



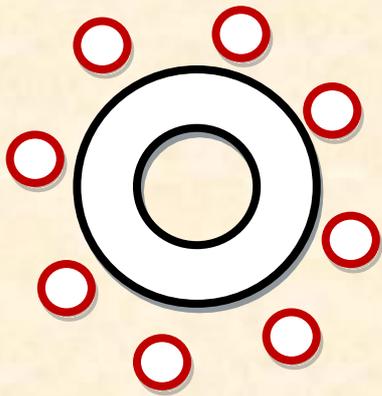
Подвижные игры

**Карточки для уроков
физической культуры**

Для учащихся 5-9 классов

**Варенникова Лариса Сергеевна
учитель высшей категории
МООУ «Санаторная школа-
интернат № 2» г.
Магнитогорска**

2014 г



Тяни в круг

 - участники игры

Оптимальное количество участников - 6-8 человек

Перед носками их ног чертится круг диаметром около 1 метра

Внутри этого круга чертится круг меньших размеров, так чтобы между первой и второй окружностью было расстояние 50-40 см. Эти 50-40 см - запретная зона.

Правила игры:

Игроки взявшись за руки идут вправо или влево. По команде ведущего "Тяни!", каждый игрок старается втянуть за черту большого круга своего соседа, находящегося справа или слева от него.

Игрок может перешагнуть через запретную зону и оказаться внутри малого круга - на "спасительном острове".

Игрок, вступивший хотя бы одной ногой в пространство между большим и малым кругом, выбывает из игры. Та же участь постигает и тех игроков, которые расцепят руки. Когда играющих станет меньше и они не смогут окружить черту большого круга, все становятся перед чертой малого круга и игра продолжается. Здесь уже "спасительного острова" нет, и каждый заступивший за черту выбывает из игры. В дальнейшем можно усложнить игру, поставив кегли вместо нарисованной запретной зоны, в этом случае задача - не сбить кегли.



Веселые ребята

Правила игры:

Входящий считает до трех: «Раз!», «Два!», «Три!»

После чего игроки говорят слова:

- Мы веселые ребята любим бегать и играть! Ну попробуй нас догнать!

После этих слов перебегают на противоположную сторону за линию дома. А водящий ☺ должен осалить игроков.

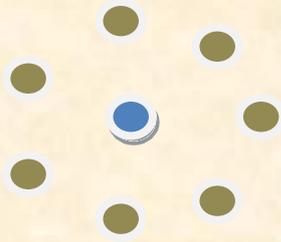
Участники игры, которых осалили, выходят из игры.

Запрещается: салить игроков за линией дома





СТОЙ! (игра с мячом)



- - участники игры рассчитываются по порядку
- - водящий (с мячом)

Правила игры:

Водящий высоко подбрасывает мяч или ударяет им сильно о пол, называя любой номер. Игроки должны разбежаться, а вызванный участник ловит мяч и кричит «Стой!». Все останавливаются и стоят неподвижно.

Новый водящий, не сходя с места, стремится попасть в ближнего игрока, который не сходя с места может вернуться от мяча.

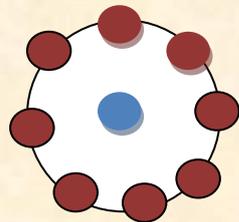
Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а игроки снова разбегаются.

Игрок, осаленный мячом, становится водящим.

Побеждает игрок, который не был водящим.



Успей занять свое место



Количество игроков: 20-30 человек
Место проведения: зал, спортивная площадка

Подготовка:

играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров.
Водящий занимает место в центре круга.

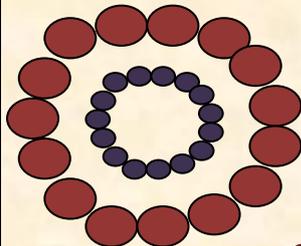
Описание игры:

водящий громко называет два номера. Вызванные номера должны поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается занять свободное место. Если ему это удастся, то оставшийся без места становится водящим.

Номера участников в процессе игры не изменяются.



Западня



Количество игроков: 20-30 человек

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка

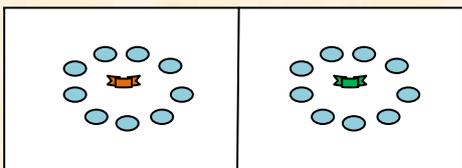
Подготовка: играющие образуют два круга.

