|  |
| --- |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ, ЭСТАФЕТЫ** |
| ***Картотека*** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***Игровая карточка № \_\_\_\_\_***

***«Удочка»***

Содержание: играющие становятся по кругу, в центре находится водящий, он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над землей (полом), а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Во время паузы педагог подсчитывает количество детей, чьих ног коснулся мешочек, даются указания по выполнению прыжков.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

# «Воробышки и кошка»

Содержание: чертится круг диаметром в 3-4 м (или выкладывается из шнура). Один из детей – кошка, она находится в центре круга. Остальные – воробышки – становятся за пределы круга. Воробьи прыгают в круг и из круга, а кошка неожиданно старается поймать тех, кто не успел выпрыгнуть за его пределы. Пойманных кошка уводит на середину круга. Водящие меняются, а пойманные вновь вступают в игру.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Угадай, чей голосок?»***

Содержание: водящий становится в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, и держась за руки, идут вправо и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем : «Скок-скок-скок», -

Угадай, чей голосок?

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию педагога. Стоящий в центре должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, произносивший эти слова становится на его место. Если не узнал – он вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Успей выбежать»***

Содержание: играющие образуют круг. В центре – 1/3 детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре – хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог считает до трех. За это время ребята должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Хитрая лиса»***

Содержание: играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который становится водящим – хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит и уводит к себе. Игра повторяется с другим водящим.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Мороз Красный нос»***

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий (Мороз Красный нос) становится посредине площадки лицом к играющим и говорит:

Я – Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. После каждой перебежки выбирают другого Мороза. В конце игры сравнивают, кто из водящих был более ловким.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Белые медведи»***

Содержание: в круг-льдину становятся двое водящих, они – белые медведи. Остальные дети – медвежата – разбегаются по всей площадке вне льдины. Медведи, держась за руки, стараются настигнуть медвежонка и охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Ловля продолжается, пока не будут пойманы 2-3 медвежонка. После смены медведей игра повторяется. Победителями считаются те играющие, которых ни разу не удалось поймать.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Охотник и зайцы»***

Содержание: выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне площадки – место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по площадке, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается на место. Зайцы выпрыгивают из кустов, прыгают на двух ногах в разных направлениях. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают в дом, а охотник бросает в ноги зайцев снежок. Тех, в кого он попал, забирает в свой дом. После каждой охоты выбирается новый охотник, но не из числа пойманных.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

# «Мы – веселые ребята»

Дети становятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне небольшой снежный вал высотой в 20-30 см. Сбоку от играющих (примерно на середине) находятся водящие (салки). Играющие хором говорят:

Мы – веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три – лови!

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за снежный вал. Салки стараются запятнать тех, кто не успеет увернуться и забежать за укрытие. После двух перебежек подсчитывают количество пойманных. Игра повторяется с другими водящими.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Горелки»***

Содержание: играющие строятся в две колонны, взявшись за руки, впереди – водящий.

Дети хором говорят: «Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!»

После слова «беги» стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделиться на две команды.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Кто ушел?»***

Содержание: дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего, если нет – вновь выполняет роль водящего.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Ключи»***

Содержание: играющие становятся в кружки, начерченные в любом порядке на расстоянии 2 м друг от друга. Выбирается водящий. Он подходит к одному из играющих и спрашивает: «Где ключи?». Тот отвечает: «Пойди к Сереже постучи!». В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во время перебежек. Если водящий долго не сумеет занять кружок, он может крикнуть: «Нашел ключи!». Тогда все играющие меняются местами. Тот, кто остался без места, становится водящим.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Стой!»***

Содержание: играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если он промахнется, то бежит за мячом, а все играющие разбегаются. Игра продолжается.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Мяч соседу!»***

Содержание: играющие становятся в круг на расстояние вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то новым водящим становится тот, кто бросал мяч. Мяч можно бросать только ближайшему соседу. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Бездомный заяц»***

Содержание: из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные дети (зайцы) чертят себе кружки, встают в них – это их домики. По сигналу педагога бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным и охотник гонится за ним. Если охотнику удается поймать зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Жмурки»***

Содержание: выбирается жмурка. Он встает на середину площадки, ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются, а жмурка старается поймать кого-либо. Если жмурка приближается к границам площадки, его предупреждают словом «Огонь!». По правилам играющие не должны забегать за условные линии.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Охотник и зайцы»***

