Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья школа № 59 VIII вида Краснодарского края

**Цикл подвижных игр**

**на развитие координации, ловкости**

**для учащихся с ОВЗ**

 Учитель физической культуры: Харченко Н.К.

Краснодар 2014 г.

 Этот цикл подвижных игр составлен мною из наиболее популярных среди моихучащихся. В эти игры дети любят играть и на уроке, и в группе продлённого дня, и у себя во дворе.

**Быстро шагай**

Водящий поворачивается лицом к стене или дереву, закрывает лицо руками или локтем и говорит: «Быстро - шагай, оглянусь - замирай... раз, два, три, четыре... Стой!» Водящий может после любой цифры сказать слово «стой!» и быстро оглянуться. Остальные ребята, расположившиеся за чертой в 15—20 шагах от водящего, во время счета быстро продвигаются по направлению к водящему. Когда водящий крикнул «Стой!» и пово­рачивается лицом к играющим, они замирают на местах. Игрока, который не успел вовремя остановиться или пошевелился после остановки, водящий посылает назад за черту.

После этого водящий закрывает глаза и повторяет речитатив. Все снова продвигаются вперед со своих мест, в том числе начинающие движение от черты. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь подойдет к водящему вплотную, коснется его рукой и, повернувшись кругом, как можно быстрее устремится за черту. Все игроки делают то же самое. Водящий бежит за ними, стараясь осалить кого-нибудь до черты. Осаленный становится новым водящим. Если догнать никого не удалось, водящий возвращается на прежнее место, игра продолжается с этим же водящим.

**Пятнашки (салки)**

Число участников до 10 человек разбегаются по площадке, а водящий

догоняет их, чтобы запятнать (осалить) в пределах обусловленных границ.

Осаленный становится водящим.

В игру можно внести дополнительные правила. Вот некоторые из них: 1.Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке.

Патнашка, догоняя убегающего, выдергивает у него ленту, тогда убегавший

поднимает руку и говорит: *«Я -*пятнашка!»

1. Играющий может спастись от пятнашки, если возьмется за руки с
другим товарищем, встанет на одну ногу, примет позу «ласточки» и т. д.
2. Если пятнашка гонится за кем-либо, а ему пересек путь другой игрок,
то он обязан погнаться за тем, кто преградил ему путь.
3. Водящий, преследуя убегающих, должен держаться одной рукой за то
место своего тела, по которому он был осален.
4. Играющие продвигаются по площадке, прыгая через скакалку.
Пятнашка догоняет их, прыгая на одной ноге.
5. На площадке очерчивают 1—2 круга диаметром 2 шага - «дома»,
где убегающие могут спасаться от преследования. Однако больше 5 секунд
в таком домике находиться нельзя.

**Колдунчики**

Из играющих выбирается колдунчик. Он осаливает играющих. Они должны стоять неподвижно, расставив ноги. Игроки считаются расколдованными, если один из бегающих игроков проползет у них

между ног.

Забегать за пределы площадки нельзя. Когда колдунчик осалит половину игроков, тогда выбирается новый. После игры учитель отмечает лучших колдунчиков.

**Через ручеёк**

Дети находятся у черты. На расстоянии 3—4 м впереди линиями или шнурами обозначаются первый ручеёк, шириной 60—70 см, через 2—3 м - второй (можно и третий). По команде учителя первые 8—10 игроков бегут, перепрыгивая ручейки, и остаются на другой стороне зала, затем следующие 8—10 человек игроков выполняют то же задание.

Нельзя мочить ноги в ручейке, кто замочил, выбывает из игры. Побеждает игрок, который быстрее всех преодолел ручейки.

**Стая**

По залу медленно бегают дети - это стая птиц. Впереди - вожак. Он ведет стаю. Полет продолжается 0,5—1 мин. Учитель дает сигнал «Коршун!». Стая рассыпается. Каждый стремится быстрее найти какое-нибудь укрытие (скамейку, стенку и др.). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры.

