



# ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания, особенно для детей младшего школьного возраста. На уроках физической культуры в начальной школе процесс физического воспитания носит выраженный характер общей физической подготовки. Особое место в бюджете времени (около 50%) занимают игры. В подвижных играх обучающиеся 7–10 лет отличаются своей непосредственностью, полностью раскрывают положительные и отрицательные черты своего характера, а это имеет большое значение для результатов образовательного и воспитательного процесса. В играх больше, чем в других физических упражнениях обучающиеся могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности. Использование и популяризация в практике уроков физической культуры народных игр имеет воспитательное значение. Изучение национальных игр знакомит школьников с особенностями культуры и быта разных народов, способствует дружбе между обучающимися разных национальностей, создает предпосылки для воспитания гражданственности, патриотизма, нравственных чувств, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

### І. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФОРМАТЕ БЕГА

#### 1. Бег за мячом

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** большой или маленький мяч.

**Организация:** учитель чертит дугу, позади которой размещаются две команды, разделенные каждая на две половины. Обучающиеся, выбранные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал в 2 метра. Учитель выбирает двух ведущих из каждой команды.



**Проведение:** ведущий 1 передает мяч к ведущему 2, катя его по земле. Участники бегут за мячом. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает очко.

## **2. Орел или решка**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** по одному предмету (кубик, мяч) на каждого участника.

**Организация:** предметы раскладываются на двух линиях (условно В и С), находящихся на расстоянии 10-12 м от средней линии (условно А). Обучающиеся двух команд строятся попеременно через одного в колонну и становятся лицом к ведущему игры, который находится на линии А. Линия С соответствует команде «Орел», а линия В – команде «Решка».

**Проведение:** по сигналу «Орел» или «Решка» обе команды бегут к соответствующей линии и стараются первыми наступить ногой на разложенные там предметы. За каждый предмет, на который наступил бегун, его команда получает очко. После завершения испытания, учитель подсчитывает общее количество очков, полученных каждой командой.

## **3. Бег-преследование по прямой линии**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** флажки.

**Организация:** учитель рисует две линии старта, находящиеся на расстоянии десяти шагов одна от другой (расстояние измеряет шагами один из обучающихся) и линию финиша, находящуюся на расстоянии 15 м от второй линии старта. Обучающиеся делятся на две команды (условно А и В).

**Проведение:** команда В находится на второй линии; бегуны занимают положение, указанное учителем (на корточках, сидя, лежа на животе, лежа на спине и т. д.). По сигналу обе команды одновременно принимают старт. Бегуны команды стараются коснуться сидящих непосредственно перед ними бегунов команды В до того, как последние добегут до линии финиша. За каждое такое касание команда получает очко; при проведении следующего



забега поменять команды местами. Подсчитать общие результаты и определить команду-победительницу.

#### **4. Бег-преследование с поочередным стартом**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Организация:** две команды занимают места на линиях старта (условно А и В), удаленных одна от другой примерно на 15 м.

**Проведение:** в 15 м от линии В проводится линия финиша. По первому сигналу стартует первая команда. По второму сигналу старт принимает вторая команда. Бегун должен стараться коснуться находящегося прямо перед ним бегуна другой команды до того, как последний пересечет линию финиша. Подсчитать, скольких бегунов удалось догнать преследующей команде и поменять команды местами. Чтобы определить победителя, нужно сравнить, скольких бегунов противника догнала каждая команда.

#### **5. Коллективный бег-преследование**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** флажки.

**Организация:** две команды, разделенные каждая на две половины, становятся на четырех линиях старта, удаленных одна от другой примерно на 5 м так, чтобы две половины одной команды не находились на двух соседних линиях. Линия финиша находится в 15-20 м от линии старта.

**Проведение:** команды одновременно принимают старт. Цель добежать до линии финиша, стараясь на бегу коснуться бегущего перед собой бегуна и не дать бегущему сзади догнать себя. Сделать поворот кругом для следующего забега.

#### **6. Забег с общим стартом**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Организация:** линия старта находится в 15-20 м от линии финиша. В соревнованиях принимают участие несколько команд; участники принимают старт из положения, которое указывает учитель: стоя, рука на коленях или из положения низкого старта.



**Проведение:** первые номера всех команд по сигналу стартуют все с одной линии. Затем старт принимают вторые номера, третьи и т. д. В каждом забеге нужно определять занятые места: кто пришел первым, кто вторым, третьим и т. д.; во втором забеге бегун, пришедший первым, принимает старт с основной линии старта, занявший второе место - несколько выходит вперед от нее, например на 25 см, третий - на 50 см, четвертый - на 75 см и т. д.

### **7. Скоростной бег с остановкой**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** флажки.

**Организация:** участвуют несколько команд (участникам присваиваются порядковые номера). Команды занимают место на линии старта. В 8-10 метрах от нее проводится линия, за которой через каждый метр проводится столько параллельных линий, из скольких бегунов состоит каждая команда.

