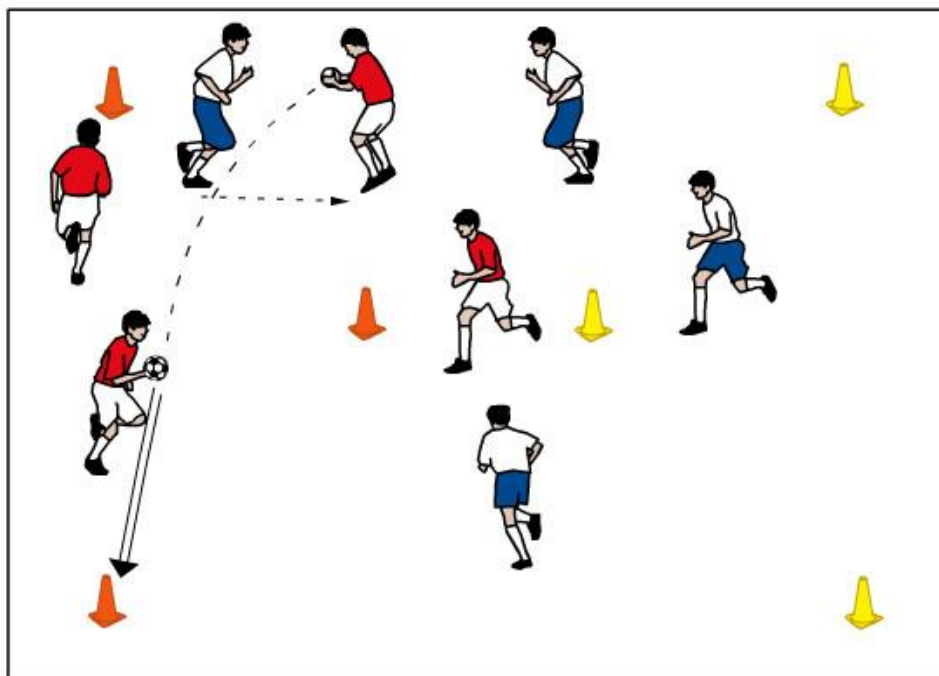
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.23.

Название игры: « Сбей конус » (Ручной мяч)



Описание игры:

Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Каждая команда защищает 3 конуса на своей половине поля и старается (мяч в руках) сбить конусы на половине поля соперника. За сбитие ближнего конуса начисляется – 1 очко, за дальние конусы – 2 очка. Выигрывает команда набравшая большее количество очков

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек

Размеры площадки: 20×15 м

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 6 конусов, 2мяча.

Нюансы:

Варианты:

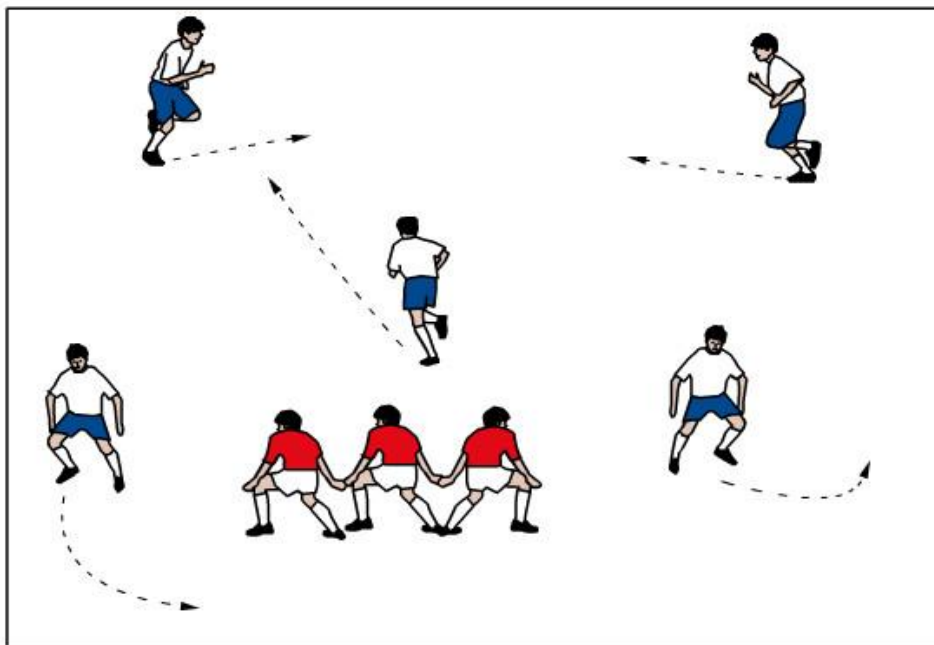
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.24.