Игра повторяется 3—4 раза. Темп задает учитель. Обгонять вожака нельзя.

В конце игры отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут.

**Летучие рыбки**

Дети бегают по площадке, время от времени совершая прыжки. Это — летучие рыбки. Два рыбака растягивают сеть (шнур длиной 2,5—3 м, привязанный к концам двух гимнастических палок) и стараются поймать рыбок. Сеть скользит по поверхности земли. Кто задел за шнур, считается пойманным и выбывает из игры.

Игра повторяется 4—5 раз. Через 1,5—2 мин рыбаки подсчитывают улов. Варианты: сеть скользит на высоте 10—15 см от земли, рыбаки

продвигаются бегом вдоль площадки.

Учитель следит, чтобы все дети активно двигались по площадке, не скапливались в одном месте.

**Пустое место**

Это своеобразные пятнашки с вызовом. Играющие образуют круг. Водящий бежит по внешней стороне круга, дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие ос­танавливаются, подают друг другу обе руки, после чего приседают, а поднявшись, продолжают бег в ту же сторону. Каждый стремится занять свободное место в круге. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т. е. все время занимал место первым.

**Падающая палка**

Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый номер становится в середину круга, держа в руках гимнастическую палку. Один ее конец он ставит на землю, а другой придерживает рукой сверху так, чтобы палка стояла вертикально. Затем он громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен успеть подхватить падающую палку. Водящий в это время отбегает назад. Если вызванный игрок успел схватить палку, и она не упала на землю, то он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а тот, кто водил, идет в круг на свое место.

Играют установленное время, после чего станет видно, кто меньшее число раз был водящим. Он и считается победителем.

Если желающих играть больше 10 человек, то лучше организовать для игры два круга.

**Возьми городок**

Для игры нужны городки (теннисные мячи, одинаковые по размеру камушки) в количестве на одну единицу меньше, чем число участников игры. Например, шесть городков ставят по кругу (в метре один от другого), а семеро играющих встают с внешней стороны в шаге от них.

По сигналу все идут, затем бегут вокруг городков (вправо или влево) до свистка или команды «Взять!». Тогда каждый играющий стремится схватить городок. Кому предмета не досталось, выбывает. Игроков остается на одного меньше, поэтому снимают из круга и один городок. Когда на кону останется один городок и два участника, они разыгрывают между собой первое место.

**Волки во рву**

Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 сантиметров одна от другой. Это коридор - - «ров». Линии могут быть не параллельными, а сужаться с одной стороны до 70 сантиметров, с другой — доходить до 100—120 сантиметров, чтобы входе игры ребята сами выбирали место, где им легче перепрыгнуть «ров», не заступив в него ногой.

Двое водящих («волки») становятся во рву, остальные («козы») встают шеренгой на одной стороне площадки за линией «дома» (в 10—15 шагах от коридора). На другой стороне площадки линией обозначается «пастбище». По сигналу «козы» бегут из «дому» на «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из «рва», стараются осалить как можно больше «коз», за что «волкам» начисляются очки. После 3—4 перебежек выбирают новых «волков», и игра повторяется. Те ребята, которые ни разу

не были осалены, считаются победителями. К ним причисляются и те «волки», которые набрали большее количество очков.

**Скакал ка-подсекалка**

Играющие становятся в круг, в середине - водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

Другой вариант игры предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой. Он и сменяет водящего, который идет на его место.

Все должны научиться хорошо вращать скакалку (в приседе с перехватом спереди и сзади). Скакалку можно заменить веревочкой длиной 2,5 метра, к концу которой прикреплен мешочек с песком весом 150—200 граммов.

**Колесо**

Играющие делятся на три-четыре группы по 5—7 человек в каждой и выбирают водящего. На земле чертят круг диаметром 1,5—2 метра. Каждая группа выстраивается в колонну по одному за направляющим, который подходит к кругу. Колонны стоят с разных сторон круга лучеобразно, как спицы в колесе. Водящий стоит в стороне.