Содержание: выбирается охотник, остальные – зайцы. Они сидят в кустах, на расстоянии 3-4 м от кустов чертится круг – дом охотника. У его ног 2-3 малых мяча. По сигналу педагога зайцы выбегают на поляну, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т.е. бросает мячи (только в ноги). Те, в кого он попал мячом, идут в дом охотника.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Пятнашки»***

Содержание: выбирается водящий, который становится в центр площадки. После сигнала «Лови!» дети разбегаются, а водящий старается догнать кого-либо и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время педагог подает команду: «Стой!» и игра останавливается.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Не оставайся на земле»***

Содержание: выбирается водящий, который бегает со всеми детьми. Педагог произносит: «Лови!» - все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение (бревно, скамейуку и т.д.). Если водящему удается осалить кого-либо, тот считается пойманным и отходит в сторону.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Медведи и пчелы»***

Содержание: дети распределяются на две равные группы, одна – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 м от дома пчел очерчивается лес, там находятся медведи. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м – луг. Пчелы располагаются в своем доме – на возвышении (стенка, скамейка, невысокое бревно). По сигналу педагога они летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи» пчелы летят к своим ульям и жалят тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«Караси и щука»***

Содержание: один водящий – щука, остальные делятся на две подгруппы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу «Щука!» быстро вбегает в круг щука и старается поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть – спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

***Игровая карточка \_\_\_\_\_***

***«День и ночь»***

Содержание: участники игры распределяются на две команды: «День» и «Ночь». Посредине площадки проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты, спиной друг другу, становятся команды – «День» и «Ночь». Педагог говорит: «Приготовились!», затем дает сигнал к бегу одной из команд, например, произносит: «День». Игроки этой команды убегают за условную черту, а команда «Ночь» быстро поворачивается кругом и догоняет соперников, стараясь запятнать. Выигрывает та команда, игроки которой запятнали большее количество игроков другой команды. При назывании команд педагог не делает очередности, поэтому каждая команда должна быть готова к бегу.

***Игровая карточка №***

***«Соблюдай равновесие»***

*Основная цель* — развитие координационных способностей, сме­лости и расчетливости, использование в качестве подводящего уп­ражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или дру­гой узкой опоре.

*Организация*. Класс делится на 3—4 равные команды, построен­ные в колонны по одному за общей стартовой линией Расстояние между колоннами 2—3 м. Перед каждой командой ставится по гим­настической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворот­ная стойка (или булава, флажок и т.п.).

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

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

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

***Игровая карточка №***

***«Эстафета по брускам»***

*Основная цель* — развитие ловкости, быстроты, равновесия и рас­четливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий в равновесии.

*Организация.* Игра проводится с раздельным зачетом у мальчиков и девочек. Класс делится на 4 команды , которые выстраиваются колоннами по одному за общей старто­вой линией. Расстояние между колоннами около 2,5 м. Перед направля­ющим игроком каждой колонны кладут два бруска, а в 6 м — по­воротную стойку

*Проведение.* По сигналу педагога направляющие игроки всех четы­рех колонн встают на один из двух брусков, а второй перестав­ляют на шаг вперед и переходят на него, затем берут задний брусок, переставляют его вперед и переходят на него. Продолжая движение, таким образом, надо, не сходя с брусков, как можно быстрее дойти до своей поворотной стойки, обойти ее кругом и вернуться обратно, касанием руки передать эстафету следующему игроку своей колонны и отойти в сто­рону. Следующий игрок, выполнив то же самое игровое задание, пере­дает эстафету третьему, и так далее до последнего игрока в колонне.

Игрок, не сумевший удержать равновесия на бруске и насту­пивший на пол на дистанции, отодвигается на 2 м назад. Выигрыва­ет команда, закончившая эстафету первой.

***Игровая карточка №***

***«Борьба на бревне»***

*Основная цель* — развитие координационных способностей, упор­ства и тактического мышления, использование в качестве подводя­щего упражнения для учебных заданий на бревне.

*Организация.* Класс делится на две равные команды, выстраива­ющиеся в колонны по одному (впереди мальчики, за ними девочки) с разных концов гимнастического бревна.