Название игры: « Невод »



Описание игры:

Все играющие – «рыбки», кроме 2-х водящих –«рыбаков». Рыбаки, взявшись за руки, бегают за рыбками. Осаленный игрок становится водящим – «рыбаком». Они уже втроем, взявшись за руки, догоняют убегающих «рыбок». Поймав еще одного, четверка разделяется на две пары догоняющих и т.д. пока не останется последняя «рыбка» - победитель

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек

Размеры площадки: 15×10 м

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов.

Нюансы:

Варианты:

Уровни сложности:

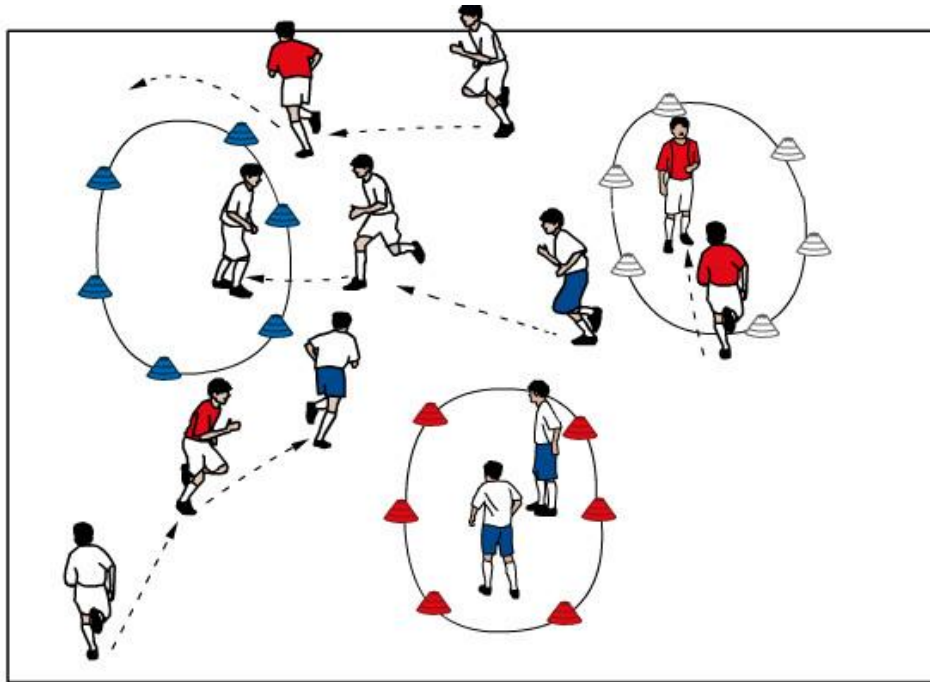
Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.25.

Название игры: Подвижная игра « Салки 3-мя командами »

(Общая станция для всех занимающихся)



Описание игры:

Игровая площадка 40×30 м. на которой размечаются 3 дома (синих, белых и красных). Команда синих догоняет и салит команду белых, белые – красных, а красные – синих. Осаленные игроки идут в дом-плен команды соперника, из которого можно выручать партнерам по команде задев их. В чужой дом вбегать нельзя. Играют определенное время, выигрывает команда оставшаяся в большинстве

.Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: общая станция для всех занимающихся

Размеры площадки: 40×30 м.

Инвентарь: манишки разных цветов, 18 фишек.

Нюансы:

Варианты:

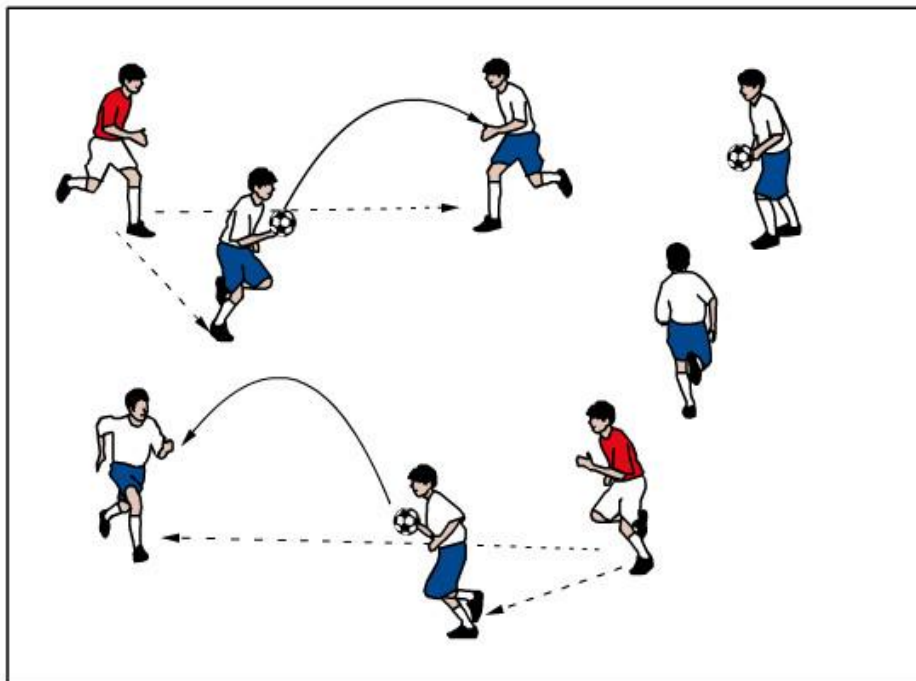
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.26.

Название игры: . Подвижная игра « Салки игроков с мячом »(без мяча)



Описание игры:

Из числа играющих выбирают 2- 3 водящих, которые догоняют и стараются осалить тех игроков у которых в руках. Убегая от водящих игроки передают мяч своим партнерам пришедшим на помощь. Осаленный игрок становится водящим. Игра проводится 2- 3 мячами. Выигрывают игроки, которые меньше других были водящими.

.Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек

Размеры площадки: 15×12 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 2-3мяча,

Нюансы:

Варианты: . - Водящие сают игроков у которых нет мяча

- Игра проводится не руками, а ногами

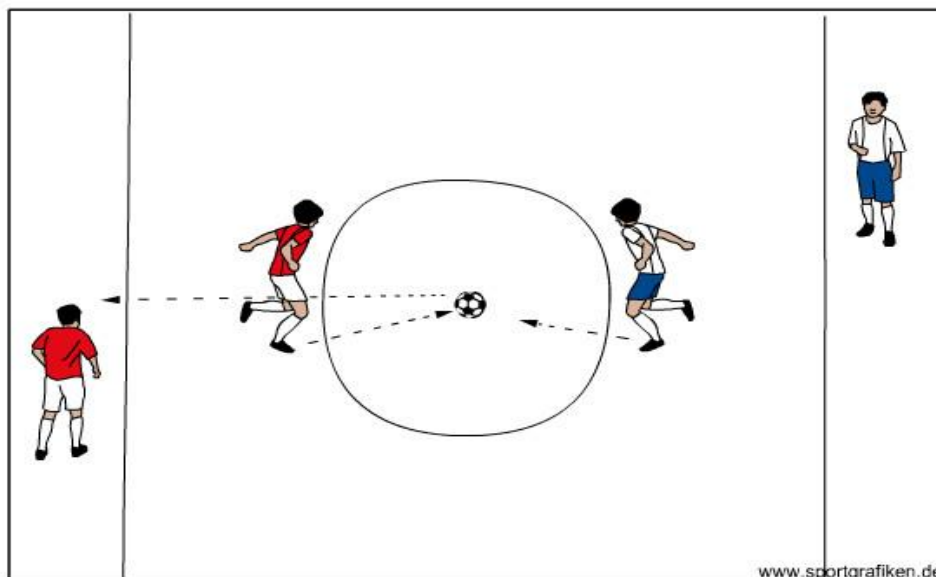
Уровни сложности:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.28.

Название игры: Подвижная игра « Часовые и разведчики »



Описание игры:

Играющие делятся на две команды и становятся в колонны на расстоянии 10-15 м одна от другой. На середине площадке на одинаковом расстоянии кладется мяч и очерчивается круг диаметром 3м. Команда «разведчиков» старается унести мяч, а команда «часовых» должна его стеречь. По сигналу по одному игроку от каждой команды выбегает к мячу, не заходя в круг, «разведчик» делает различные движения (приседает, поворачивает на 360 и т.д.) чтобы отвлечь «часового», который повторяет все движения и следит за мячом. Если «разведчик» схватил мяч, то «часовой» старается его поймать и осалить.