По сигналу он бежит в любую сторону вокруг «колеса», становится в затылок последнему игроку в какой-либо «спице» и дотрагивается до него. Тот так же передает сигнал стоящему впереди, а тот — дальше, и так до пер­вого игрока «спицы». После этого он кричит: «Есть!», выбегает за «колесо» и обегает его по кругу снаружи, возвращаясь на свое место. Все игроки этой колонны (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим. Им может оказаться и прежний водящий, который продолжает водить, вставая возле другой «спицы» и обегая «колесо» вместе с ней. Однако если водящий 3 раза подряд не сумел опередить бегущих и занять место в «спице», его заменяют новым игроком, а он встает в голову одной из колонн.

**Ловля парами**

Площадка (волейбольная или поменьше), ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки.

По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного бегающего по площадке. После этого составляется вторая пара,

которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется один непойманный игрок.

Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырываться после того, когда ловцы сомкнут руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманный отпускается. Если правила нарушили бегающие игроки, они считаются пойманными.

**Ловля цепочкой**

Площадка для игры такая же, как для описанной выше игры. Однако правила иные.

Игру также начинает водящий, который преследует игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив (окружив) игрока, берет его за руку, и они вдвоем начинают преследовать остальных. Третий играющий присое­диняется к ним (встает в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спасаться от них становится все труднее. Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

**Веселые ребята**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома на расстоянии 15—20 метров один от другого. Посередине площадки становится водящий. Стоя лицом к ребятам, которые располагаются за одной чертой, он громко считает: «Раз, два, три!» Все играющие юром говорят: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» — перебегают на противоположную сторону за линию другого дома. Водящий ловит бегущих. Пойманные отходят в сторону. После этого водящий снова считает до трех, октябрята повторяют речитатив и перебегают обратно. После трех-четырех перебежек, пойманных пересчитывают, и они возвращаются в общий строй. Выбирают нового водящего, игра повторяется.

Правилами запрещается салить перебегающих за границей дома. Спасаясь от преследования, нельзя забегать за боковые границы площадки.

Побеждают те, кто меньшее число раз был осален.

**Тарелочка по кругу**

Четыре-пять человек встают по кругу на расстоянии 5—8 метров один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается, и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя пролетела выше головы.

Играют 8—10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив две тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8—10 человек, следует ввести в игру три тарелочки.

**Круговые салки**

Две равные команды располагаются кругами: один наружный, другой внутренний, лицом к центру.

По сигналу ребята продвигаются легкими прыжками (приставным шагом) по кругу. Один круг влево, другой вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки.

По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего - быстро обернуться (расцепив руки) и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями. По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более чем на один шаг (иначе салить трудно).

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

**Вороны и воробьи**

Участники игры выстраиваются в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: справа городки («вороны»), слева теннисные мячи («воробьи»). Предметов вдвое меньше, чем участников игры.

Играющие по указанию ведущего выполняют различные несложные движения на месте (руки в стороны, вверх, присесть, встать, на месте шагом марш и др.). Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Если это слово «во-ро-ны», то на слог «ны» все игроки устремляются к городкам, если же «во-ро-бьи», то при произнесении последнего слога все игроки бегут к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Поскольку предметов меньше, чем троков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляются выигрышные очки. Игра проводится 7—9 раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и соответственно объявляется счет.

**День и ночь**

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу

на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой - «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10— 12 метрах есть «дом».

Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например, «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.

Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков в той и другой команде за равное количество перебежек.

Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре. В ходе игры-перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Можно назвать команды (как и в предшествующей игре) «вороны» и «воробьи». Тогда игру также следует назвать «вороны-воробьи».

**Наступление**

Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и выбирают себе название (например, «Космос» и «Земля»).

Игроки одной из команд берутся за руки и по сигналу начинают маршировать в сторону другой команды. Когда игроки подходят на расстояние 3-4 шагов, руководитель дает свисток. Игроки наступающей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем по указанию ведущего наступают игроки другой команды, а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется 4—8 раз. Выигрывает команда, на счету которой больше осаленных игроков.

Важно соблюдать главное правило: без свистка не прекращать движение и не выбегать в поле. Если это случилось, то команде нарушителя начисляется 3 штрафных очка (пойманных игрока). Один игрок может догнать и осалить до черты несколько человек.

Можно давать игрокам разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, за руки, скрестно и т. д. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

**Переправа**

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова

из игры выбывает последний.

Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых, выносливых прыгуна.

По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

**ИГРЫ С МЯЧОМ**

**Стой!**

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину крута.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называв чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванные (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все

останавливаются и стоят неподвижно там, где их застал! команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают кому-либо сходить с места после команды «Стой!», но пока мяч не в руках водящего можно как угодно перемещаться по площадке.

**Лови — не лови**

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 шагах от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Уславливаются, что мяч ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «булка», «сахар», «сыр» и т. л. Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска. Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги - отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто ни раз не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывающие игроки возвращаются в строй. Они также могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

Другой вариант игры, называемый часто «Три стихии». В этом случае играющие образуют круг, а один из них встает посередине с мячом в руках. Он говорит одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух» - и бро­сает кому-либо мяч. Поймавший мяч возвращает его обратно, называя птицу, рыбу или животное в соответствии с заданным словом. Например, водящий сказал слово «вода». Играющий может назвать рыбу («щука», «карась», «карп», «окунь» и т. п.). При слове «земля» играющий называет любое живущее на земле животное: «собака», «корова», «осел», «кошка» и т. п. По сигналу «воздух» поймавший мяч называет птиц: «воробей», «орел», «ворона», «чайка» и т. п.

Игрок, который нарушил условия игры (не поймал мяч, неправильно ответил, сказал слово, которое уже было), получает штрафное очко. После второго штрафного очка он выбывает из игры. Новый водящий назначается через 3—5 минут.

Можно ввести в игру правило «трех секунд», т. е., бросив мяч, учитель

считает до трех, и только после этого (не задерживаясь) игрок должен вернуть назад мяч и дать соответствующий ответ.

**Чей отскок дальше**

Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит), чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

**Защита укрепления**

Играющие становятся в крут на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками чертится окружность. В середине круга ставится укрепление из трех палок, связанных вверху. Выбирают водящего, который становится в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

По сигналу играющие перебрасывают мяч друг другу, а затем кто-либо из них метает мяч в центр, стараясь сбить треножник. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Тот, кому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше остальных защищали укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.

Правила запрещают, метая мяч, заходить за черту, а защитникам держать руками укрепление. Если в укрепление попал мяч и сдвинул его, но не свалил, игра продолжается. Если же защитник сам повалил укрепление, его место занимает другой водящий (у кого в руках в это время был мяч).

**Живая цель**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Один из стоящих по кругу берет в руки волейбольный мяч. Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им в водящего, который, спасаясь от мяча, бегает, подпрыгивает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом.

По условиям игры попадание от земли, а также в голову водящего не засчитывается.

Один из вариантов игры называется «Защищай товарища». Построение играющих такое же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого, стоящего за спиной, от попадания мячом. Защищает руками, ногами и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут, то они оба меняются стем, кто попал в водящего.

и с тем, кого он выберет себе в защитники.

**Мячом в цель**

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в рукахстоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в крут. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание на­числяется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

**Салка и мяч**

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч (волейбольный или баскетбольный). Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока. Водящий, если предоставится момент, может осалить мяч в руках играющего, последний тогда становится водящим.

Правила разрешают водящему в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча (неточнобросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

**Не промахнись**

Играющие встают по кругу. Перед носками их ног проводят черту, а в середину круга идет водящий.

Стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой, поджидая удобный момент, чтобы запятнать водящего. Последний должен все время увертываться, чтобы его не осалили. Игрок, которому удалось запятнать водящего, идет в центр круга, а водящий встает на его место в кругу. Если игрок промахнулся, метая мяч в водящего, то он встает на одно колено и в такой позе продолжает ловить и бросать мяч. Промахнувшись второй раз, встает на оба колена и так продолжает игру. Если же игрок, метая мяч в водящего, в третий раз промахнулся, то он выходит из игры.

И наоборот, если игрок попал мячом, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он может продолжать игру стоя.

Победителем считается игроки, которые дольше других продержатся внутри круга и которые проведут всю игру стоя.

**Самые быстрые**

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Игра проводится 3—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

**Сбей городок**

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники в них рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки кладут мяч или городок.

Ведущий громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой по мячу (или сбить городок). Кто сумеет это сделать, приносит своей команде очко.

Когда все игроки вызваны по одному разу, подводится итог. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Гонка мяча по кругу**

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера-одна команда, вторые-другая. Два рядом стоящих игрока -капитаны, у них в руках по мячу.

После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столк­нулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды делать передачи быстрее, чтобы один мяч догонял другой.

**Своему ловцу**

Игра напоминает баскетбол. Участники распределяются на две команды и играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Каждая команда старается овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике), начерченном на земле. Ловцы располагаются на противоположных концах площадки. Чтобы поймать мяч, ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоя­сывает круг (ширина 70—90 см). В эту зону не разрешается входить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок будет бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки или сделав предварительно между своими игроками не менее 3 передач. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей очко командой броском из-за лицевой (короткой) линии своей площадки.

Играют две половины по 8—10 минут.

**Между двух огней («Охотники и утки»)**

Играют две команды. Одна из них располагается в квадрате со сторонами примерно 7—9 метров. Игроки другой команды, поделившись на две равные группы, занимают места с двух противоположных сторон пло­щадки. Один из игроков берет в руки волейбольный мяч.

По сигналу игроки, находящиеся за пределами площадки, начинают выбивать мячом из игры тех, кто находится в середине. Если игрок осален в любую часть тела, кроме головы, или выронил мяч из рук, пытаясь поймать его с лёта, он покидает квадрат. Метающие мяч могут

перебрасывать его через площадку игрокам своей команды, если те находятся ближе к сопернику, бегающему по площадке. Игра заканчивается, когда последний игрок будет выбит из квадрата. После этого игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая вывести из игры всех игроков за меньшее время.

В игре может действовать следующее правило: тот, кто поймал мяч, не только сам остается на поле, но и возвращает в игру выбывшего товарища. Если такого игрока нет, то команда получает запасное очко, которое позво­лит не выходить из игры тому игроку, который будет осален позднее. При таком варианте правилами устанавливается время игры, например, 5 минут. Тогда итог подводится по количеству игроков, выбитых за это время одной и другой стороной. Не засчитывается попадание в игрока от земли, в голову, не разрешается при метании заступать за черту.

Часто для игры чертят большой круг, в середину которого входит одна команда, а другая располагается по внешней стороне окружности. Правила игры остаются прежними или упрощаются, например, игрокам центра не разрешается ловить мяч руками. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не покинут круг.

**Пионербол**

В эту игру можно играть одним или двумя волейбольными мячами. Команды по 6—7 человек располагаются по разные стороны от сетки.

**Пионербол с одним мячом**

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки перебрасывает волейбольный мяч через сетку как можно дальше. Один из игроков соперника должен поймать мяч и, сделав с ним не более трех шагов (обычно по направлению к сетке), перебросить его обратно на сторону противника в то место, которое наиболее слабо защищено. Игрок, поймавший мяч с воздуха, таким же образом переправляет его обратно. Перекидка продолжается до тех пор, пока мяч не коснется земли. Команда, допу­стившая это или бросившая мяч за пределы площадки соперника, проигрывает очко. Игра продолжается до 10 очков, после чего игроки меняются сторонами площадки.

В игре с одним мячом можно включить правило трех передач». В этом случае мяч, который перелетел через сетку, должен быть разыгран между двумя или тремя игроками так, чтобы третьим броском он был обязательно переправлен на сторону соперника. В ходе игры ее участники также перемещаются по площадке и делают начальную подачу на сторону противника по очереди.

**Пионербол с двумя мячами**

 Команды из 6—8 игроков располагаются по разные стороны сетки, а игроки, стоящие ближе к углам площадки, получают по мячу. По сигналу

они перебрасывают свои мячи на сторону соперника. Задача каждой команды поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно так, чтобы на стороне противника оказались одновременно два мяча. При этом мячи должны коснутся одновременно земли или рук игроков. В этом случае игра останавливается свистком, и команда, на площадке которой два мяча, проигрывает очко. Подачу начинают новые игроки. Партия длится до 10 очков, которые должна набрать одна из команд, после чего игроки меняются сторонами площадки, и проводится вторая партия, случае ничьей для выявления победителя назначается третья партия.

Судья следит за выполнением следующих правил, мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко; мячи, столкнувшиеся в воздухе, возвращаются для новой подачи. Мяч не должен пролетать под сеткой или приземляться (при начальной! подаче или в ходе игры) за границами площадки противника. В этом случае команда проигрывает очко. Однако можно играть мячом, отскочившим от сетки в ходе розыгрыша мяча на площадке. Если мяч отскочил от сетки после подачи, игра останавливается, и команда теряет очко.

**Перестрелка**

По 6—8 человек располагаются на разных половинах площадки. В метре от лицевой линии на каждой стороне проводится *линия* «плена». В зону коридора заходить запрещается.

Каждая команда получает по мячу. Задача игроков, получив мяч, осалить противника (не заходя за среднюю линию). Противник увертывается от мяча и в свою очередь пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные игроки идут за линию плена, на противоположную сторону (в коридор) и находятся там до тех пор, пока их не выручат свои игроки (перебросив мяч по воздуху). Поймав мяч, пленный перебегает из коридора на свое поле, а мяч оставляет у противника.

Команда выигрывает очко, когда все игроки команды противника

оказались в плену. Игра продолжается до 10 очков.

В игре соблюдаются следующие правила. Салить мячом можно в

любую часть туловища, кроме головы; если игрок, поймав руками мяч,

выронил его, он считается осаленным и идет в плен. Мяч можно передавать

между игроками.

**«Выбей мяч»**

Игроки двух команд выстраиваются на отмеченных линиях в шеренги лицом друг к другу. У них по одинаковому количеству теннисных (резиновых) мячей. В центре площадки лежит волейбольный (баскетбольный) мяч. Бросая резиновые мячи, игроки пытаются перекатить волейбольный мяч через противоположную линию. Не разрешается ударять, касаться волейбольногомяча рукой или ногой, его можно остановить только броском резинового мяча. Резиновые мячи, брошенные игроками одной команды, могут быть поднятыигроками другой команды на своей половине площадки и использо­ваны ими для бросков. Попадать в волейбольный мяч можно только от своей линии.

Выигрывает команда,выбившая большее количество раз мяч за линию противника.

Литература:

 Т.А. Банникова, Ю.К. Чернышенко, Р.И. Соленова. Дворовые подвижные игры. Методическое пособие. – Краснодар: «КГАФК», Типография ООО «Просвещение-ЮГ», 2001.

 Г.П. Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Творческий Центр Сфера, М., 2003.

 И.М. Бутин. Физическая культура в начальных классах М., «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001

 В.В. Гаврилова. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Издательство «Учитель», Волгоград 2008.

 И.М. Коротков. Подвижные игры во дворе. М.,Издательство «Знание», 1987.Фк и С № 5.

 З. Раухмауль. 1000 маленьких игр. М., «Физкультура и спорт» 1973.

 М.А. Якубович, О.В. Преснова. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. М., Владос, 2006.