**Проведение:** бегуны стартуют стоя, держа руки на коленях, или с низкого старта. По сигналу первые номера бегут с одной линии на вторую линию, тормозят свой бег, поворачиваются кругом, возвращаются на свои места и касаются вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут до третьей линии, возвращаются описанным выше образом на линию старта и касаются третьих номеров и т. д.

### **8. Бег-преследование со стартом с интервалами**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** кусочки ткани.

**Организация:** линия финиша проводится примерно в 15 м от линии старта. Дополнительные короткие линии старта проводятся через каждые 1,5 м в сторону линии финиша, образуя несколько параллельных беговых дорожек разной длины; расстояние между дорожками - 25-30 см. Количество беговых дорожек должно соответствовать количеству участвующих команд или полукоманд. Каждый бегун имеет порядковый номер. У каждого бегуна за пояс с левой стороны заткнут кусочек ткани.



**Проведение:** первые номера стартуют со своих линий. Старт каждого забега производится по сигналу. После первого забега проводится второй, но для этого предварительно следует поменять команды местами, поставив нечетные номера на первую и третью дорожку, а четные на вторую и четвертую. Цель - первым пересечь линию финиша, выхватив платок из-за пояса у бегуна, бегущего впереди, и не дать бегущему сзади выдернуть свой платок. Каждый бегун, которого догонит следующий за ним участник, не имеет права забирать кусочек ткани у обогнавшего его бегуна. За каждый захваченный платок команда получает одно очко.

## **9. Встречный бег**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Организация:** две команды, построившись в колонну, занимают места за линиями старта. Линия финиша находится на равном расстоянии (15-20 м) от линий старта.

**Проведение:** бегуны получают порядковые номера; по сигналу первые номера одновременно принимают старт и бегут к линии финиша. Бегун, пришедший первым, получает одно очко.

Определить по ним команду-победительницу можно подсчитав очки, полученные каждой командой.

**Примечание:** на финише бегуны обязательно должны пробегать справа от флага или другой отметки.

## **10. Бег-преследование в колонне**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** флажки.

**Организация:** участвуют две или несколько команд. На линии финиша, находящуюся в 15-20 м от линии старта, стоит по одному судье на каждую участвующую команду.

**Проведение:** старт двух команд происходит одновременно. В момент прохождения ими линии финиша судьи опускают свои флажки, давая тем самым



вторым номерам сигнал для старта. В момент финиша второго номера дается сигнал о старте третьему номеру и т. д.

## II. ЭСТАФЕТЫ

### 1. Эстафета со скакалкой

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** флажки, скакалка.

**Организация:** игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка.

**Проведение:** по сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### 2. Эстафета «Пролезь через обручи»

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** обручи, мячи.

**Организация:** все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч.

**Проведение:** за сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий обучающийся. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.



### **3. Эстафета с палками и прыжками**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** палки, мячи.

**Организация:** обучающиеся делятся на 2 - 3 равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в 3 - 4 шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, а в руках игрока, стоящего впереди, гимнастическая палка.

**Проведение:** по сигналу первые номера каждой команды до установленной в 12 - 15 м булавы (набивного мяча), обегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают один из концов палки вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, отталкиваясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а другой бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с 3 номером и т. д. Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

### **4. Эстафета передай мяч**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Организация:** обучающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу.

**Проведение:** за сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч над головой следующему за ним участнику. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.

### **5. Ритмическая эстафета с палками**

**Место занятий:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** гимнастические палки.



**Организация:** эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки.

**Проведение:** по сигналу учителя игроки бегут с гимнастическими палками к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

### III. ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ

#### 1. Метко в цель

**Место проведения:** спортивная площадка, спортивный зал.

**Инвентарь:** булавы, мяч.

**Организация:** посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

**Проведение:** по установленному сигналу ведущего играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Обучающиеся, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде ведущего играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.





**Правила игры:** бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

## **2. Альпинисты**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, маты.

**Организация:** две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.

**Проведение:** по сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, обучающийся встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают продвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

**Правила игры:** запрещается преждевременное продвижение по рейке скамейки. Игрок не должен терять равновесия. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

## **3. Передал-садись**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Инвентарь:** волейбольные мячи.



**Описание:** обучающиеся делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание, и ее капитан поднимет мяч вверх.

**Правила игры.** Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также обучающиеся не должны пропускать свою очередь.

#### **4. Веселая эстафета**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Инвентарь:** набивные мячи, гимнастические палки, ленты разного цвета.