2 очка - начисляется «разведчику» за украденный мяч и принесенный в дом.

1 очко - за унесенный мяч из круга. 0 очков - «разведчику» если его осалил «часовой» внутри круга. Все игроки должны сыграть в разной роли. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 4 человека

Размеры площадки: 20×20 м.

Инвентарь: 4 манишки разных цветов, 1 мяч, фишки.

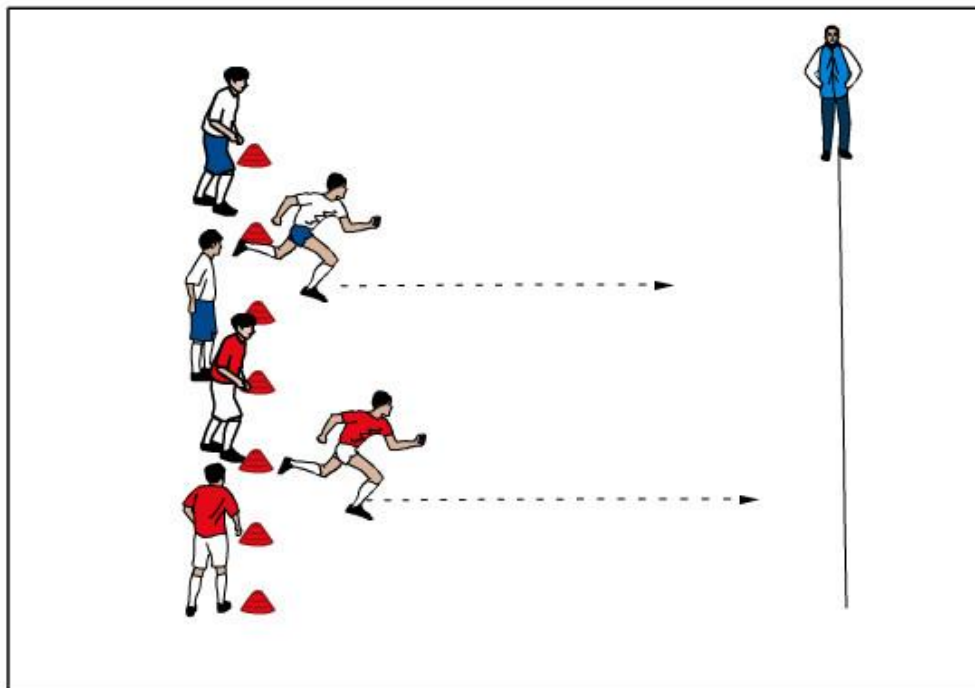
Варианты: Игра с мячом в руках; игра с ведением мяча ногой.

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.29.

Название игры: Подвижная игра « Вызов номеров » (Забег)



Описание игры:

Играющие делятся на 2 команды и располагаются как показано на рисунке, образуя шеренгу. Каждая команда рассчитывается по порядку и все запоминают свои номера. Тренер выкрикивает любой номер, игроки указанного номера бегут вперед стараясь быстрее финишировать. Тот, кто первый пересекает линию финиша, становится победителем.

После каждого раунда меняются пары участников и исходное положение старта (сидя, лёжа, упор присев спиной и т.д.).

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 8-10 фишек.

Варианты:

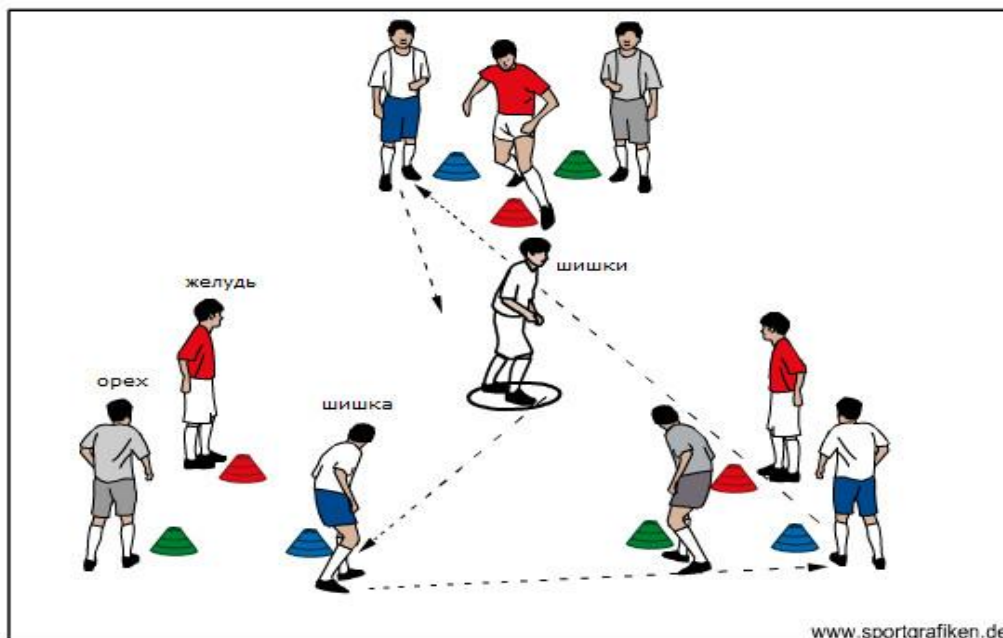
Дистанция бега: 10 м.