Описание игры:

Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний в другую. По команде руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки вверх. Остальные - то вбегают в круг, проходя под «воротами», то выбегают из него. По повторному сигналу руки опускаются, оказавшиеся внутри круга считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки. Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге не останется мало учащихся.



К своим флажкам



Количество игроков: 20-25 человек

Подготовка к игре:

Играющие распределяются на несколько групп. Каждая группа образует круг.

Внутри каждого круга водящий с флажком (в каждом круге флажки разного цвета).

Описание игры: По свистку все учащиеся разбегаются и закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняют место на площадке. По команде «К своим флажкам!» учащиеся должны образовать круг вокруг водящего с флажком цвета, заданного в начале игры.

Побеждает команда, которая первая образовала круг.



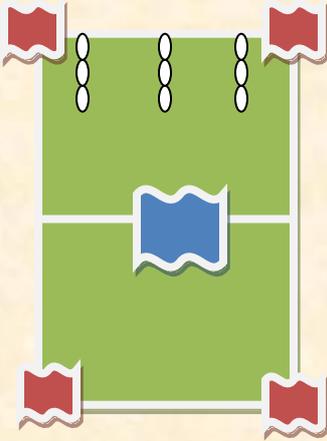


Большая эстафета по кругу

Участники: Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта

Подготовка к игре: На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг.

Описание игры: От каждой команды вызывается к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам.



Выигрывает команда, последний игрок которой закончит бег вокруг флажков, первым добежит к центральному флагу и постучит по древку эстафетной палочкой.



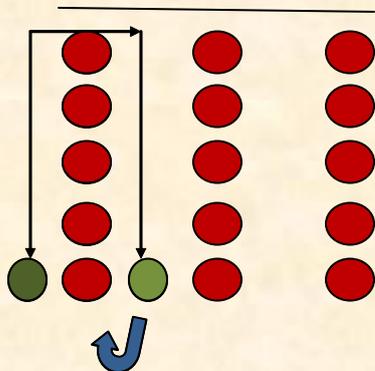
Веровочка под ногами

Участники: Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному

Подготовка к игре: Расстояние между колоннами не менее 2 м.

Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке.

Описание игры: По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д.

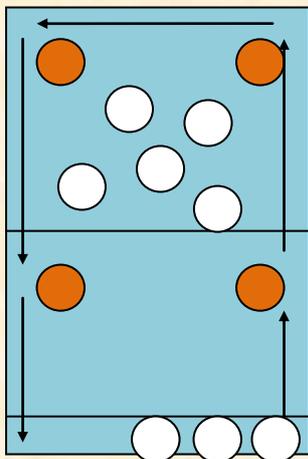


В четыре стойки (вариант лапты)



Участники: Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая — в «поле»

Подготовка к игре: В четырех местах поля ставятся четыре стойки на расстоянии 10 м одна от другой



Описание игры: Игроки команды города поочередно подают лаптой мяч в поле и бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются к себе в город. В случае опасности перебегающий может остановиться у одной из стоек, выжидая следующие подачи мяча. Игроки команды поля стараются поймать на лету пробитый мяч или поднять его с земли и попасть этим мячом в кого-нибудь из перебегающих. Когда это им удастся, то команды меняются ролями. Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, получает для своей команды одно очко

Команда, набравшая за время игры (15—20 мин) большее количество очков, побеждает.

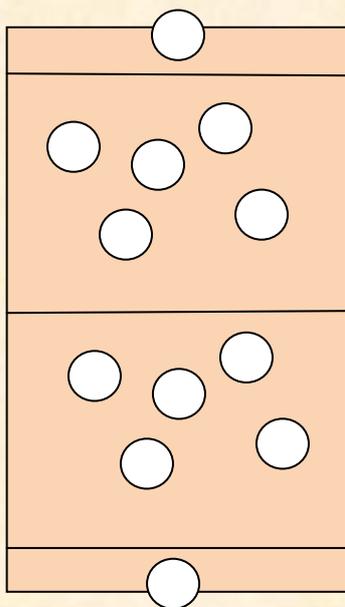
● - стойки ○ - учащиеся



Перестрелка



Подготовка к игре: Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке.



Описание игры: Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч.

Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных).