**Организация:** обучающиеся делятся на команды. Первые игроки по ориентиру (начерченной линии) перекатывают набивной мяч до конца игровой площадки, где выбирают ленту определенного цвета и с ней бегом возвращаются к своей команде, перепрыгивая через гимнастические палки, разложенные на полу. Вторые игроки делают все то же, но в обратном порядке. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**Вариант усложнения:** перекат мяча не по прямой, а между стойками. Выбрав ленту, завязать ее на своей ноге бантиком, перепрыгивать через набивные мячи (или кегли).

#### **5. Падающая палка**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Инвентарь:** гимнастические палки.

**Организация:** обучающиеся 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.

## **6. Бери и убегай**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Инвентарь:** эстафетная палочка или мяч.

**Организация:** на одной стороне площадки чертят линию старта, на другой стороне параллельно ей в 20 - 30 м - линию финиша.

Играющие выстраиваются вдоль стартовой линии вплотную плечом к плечу, руки кладут за спину, ладони открыты.

Учитель, проходя сзади выстроившихся обучающихся, незаметно кладет палочку одному из них. Затем он отходит на несколько шагов и произносит громко: «Бери, беги!». По этому сигналу обучающийся с палочкой в руке бежит к финишной линии, а все остальные устремляются за ним, стараясь его догнать и осалить. Выигрывают игроки, которых не догнали до финиша.

**Правила игры.** 1. Положив палочку кому-либо в ладони, руководитель не должен сразу отходить в сторону и давать команду, т.к. играющим легко будет установить, кому он положил в руки палочку. 2. Игрок, получивший палочку, может тоже бежать не сразу, а после небольшой паузы. 3. Игрок, уронивший на ходу палочку, считается пойманным и везет на своей спине одного из игроков.

## **7. Прыжковая эстафета**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.



**Инвентарь:** набивные мячи, баскетбольное кольцо (корзина баскетбольная).

**Организация:** в ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками, установленные учителем: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д.

В конце продвижения всем игрокам дается задание коснуться рукой сетки баскетбольного кольца.

**Правила игры.** Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету.

#### **IV. ИГРЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

##### **1. Салки**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** по жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Условно устанавливаются границы площадки игры. Все разбегаются в пределах этой площадки. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

**Правила игры:** ловить (салить) играющих — значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его. Обучающиеся могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой» - водящим. Каждый новый «салка» - водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого бежать.

##### **2. Заводила**



**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** наиболее удобное количество участников - от 10 до 20 человек (при числе больше 30 или меньше 5 играть уже затруднительно). По жребью определяется водящий.

Обучающиеся образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой (затейником). Задача заводилы - показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторять остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить кому-то пальцем и т. д.

**Проведение:** водящего зовут в круг, и он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же «затекает» каждый раз новое движение. После того как при нем сменилось три движения, водящий должен угадать заводилу, но тот старается менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий смотрит не на него. Если водящий ошибочно назовет какого-либо участника заводилой, игра продолжается. Но после трех ошибок водящий уходит из круга, и в это время выбирают нового заводилу (или могут по желанию оставить прежнего). Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролью.

**Правила игры:** водящему не разрешается долго смотреть, не отрываясь, на одного из игроков (предполагаемого заводилу), надо поворачиваться в разные стороны.

### 3. День и ночь

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20—30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них — ночь, другая — день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

**Проведение:** когда все встали на свои места, учитель бросает жребий — дощечку, окрашенную, с одной стороны, в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» Игроки из группы дня



поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Игроки из группы «ночь» бегут за игроками «день» и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи.

Учитель вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.

**Правила игры:** запрещается бежать в свой дом раньше, чем учитель подаст сигнал. Салить игроков за чертой города нельзя. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников. При повторении игры все играющие встают у средней линии.

#### **4. Вызов номеров**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному (колонны располагаются параллельно друг другу). Если позволяет помещение, лучше построить обе команды в одну линию - шеренгами. Обучающимся предлагается выбрать бег из высокого или из низкого старта. Играющие в командах рассчитываются по порядку, запоминая свой порядковый номер. Перед играющими стоящими впереди, проводят стартовую черту. Впереди каждой колонны на расстоянии 10 - 20 м устанавливают по булаве или по стойке.

На расстоянии 2 - 3 м от стартовой линии параллельно ей чертят линию финиша.

**Проведение:** учитель громко называет любое число. Игроки под этим числом выбегают вперед, оббегают стоящий напротив предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду и пересечет линию финиша, выигрывает очко для команды. Учитель вызывает игроков вразбивку по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по 2 раза подряд. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в командах. Игра проводится 5-10 минут, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.



**Правила игры:** 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той ни другой команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды.

## **5. Караси и щука**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** на одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу учителя «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу учителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

## **6. Шишки, жёлуди, орехи**

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** Обучающиеся образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за



другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Учитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».

**Проведение:** По сигналу учителя, водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «жёлуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

**Правила игры:** 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 3. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

## 7. Цепочка

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

**Организация:** в игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

**Правила игры:** Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.