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.30.

Название игры: Подвижная игра « Шишки, желуди, орехи »



Описание игры:

Играющие делятся по тройкам и образуют кружки. У красной фишки становится игрок - «желудь», у зеленой – «орех», у синей - «шишка». По сигналу водящий произносит любое из 3-х названий данных участникам. Названные игроки должны поменяться местами, в это время водящий стремится встать на любое освободившееся место. Опоздавший игрок (без места) становится новым водящим. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия и даже 3. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял. Выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 8-10 фишек.

Варианты:

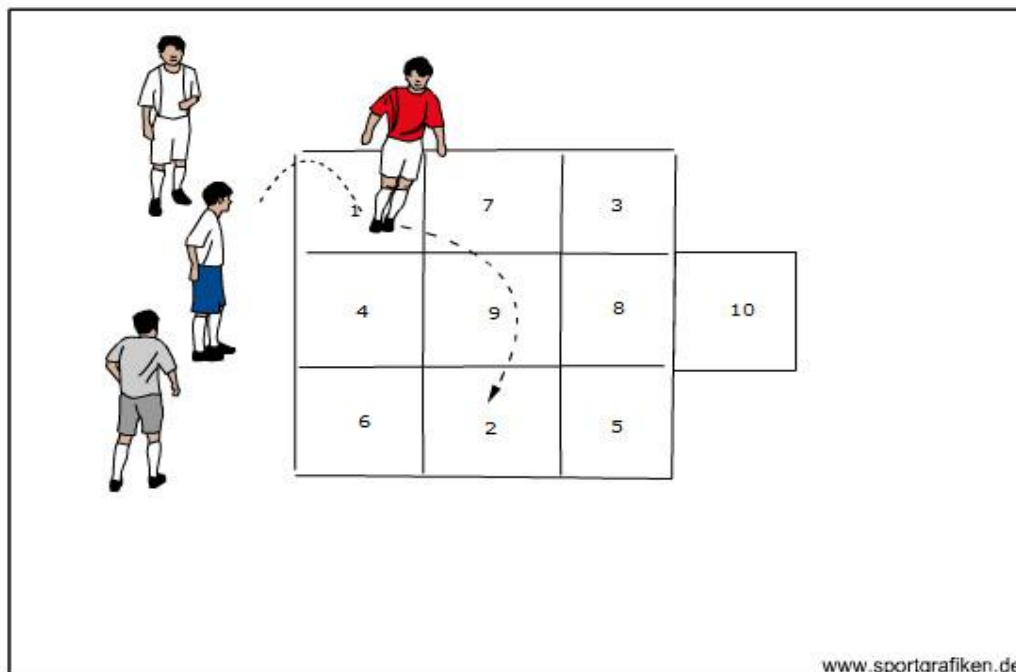
Дистанция бега:

Блок: П.С.Б. - I

Раздел: №1- Подвижная игра

Код упражнения: I.1.31

Название игры: Подвижная игра «Классики»



Описание игры:

Каждый игрок играет сам за себя и старается прыгать в обозначенные квадраты толчком двух ног по порядку 1,2,3, и т.д. Выигрывает тот, кто дойдет до десяти с наименьшим количеством ошибок. Нельзя наступать на разделительные линии и сдвигаться с места после приземления.

Варианты:

- прыжки на левой ноге
- прыжки на правой ноге
- прыжки с одной на другую

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 5×5 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, мел.

Варианты:

Дистанция бега:

