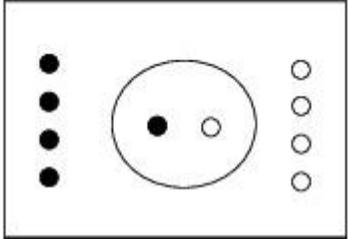


# **Подвижные игры** **(карточки – схемы)**

Игр. Карта №5  
"Бой петухов"

**Задача:** развить прыгучесть, воспитать чувства равновесия

**Место проведения:** площадка с нарисованным кругом

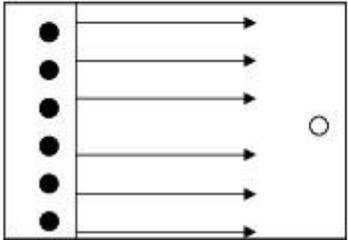
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой.</p>  <p>● - игроки команд</p>	<p>Капитаны команд (или руководитель игры) посылают по одному игроку – "петуху" в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает назад, руки кладет за спину. По сигналу руководителя "петуха", 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 побывает в роли петухов.</p>	<p>- На земле чертится круг диаметром 3-4м ;          - Игрушка делится 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"> <li>1. петух ставший на обе ноги или выскокивший из круга считается побежденным, и оба игрока возвращаются к своим командам;</li> <li>2. если во время выталкивания оба петуха выйдут из круга, победа никому из них не присуждается, а на их место идет следующая пара ;</li> <li>3. петухи выступают в бой только по сигналу. Если кто-либо из них начнет раньше, переигрывают. Если в второй раз – назначается проигравшим ;</li> <li>4. капитаны тоже выступают в бой между собой ;</li> </ol>

## Игр. Карта №2

"Быстро шагай, смотри – не зевай!"

Задача: воспитание выдержки, развитие речи и памяти

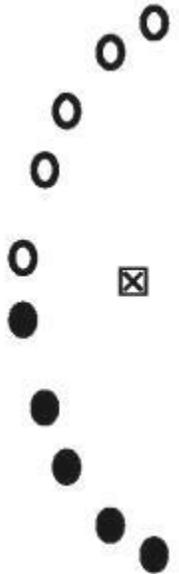
Место проведения: площадка 20-40 м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Водящий становится на одной стороне площадки, спиной к игрокам. Игроки в свою очередь, выстроившись в шеренгу стоят на другой стороне.</p>  <p>● - игроки ○ - водящий</p>	<p>Водящий поворачивается к игрокам спиной и так, говорит: "Быстро шагай, Смотри – не зевай Раз, два, три"</p> <p>На слова водящего все игроки шагают вперед, стремясь по возможности приблизиться к водящему. После слова "три" они должны замереть, а водящий поворачивается лицом к ним и смотрит на игроков. Кто опоздался, должен по указанию водящего вернуться за линию, с которой начался ход. Затем водящий опять поворачивается спиной к игрокам и говорит те же слова.</p> <p>Все игроки опять продвигаются вперед, стремясь во время остановки и замереть на месте без движения. Водящий поворачивается к ним и опять указывает, 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 поворачивается и убегает к себе за линию-договор. Водящий же после</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) Попав в ловушку, замеченный в движении водящим, должен обязательно вернуться за начальную линию независимо от того, где находится.</p>

## 2. «СВЕТОФОР»

**Задачи:** формировать навыки правильной осанки, развивать внимательность

**Инвентарь:** указатели разного цвета (красный, желтый, зеленый)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд выстраиваются полукругом, одна слева, другая справа от учителя. В руках у учителя «светофор» – два картонных кружка, одна сторона которых жёлтая, а другая разная (красная и зелёная).</p> <p>Учитель напоминает игрокам о том, как важно соблюдать правила дорожного движения на улице, переходить её только в строго установленных местах, где надпись «переход», сначала оглядываться налево, потом направо, чтобы убедиться, что нет близко машин, а там, где установлен светофор, внимательно следить за ним. Он читает ребятам стихи С. Малахова. Недостающие слова ребята подсказывают хором:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Если свет зажёгся красный, Значит двигаться... (о) Свет зелёный говорит. «Проходите, путь... (открыт). Жёлтый свет – предупреждение – жди сигнала для... (движенья)».</p>	<p>Учитель объясняет: «Когда я покажу зелёный сигнал светофора, все маршируют на месте, на жёлтый – хлопают в ладоши, а на красный – стоят неподвижно. Тот, кто перепутал сигнал, делает шаг вперед продолжать играть.</p> <p>Команда, у которой к концу игры остаётся на месте больше игроков является победителем.</p>	<p>До игры выполнить движение шагом на месте (исполнять с левой ноги), положение основной стойки.</p> <p>Во время игры указатели менять неожиданно, через разные промежутки времени.</p>