*Проведение.* По сигналу педагога по одному игроку от каждой ко­манды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середи­не, стараются с помощью обманных движений и ловких толчков в руку заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, столкнувший противника, а сам удержавшийся на бревне, приносит своей коман­де выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее коли­чество очков.

Вариант: игрок, удержавшийся на бревне, вступает в единобор­ство с очередным соперником и продолжает встречи до тех пор, пока его самого не столкнут. В этом случае побеждает команда, участник которой в конечном итоге останется на бревне.

***Игровая карточка №***

***«Чехарда для мальчиков»***

*Основная цель* — развитие ловкости, быстроты и сметливости, подготовка к опорным прыжкам через козла или коня.

*Организация.* Участники игры делятся на равные команды, пост­роенные за общей линией старта в колонны по одному. В конце пло­щадки напротив каждой команды ставится поворотная стойка (или заменяющий ее предмет).

*Проведение.* По сигналу педагога направляющий каждой коман­ды делает два шага вперед и становится согнувшись и прижав под­бородок к груди, с упором руками на переднее колено. Второй участ­ник команды выполняет прыжок «ноги врозь» через направляющего с опорой руками о спину и, сделав два шага вперед, принимает то же положение. Затем стартует третий игрок, который, перепрыгнув двух предыдущих и сделав еще два шага, принимает аналогичную стойку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не достигнут поворотной стойки и, обогнув ее налево, вернутся в исходное положение на старте.

Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая соревнователь­ную дистанцию и вновь занявшая исходное положение.

***Игровая карточка №***

***«Не урони палку»***

*Основная цель* — развитие ловкости, расчетливости и внимания, Использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с махами.

*Организация.* Класс делится на две команды, которые разомкну­тыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 4—5 м. Всем игрокам раздают по гимнастической палке, и ее надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху.

*Проведение.* По сигналу педагога все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу, аналогичный перемах выполняется левой ногой. Игра повторяет­ся несколько раз.

Выигрывает команда, игроки которой получат меньшую сумму штрафных очков.

***Игровая карточка №***

***«Коршун и цыплята»***

*Основная цель* — развитие ловкости, расчетливости и внимания, Использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с элементами баскетбола.

*Организация.* Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего.

*Проведение.* «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удается, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

***Игровая карточка №***

***«Переправа по скамейке»***

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

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

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

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

***Игровая карточка №***

***«Удержись на месте»***

*Основная цель.* Развитие устойчивости, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

*Организация.* Класс делится на две команды, кото­рые разомкнутыми шеренгами становятся напротив друг друга на расстоянии чуть меньше вытянутой ру­ки. Стопы каждого игрока сомкнуты, а руки согнуты перед грудью ладонями вперед.

*Проведение.* По сигналу педагога стоящие напро­тив игроки поочередными толчками одной или обеих ладоней в ладони соперника стараются сдвинуть его с занимаемой опоры. Кто потеряет равновесие и сдвинется с места хотя бы одной ногой — тот проигры­вает.

Разрешается ловко уклоняться от толчка соперни­ка и дезориентировать его обманными движениями.

Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, игроки которой одержат большее число побед.

***Игровая карточка №***

***«Встречи на скамейке»***

*Основная цель.* Развитие устойчивости, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомога­тельного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

*Организация.* Назначаются 2 судьи. Класс делится на 2 команды мальчиков и 2 команды девочек. Команды девочек располагаются встречными колон­нами, между которыми продольно ставится гимнас­тическая скамейка. С интервалом 4 м от девочек то же самое делают команды мальчиков.

*Проведение.* По стартовому сигналу направляющие игроки противостоящих колонн входят с разных сторон на скамейку и, сойдясь на ее середине, толчками ладо­ни в ладонь соперника стремятся вывести его из равно­весия и столкнуть со скамейки. Игрок, добившийся этого, приносит своей команде выигрышное очко и схо­дит со скамейки победителем. Затем в игровое едино­борство вступает следующая пара противостоящих уча­стников, за ней — третья и так далее до последней.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

***Игровая карточка №***

***«Бег за обручем»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и вни­мания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартовым раз­гоном.

*Организация.* Класс делится на 5 равных команд, которые строятся в колонны по одному за общей ли­нией старта. Через 10 и 25 м на беговых дорожках проводится белая поперечная линия, последняя из которых является финишной. Двум первым участни­кам каждой команды выдается по гимнастическому обручу.

*Проведение.* По сигналу педагога направляющий участник каждой колонны бросает обруч вперед та­ким образом, чтобы он устойчиво покатился по до­рожке. Когда обруч достигает 10-м отметки, бросив­ший обруч игрок стартует за ним, чтобы, не мешкая, схватить его и как можно быстрее финишировать.

Участник забега, финишировавший первым, при­носит своей команде 3 очка, вторым — 2, третьим — 1, четвертым и пятым — 0.

Затем за обручами стартует следующая пятерка, а финишировавшие игроки в это время сбоку возвра­щаются обратно и передают обручи очередным участ­никам своих колонн. Игра продолжается до финиша замыкающего забега.

Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

***Игровая карточка №***

***«Прыжки на одной ноге»***

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости и прыгучести. Используется в качестве вспомогательного уп­ражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

*Организация.* Класс делится на 2 команды, кото­рые колоннами по одному становятся за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 3 м.

*Проведение.* По сигналу педагога первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ею пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера колонн начинают вы­полнение этого задания с места остановки предыду­щего прыгуна своей команды, третьи номера — с мес­та остановки вторых и так далее до последнего игрока в колонне. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

***Игровая карточка №***

***«Опереди прыжок соседа»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве подводящего уп­ражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

*Организация.* Класс делится на 2 команды, обра­зующие два круга — внутренний и внешний, которые двигаются в разных направлениях. Расстояние меж­ду кругами — около 1 м.

*Проведение.* По произвольному свистку педагога игроки внутреннего круга стремятся одним прыжком

***Игровая карточка №***

***«Преследование мячом»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего уп­ражнения к выполнению учебных заданий с ведением мяча в баскетболе.

*Организация.* Игра осуществляется на одной половине баскетбольной площадки, в каждом из четырех углов которой ставится поворотная стойка. Класс делится на 4 команды, каждая из которых занимает по углу, построившись внутри него колонной по одному. Направляющие игроки всех четырех колонн с баскетбольным мячом в руках выходят из строя и становятся за свою поворотную стойку, являющуюся одновременно местом старта и финиша (после обведения игровой зоны).

*Проведение.* По сигналу педагога стартующие игроки начинают ведение мяча по периметру игровой зоны против часовой стрелки, обегая поворотные стойки снаружи. При этом каждый ведущий мяч иг­рок стремится догнать переднего на дистанции и запятнать его, за что начисляется одно очко. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют остальные четверки игроков соревнующихся колонн. Игрок, потерявший мяч на дистанции, обязан подобрать его и продолжить ведение с места потери.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

***Игровая карточка №***

***«Десять ударов с передачей»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и вни­мания. Используется в качестве вспомогательного уп­ражнения для учебных заданий по ведению и переда­че мяча в баскетболе или в гандболе.

*Организация.* Класс выстраивается в 3шеренги. Дистанция и интервал — 2 м. Каждая шеренга пред­ставляет собой отдельную команду. Правофланговые игроки всех шеренг получают по баскетбольному (гандбольному) мячу.

*Проведение.* По сигналу педагога правофланговые игроки всех шеренг начинают ведение мяча на месте с десятью отскоками от пола, а одиннадцатым ударом направляют отскок мяча к следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же самое с передачей мяча очередному игроку и так далее до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выпол­нив задание, поднимает мяч над годовой.

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше всех.

***Игровая карточка №***

***«Челнок»***

*Основная цель.* Развитие координации движений, быстроты и внимания. Используется в качестве вспо­могательного упражнения для учебных заданий по ведению мяча с изменением направления движения в баскетболе, гандболе или футболе.

*Организация.* Участники игры становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки, и рассчитывают­ся по порядку. Четные номера представляют одну команду, нечетные — другую. Жребием определяется команда челноков и команда ловцов. Первая пара конкурирующих игроков поворачивается направо, все остальные поднимают руки вверх, имитируя ворота. Ловец первой пары становится за ближайшими воротами, а челнок — на одни ворота впереди

*Проведение.* По сигналу педагога челнок бежит «змейкой» по кругу, огибая каждые ворота то слева, то справа, а ловец тем же путем преследует его, стара­ясь запятнать касанием руки, прежде чем челнок пройдет последние ворота начатого круга. Запятнав­ший приносит своей команде выигрышное очко, не пойманный игрок — тоже. Затем стартует следующая пара представителей конкурирующих команд и так далее до последней.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков. При желании игру можно по­вторить со сменой игровых ролей.

***Игровая карточка №***

***«Полёт мяча»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего уп­ражнения для учебных заданий по приему и переда­чам мяча в баскетболе, волейболе или гандболе.

*Организация.* Класс делится на несколько равных команд по 6 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу (теннисному, баскетбольному, волейбольному или гандбольному).

*Проведение.* По сигналу педагога игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги.

Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем — до 2 м и т. д. После нескольких таких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

***Игровая карточка №***

***«Гонка мячей по кругу»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и вни­мания. Используется в качестве вспомогательного уп­ражнения для учебных заданий с приемом, ведением и передачей мяча в баскетболе.

*Организация.* Класс делится на 2 команды, кото­рые шеренгами выстраиваются напротив друг дру­га за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м, а направляющему игроку шеренги да­ют баскетбольный мяч.

*Проведение.* По сигналу педагога направляющие игроки обеих шеренг начинают ведение мяча при­ставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй виток — левым боком, после чего передают мяч вторым номерам сво­их шеренг и отходят в сторону. Вторые номера, вы­полнив то же самое задание, передают мяч третьим и так далее до последнего игрока в шеренге.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

***Игровая карточка №***

***«Обведи препятствие»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, координации движений и внимания, использование в качестве под­водящего упражнения для учебных заданий по веде­нию мяча в баскетболе.

*Организация.* Класс делится на 2—3 команды, каждая из которых, разбившись на 2 равных под­группы, строится встречными колоннами. Расстоя­ние между встречными колоннами 10 м, и на их про­тяжении равномерно расставляются три поворотных стойки. Интервал между командами 3—4 м. Первые игроки правых подгрупп получают по баскетбольно­му мячу.

*Проведение.* По сигналу педагога игроки с мячом начинают его баскетбольное ведение вперед, обводя поворотные стойки на пути то слева, то справа, затем обводят вокруг встречную колонну, передают мяч из рук в руки ее направляющему игроку, а сами ста­новятся в конец обведенной колонны. Направляю­щий игрок, получив мяч, выполняет то же самое иг­ровое задание в обратную сторону и т. д.

Побеждает команда, встречные колонны которой поменяются местами раньше остальных соперников.

***Игровая карточка №***

***«Ведение восьмёркой»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и расчётливости, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению как с изменением направления движения в баскет­боле, гандболе или футболе.

*Организация.* Класс делится на 3 команды, выстра­ивающиеся колоннами по одному за общей старто­вой линией. Расстояние между колоннами около 4 м. В 4 и 8 м перед каждой колонной ставят по стойки. На­правляющие игроки колонн получают по баскетболь­ному (гандбольному или футбольному) мячу.

*Проведение.* По сигналу педагога направляющие игроки колонн начинают баскетбольное (гандбольное или футбольное) ведение мяча, обходя восьмеркой две стоящих на пути стойки, на расстоянии не более 2 м передают мяч следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок вы­полняет то же самое с передачей мяча участнику, стоящему за ним, и так далее до конца колонны.

Выигрывает команда, участники которой завер­шат игровую эстафету первой.

***Игровая карточка №***

***«Пятнашки в парах с ведением мяча»***

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и вни­мания. Используется в качестве подводящего упраж­нения для учебных заданий ведения мяча разными Руками с изменением направления движения в бас­кетболе или гандболе.

*Организация.* Все участники игры получают по бас­кетбольному (гандбольному) мячу и расчетом на первый-второй делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по баскетбольной (гандбольной) площадке.

*Проведение.* По сигналу педагога первый номер каждой пары ведением мяча левой рукой убегает от своего второго номера, который ведением мяча

правой рукой старается догнать и свободной рукой запятнать первого, за что начисляется одно очко. Послеэтого они меняются ролями, и игра продолжается ц0 той же схеме еще некоторое время, по усмотрению преподавателя.

Выигрывают игроки, набравшие большее количество очков.