## 16. «БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ»

**Задачи:** развивать ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать внимательность

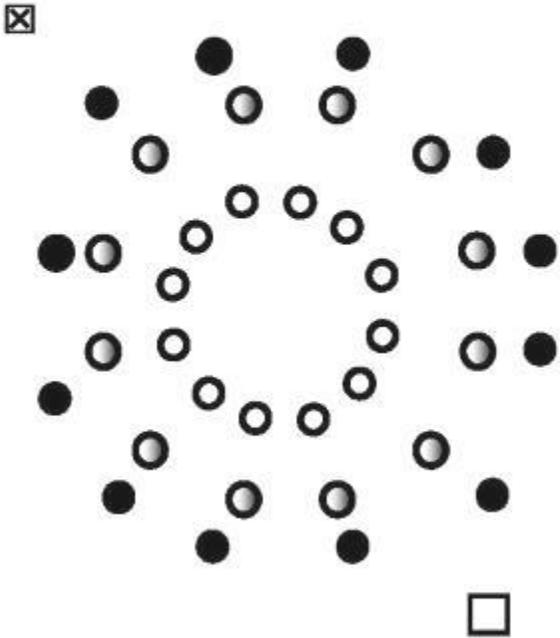
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие рассчитываются по три, берутся за руки, образуя круг. Первые номера – «белки», вторые – «орехи», третьи – «шишки». Водящий стоит в середине площадки. По сигналу: «Белки!» - все играющие, названные «белками», должны поменяться местами, а водящий в это время старается занять любое освободившееся место, если он сумеет это сделать, то он становится «белкой», а оставшийся без места – водящим. По команде: «Орехи!» или «Шишки!» меняются местами другие игроки.</p>	<p>При подведении итогов игры отметить игроков, которые не были (меньшее количество раз были) водящими.</p>	<p>Во время игры можно подать команду: «Белки, орехи, шишки!» Тогда все игроки должны поменяться местами. Игру можно проводить во время выполнения общеразвивающих упражнений.</p>

## 14. «ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»

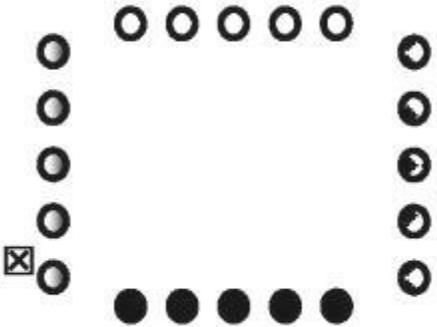
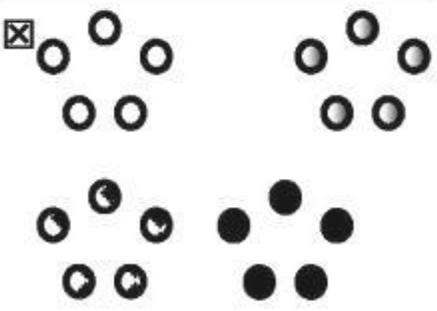
**Задачи:** совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения, развивать ориентировку в пространстве

**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие рассчитываются по три, встают по кругу по три: первые номера – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». Один (два) игрок – водящий. Учитель во время выполнения ОРУ произносит название номеров. Названные должны перебежать в другую тройку, а ведущий стремится занять любое освободившееся место.</p>	<p>Игрок, который ни разу не был водящим, выигрывает.</p>	<p>Комплекс ОРУ должен быть выученным.</p>

## 11. «ПО ПОЛЯМ, ПО ЛУГАМ»

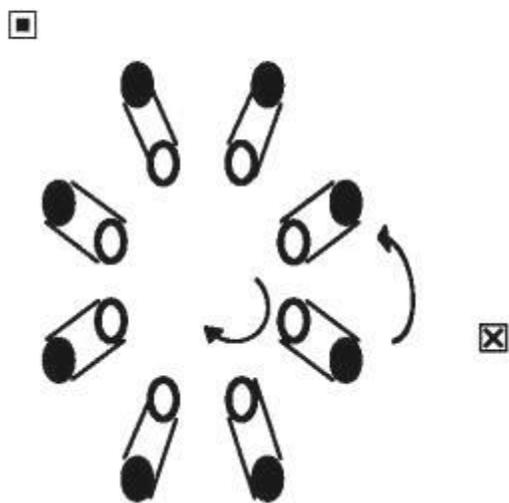
**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения и перестроения, формировать навыки правильной осанки  
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;">рис. 1</p> </div> <hr/> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;">рис. 2</p> </div>	<p>Играющие делятся на четыре команды, с музыкой двигаются шагом по кругу. По сигналу учителя «Поле!» каждая команда бежит и занимает заранее заданное построение шеренги или колонны (рис.1) и принимает основную стойку. По сигналу «Луга!» играющие образуют «кружки» и также принимают о.с. (рис. 2).</p> <p><i>Варианты игры:</i> игроки по данным сигналам могут принимать положения: стойки с различным положением рук, упор присев; группировку в приседе и т.д.</p>	<p>Побеждает команда, игроки которой раньше других построятся.</p>	<p>В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять, усложняя постепенно передвижения. В зависимости от количества участников игры можно составить две, три команды.</p>

## 54. «НАЙДИ СВОЮ ПАРУ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения в два круга, развивать ориентировку в пространстве

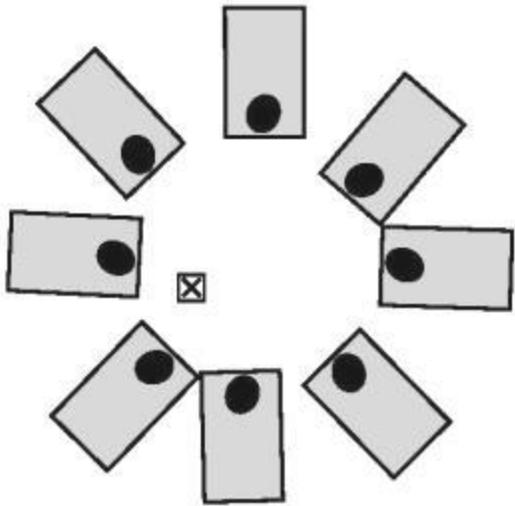
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в круг парами, лицом в сторону движения и берутся за руки. Под веселую танцевальную музыку они идут по кругу, танцуя, кто как умеет. Внезапно учитель подает сигнал. Все отпускают руки, и те, кто находился во внутреннем круге, быстро поворачиваются и продолжают двигаться в обратном направлении, остальные продолжают двигаться в прежнем направлении. Спустя некоторое время учитель подает второй сигнал, по которому каждый играющий должен быстро найти свою пару и, не останавливаясь, продолжить танец по кругу. Музыка не прекращается ни во время сигнала, ни во время поисков игроки своих пар.</p>	<p>Сигналы подаются через разные промежутки времени. Можно дать возможность играющим разойтись в разные стороны шагов на 10-15, а можно подать сигнал, когда они не успеют сделать и 2-3 шага. Побеждают игроки, сумевшие быстрее встать в пару и совершить меньше ошибок в танцевальных шагах.</p>	<p>В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять. При выполнении танцевальных шагов соблюдать дистанцию, учитывать музыкальность и четкость их выполнения.</p>

## 65. «НЕВАЛЯШКИ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять перекаты

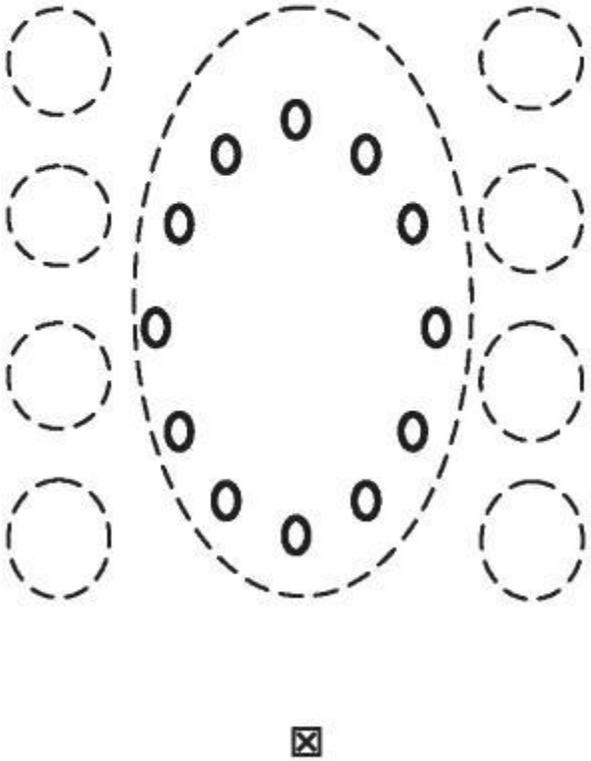
**Инвентарь:** маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки принимают присед в группировке – это «неваляшки». Учитель (или водящий) проходя мимо «неваляшек» опрокидывает их на спину, а они должны вернуться в И.П. с одного или нескольких перекатов вперед, назад.</p> <p><i>Вариант игры:</i> водящий должен опрокинуть всех «неваляшек» и обегая круг вторично, запятнать того, кто не успел вернуться в и.п., этот игрок становится водящим.</p>	<p>Игрок, не вернувшийся в И.П. – становится водящим.</p>	<p>Игроки могут выполнять перекаты из седа в группировке, упора присев.</p>

### 89. «КОННИКИ-СПОРТСМЕНЫ!»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять прыжки

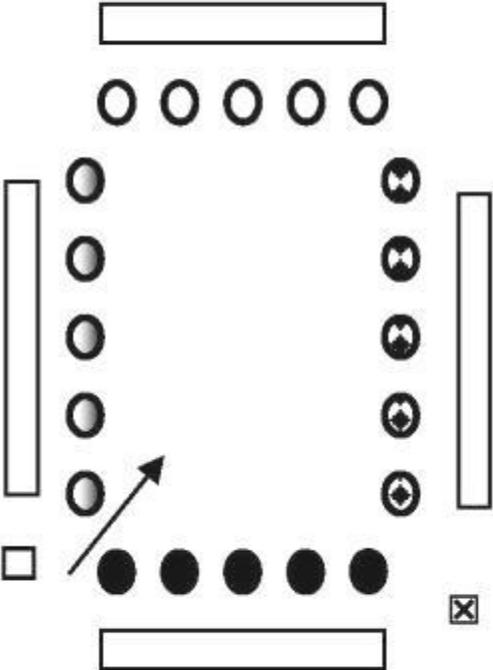
**Инвентарь:** обручи или ограничители

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По команде учителя игроки двигаются в обход начерченного большого круга – «манежа» шагом или бегом, с высоким подниманием бедра, с поворотами кругом и т.д. Вдоль длинной стороны площадки (зала) обозначают «стойла для лошадей» - на два-три меньше числа участников. По сигналу учителя конники-спортсмены бегут к «стойлам», стремясь занять любое свободное из них.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки двигаются по кругу прыжками с одной ноги на другую, руки на поясе.</li> <li>2. Игроки двигаются по кругу прыжками на двух с небольшим передвижением (вперед, назад, вправо, влево), одна рука впереди, другая вверху.</li> </ol>	<p>Игроки, оставшиеся без «стойла» проигрывают.</p>	<p>Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.</p>

## 85. «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

**Задачи:** развивать ловкость, прыгучесть

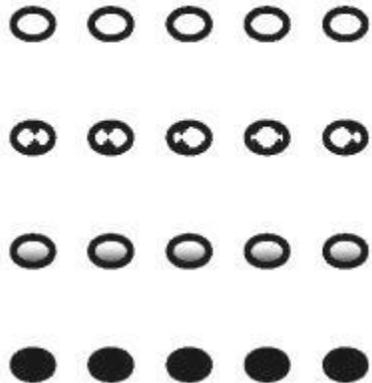
**Инвентарь:** 4 гимнастические скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Площадку ограничивают с четырех сторон гимнастическими скамейками, образуя «курятник». Выбирают водящего – «лиса». Игроки изображают «кур», которые находятся в «курятнике». «Лиса» находится вне «курятника». По указанию учителя начинают игру. «Лиса» старается проникнуть в «курятник» и поймать, запятнать «курицу». Чтобы спастись от «лисы», «куры прыгают на насесты» (гимнастические скамейки). Как только «лиса» удаляется, «куры» спрыгивают с них. «Лиса» в удобный момент пытается запятнать играющих. Запятнанный меняется с «лисой» местами. Игра продолжается.</p>	<p>Нельзя долго стоять на скамейке: как только «лиса» удаляется, надо с нее спрыгнуть. Спастись от «лисы» можно только прыжками на скамейку.</p>	<p>Игру можно проводить с двумя водящими. Перед игрой выполнить правильное приземление на полу, затем со скамейки.</p>

## 97. «ЛАСТОЧКА»

**Задачи:** совершенствовать умение сохранять равновесие

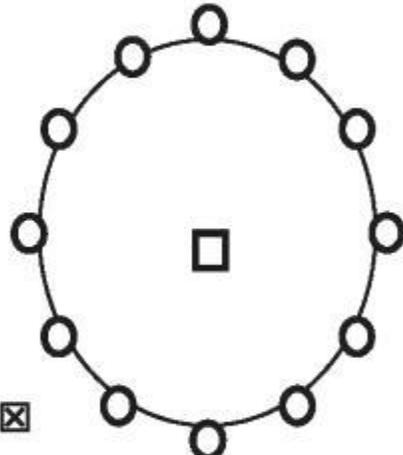
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух (четырех) команд стоят в шеренгах (колоннах). По сигналу учителя игроки выполняют пять быстрых поворотов на 360° на месте и сразу выполняют равновесие на одной ноге (другая назад), руки в стороны.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <p>1) Игроки выполняют прыжок с поворотом на 180° и сразу равновесие на одной ноге, другая назад.</p> <p>2) Игроки выполняют обычное равновесие на одной ноге, затем не касаясь пола переходят в заднее равновесие, повторяют 2-3 раза.</p>	<p>Игрок, потерявший равновесие, принимает упор присев. Через 30-40 сек. объявляется победитель.</p> <p>Выигрывает команда с наибольшим количеством оставшихся игроков.</p>	<p>Перед игрой повторить технику выполнения равновесия. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение.</p>

### 139. «УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК?»»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построение в круг; формировать навыки правильной осанки

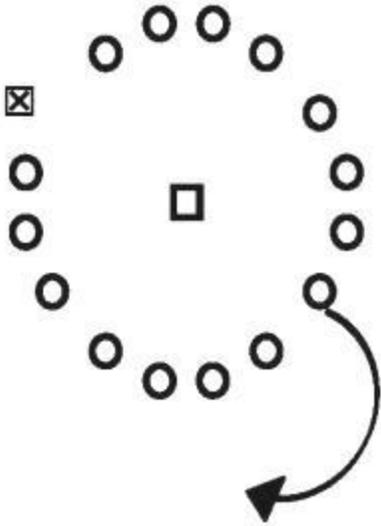
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие, взявшись за руки, становятся в круг. Водящий в центре с закрытыми глазами. Игроки идут по кругу вправо и говорят:</p> <p style="text-align: center;">«Вот построили мы круг, Повернемся разом вдруг».</p> <p>(Игроки поворачиваются и идут в противоположную сторону.)</p> <p>А как скажем:</p> <p style="text-align: center;">«Скок, скок, скок – Угадай, чей голосок?»</p> <p>Слова «Скок, скок, скок» говорит один игрок по указанию учителя. После слов «Угадай, чей голосок?» - водящий открывает глаза и старается угадать, кто сказал «Скок, скок, скок».</p> <p>Если он угадывает, то тот, кто говорил, идет в центр круга, а водящий становится на его место, и игра повторяется.</p>	<p>Водящему можно открывать глаза только после слов «Угадай, чей голосок?» Игрокам «скок, скок, скок» можно говорить, изменив тембр голоса.</p>	<p>При движении по кругу следить за осанкой. Задания по кругу можно усложнять: на носках, приставными шагами и т.д.</p>

### 138. «УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»

**Задачи:** развивать внимательность

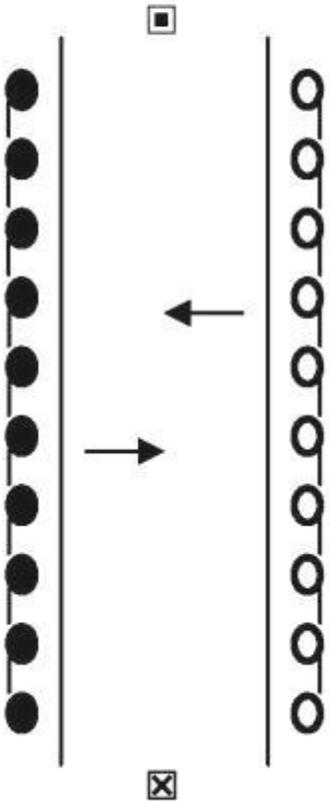
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за учителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Мы немножко поиграли, А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя – узнай!»</p> <p>Учитель, молча, указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда игроки начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.</p>	<p>Водящему можно открыть глаза только после слов «Узнай, кто я!».</p> <p>Игра должна проходить тихо, чтобы водящему было легче определить игрока по голосу.</p>	<p>Необходимо следить за выполнением движения по кругу.</p>

### 135. «ПЛЕТЕНЬ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять танцевальные шаги; воспитывать чувство ритма

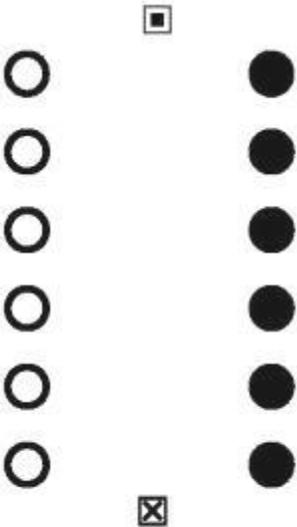
**Инвентарь:** разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд располагаются друг против друга на расстоянии 10-15 м. каждая команда строит «плетень» – игроки берутся за руки. Обе шеренги, опустив руки, движутся навстречу друг другу со словами:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Раз, два, три, четыре. Выполнять должны приказ – Нет, конечно, в целом мире Дружбы крепче, чем у нас!»</p> <p>Повторяя слова, игроки возвращаются в шеренги. Учитель подаёт сигнал. Игроки образуют один общий круг посередине площадки и выполняют танцевальные шаги (приставные, переменные, высокие шаги и др.). По второму сигналу они должны вернуться на свои места, построиться в шеренги и переплести руки, образуя «плетень».</p>	<p>Побеждает команда, «построившая плетень» первой.</p>	<p>Заранее следует выучить танцевальные движения в кругу. Сигналами могут быть начало и окончание музыки. При определении команды – победительницы необходимо учитывать четкость выполнения танцевальных шагов.</p>

## 156. «БРЕЙН-РИНГ»

**Задачи:** совершенствовать основы знаний по разделу «гимнастика»

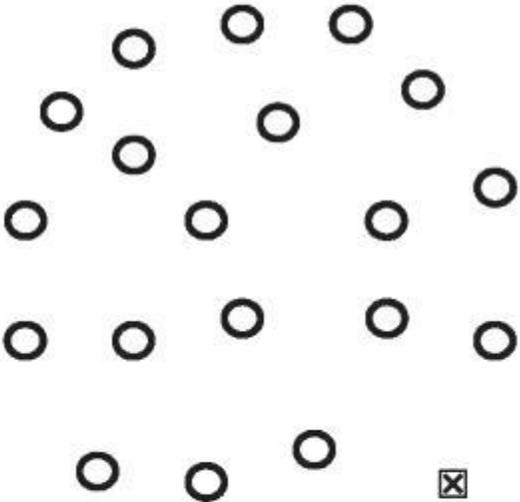
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды, построенные в две шеренги или полукруг. После того, как учитель зачитывает или демонстрирует вопрос, дается время на обдумывание – 30 сек. Чей капитан команды или игрок быстрее поднимает руку, той команде предоставляется право на ответ. В случае неправильного ответа, право на ответ получает противоположная команда.</p>	<p>Игра длится до трех очков. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.</p>	<p>Вопросы (загадки) для «Брейн-ринга» составляются учитывая возраст и подготовленность учащихся.</p>

### 155. «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения в шеренгу, колонну; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать музыкальность

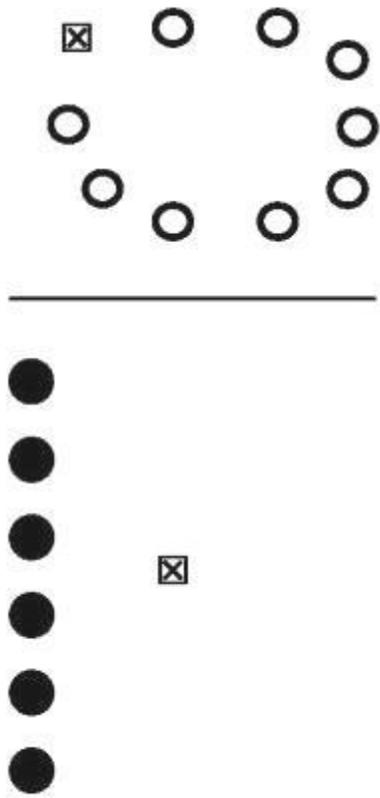
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки строятся в одну шеренгу под музыку «марш» все маршируют в любом направлении, под музыку «полька» – двигаются приставными шагами.</p> <p><i>Варианты игры:</i> построение в шеренгу. Под музыку «марша» – мальчики маршируют; под музыку польки – девочки двигаются приставными шагами. С окончанием музыки – построиться в шеренгу.</p>	<p>Побеждают игроки, безошибочно выполнившие задание.</p>	<p>Мелодии во время игры переключать неожиданно, с различным интервалом по времени.</p>

### 147. «ТРИ, ТРИНАДЦАТЬ, ТРИДЦАТЬ»

**Задачи:** развивать точность движений

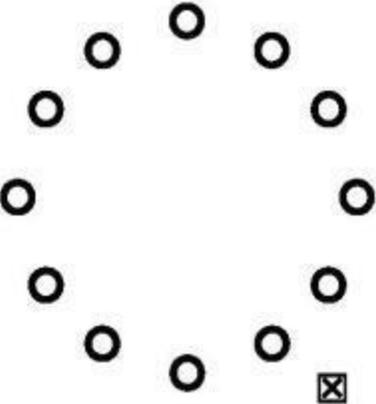
**Инвентарь:** не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся по кругу или в шеренгу. Учитель объясняет, что если он скажет:</p> <p>«Три», - все играющие ставят руки в стороны;</p> <p>если он скажет: «Тринадцать!», - все ставят руки на пояс;</p> <p>если он скажет: «Тридцать», - все поднимают руки вверх (можно выбрать любые движения).</p> <p>Учитель быстро называет то одно, то другое движения. Игрок, допустивший ошибку, присядет. Когда останутся 1-2 игрока, игра заканчивается, они являются победителями.</p>	<p>Побеждают играющие, которые за установленное время не получили ни одного штрафного очка или получили меньше штрафных очков.</p>	<p>Игрок, допустивший ошибку, из игры не выходит, а сменяет водящего, получает штрафное очко или выполняет шаг вперед и продолжает игру.</p>

## 20. «ХОРОВОД»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения в круг

**Инвентарь:** не требуется

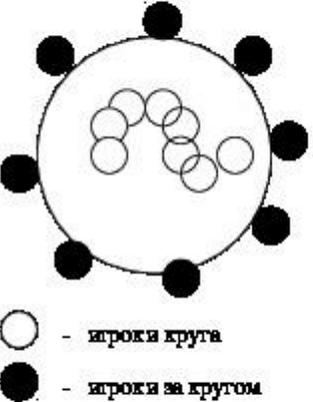
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки, взявшись за руки, образуют круг:          «На лужайке поутру          Мы затеяли игру          Ты – ромашка, я – выюнок          Становитесь в наш венок.          Раз, два, три, четыре,          Раздвигайте круг пошире!          А теперь мы ручейки,          Мы бежим вперегонки          Прямо к озеру спешим          Станет озеро большим.          Раз, два, три, четыре,          Раздвигайте круг пошире!          Становитесь в круг опять          Будем в солнышко играть.          Мы – веселые лучи,          Мы резвы и горячи.          Раз, два, три, четыре,          Раздвигайте круг пошире!»</p>	<p>Игра прекращается по усмотрению учителя.</p>	<p>Построение из круга можно менять в «цепочку», взявшись за руки, затем снова в круг.</p>

**"Ящерица"**

**Задача:** развитие ловкости, внимания

**Инвентарь:** волейбольный мяч

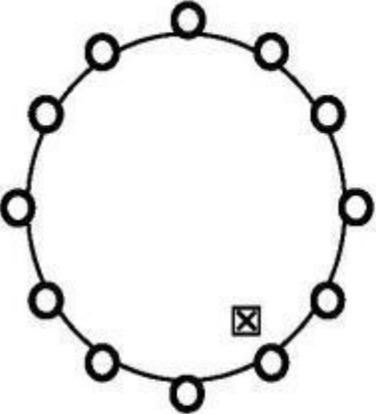
**Место проведения:** любая площадка

<b>Построение</b>	<b>Содержание</b>	<b>ОМУ</b>	<b>Правила</b>
<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"><li>- через 5-8мин команды меняются ролями.</li><li>- Побеждает команда, которая за установленное время выбьет больше игроков.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. не разрешается закручивать спираль (трача последнего)</li><li>2. игроки не должны расцеплять руки</li><li>3. попадание в голову не засчитывается</li><li>4. попадание с отскока от пола не засчитывается</li></ol>

## 21. «ПУЗЫРЬ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения в круг

**Инвентарь:** не требуется

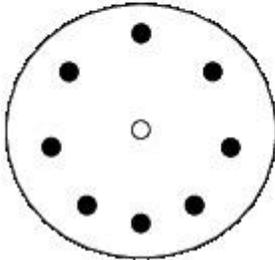
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:</p> <p>«Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся».</p> <p>Игроки расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только учитель скажет «Пузырь лопнул!», игроки опускают руки, приседают и говорят «Хлоп!».</p> <p><i>Вариант игры:</i> игроки расширяют круг одновременно движением шагом (на носках, на пятках, танцевальными шагами) по кругу.</p>	<p>Нельзя отпускать руки без команды учителя.</p> <p>Следить за правильным построением круга.</p>	<p>Игра повторяется несколько раз.</p> <p>В зависимости от количества участников игры можно организовать два круга.</p>

**Игр. Карта №18**  
**"Подвижная цель"**

**Задача:** развитие быстроты реакции, ловкости

**Инвентарь:** волейбольный мяч

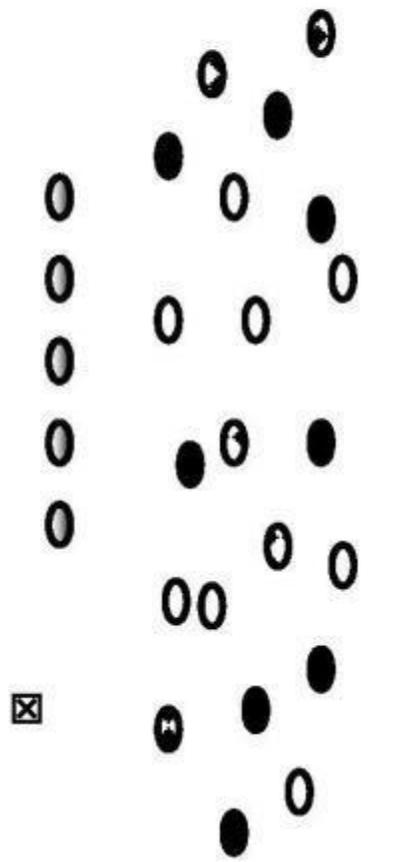
**Место проведения:** любая площадка

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, уезртывается.</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"> <li>1. в ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту</li> <li>2. не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли</li> <li>3. если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры</li> <li>4. попадание в голову не засчитывается.</li> </ol>

## 22. «ЗАПОМНИ СВОЙ ЦВЕТ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения; воспитывать внимательность и активность

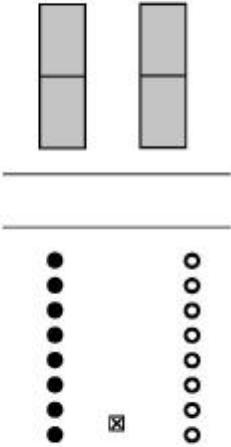
**Инвентарь:** флажки 4-6 цветов, по 6-8 штук одного цвета

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>У каждого играющего флажок или лист цветной толстой бумаги. На площадке в один ряд ставят четыре-шесть разноцветных флажков, флажки должны быть такого же цвета, как и у играющих. Играющие с флажками в руках размещаются произвольно по площадке за линией старта на расстоянии 8-15 см от расставленных флажков. Учитель до начала игры указывает играющим, как построиться после сигнала у флажка своего цвета. Учитель дает сигнал, играющие бегут к флажку своего цвета и становятся в указанном порядке (шеренга, колонна, круг). После второго сигнала игроки становятся в заранее условленное положение.</p>	<p>Играющие по вызову учителя должны организованно и быстро построиться в указанном порядке. Как только учитель называет другой цвет, стоящие немедленно разбегаются. Побеждает команда, выполнившая быстро указанное построение.</p>	<p>Учитель называет то один, то другой цвет. «Красный», - все играющие, у которых красные флажки, бегут к нему, строятся в указанном до начала игры порядке (шеренга, колонна, круг и т.д.). «Зеленый», - игроки, имеющие зеленые флажки, бегут к нему и строятся. Как только учитель вызвал игроков с зелеными флажками, игроки с красными флажками разбегаются по площадке. Если учитель называет два цвета, то строятся игроки этих цветов.</p>

### 71. «ПОСТРОЙ МОСТ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять «мост»

**Инвентарь:** маты

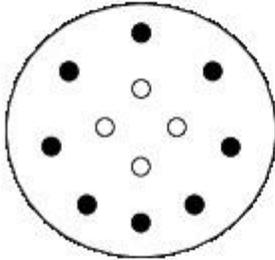
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участвуют две и более команд по 4-6 человек в каждой. Перед началом игры выстраиваются в колонны перед линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая. По сигналу учителя первый игрок бежит до условной отметки и становится на «мост». После этого выбегает следующий игрок, пролезает под «мостом», «строит» второй «мост» за первым. Затем под двумя «мостами» проползает третий игрок, за ним – четвертый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под «мостом», а затем командует: «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.</p>	<p>Команда, первая выполнившая задание, объявляется победителем.</p>	<p>Необходимо, чтобы игроки правильно, технично выполняли «мост» на матах.</p>

**Игр. Карта №1**  
**"Передай мяч"**

**Задача:** развитие ловкости, силы

**Инвентарь:** мяч

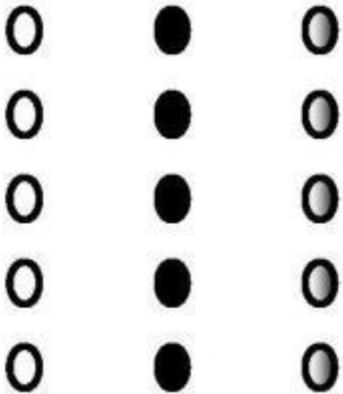
**Место проведения:** игра проводится на ковре

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки садятся по кругу ногами в центр.</p>  <p>● - игроки круга ○ - водящие</p>	<p>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>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 сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока.</p>	<p>Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может доведено до 4-х).</p> <p>Интервалы между игроками – вытянутые руки.</p>	<p>1) разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может только игрок, потерявший мяч.</p> <p>2) не разрешается применять болевые и удушающие приемы.</p> <p>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>

### 19. «БАБОЧКИ, КУЗНЕЧИКИ, ЛЯГУШКИ»

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять построения в колонну, шеренгу, круг; развивать ловкость, быстроту

**Инвентарь:** не требуется

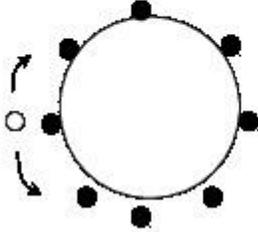
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <input checked="" type="checkbox"/>	<p>Играющие делятся на 3 колонны – одна колонна «бабочки» (бегают и имитируют руками движения крыльев); вторая – «лягушки» (прыгают в приседе и «квакают»); третья – «кузнечики» (прыгают на одной ноге). По сигналу или под музыку играющие по всему залу выполняют заданные движения, по второму сигналу (или с окончанием музыки) играющие строятся в колонны (шеренги, круги).</p>	<p>Команда, выполнившая построение первой объявляется победительницей.</p>	<p>Игра повторяется несколько раз, каждая команда должна быть во всех ролях. При подведении итогов учитывать быстроту и четкость выполнения упражнений. В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять.</p>

"Мяч соседу"

Задача:

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения:

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p data-bbox="259 560 607 699">Игроки встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий находится за кругом. У одного из игроков волейбольный мяч.</p>  <p data-bbox="293 1070 506 1134">● - игроки круга ○ - водящий</p>	<p data-bbox="629 560 976 759">По сигналу играющие передают мяч от одного к другому. Водящий бегая по кругу, старается коснуться мяча рукой. Если ему это удается, водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч.</p>	<p data-bbox="999 560 1346 671">- продолжительность игры 8-10 мин - выигрывают участники, которые не были водящими.</p>	<p data-bbox="1368 560 1715 727">1. игрок меняется с водящим в том случае, если допустит падение мяча. 2. водящему запрещается бегая за кругом толкать остальных играющих.</p>