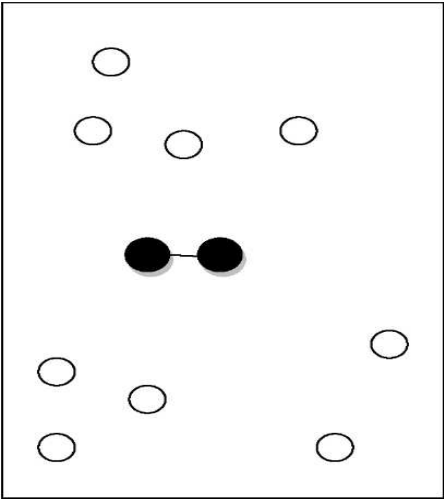
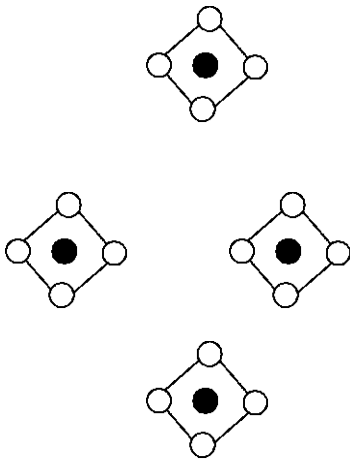


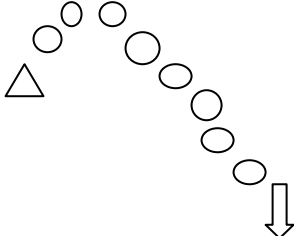
**Игр. Карта №1 «Белые медведи»****Задача:** развитие скорости, ловкости, внимательности.**Инвентарь:** не требуется.**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> 	<p>Играет любое количество человек, желательно более 15. Два человека берутся за руки - это «медведи». Их задача осалить других участников-«пингвинов». Пойманные «пингины», становятся медведями. В начале игры, водящие становятся в центре площадки. По команде «медведи» начинают ловить «пингвинов». Осаленный «пингвин» выходит за пределы площадки и ждет второго осаленного «пингина». Эта пара присоединяется к «медведям» и начинает догонять «пингвинов».</p>	<p>Водящие передвигаются в пределах площадки, не расцепляя рук. Осаленный игрок не может находиться на площадке без партнера. Если «пингвин» заходит за пределы площадки, то автоматически становится осаленным. Игра заканчивается, когда все «пингины» <u>станут «медведями»</u>. Быть внимательным, следить за водящими.</p>	<p>водящие «медведи» О - остальные участники «пингины»</p>

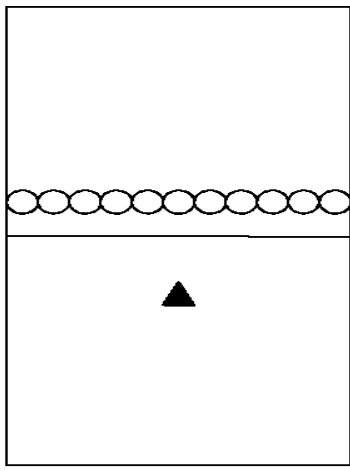
**Игр. Карта №2 «Заяц без логова»****Задача:** развитие ловкости, внимания.**Инвентарь:** не требуется.**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> 	<p>Играющих, кроме водящих, делят на группы по 3-5 человек. Каждая образует кружок - «логово», размещаясь в 3-4 шагах одна от другой. В каждый круг в середину входит «заяц». В стороне от кружков становятся двое водящих: один из них «заяц», другой - «охотник». Судья дает команду: «Раз, два, три». На раз «заяц» убегает, а на три водящий «охотник» начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой круг. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.</p>	<p>Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне дома. Через логово зайцам перебегать нельзя. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там заяц должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок не должны мешать зайцам вбегать и выбегать. Игроки логова самостоятельно меняют зайца между собой. <i>Варианты игры:</i> по свистку охотник и заяц меняются ролями; каждый раз, когда заяц вбежит в «логово», он меняется местами с любым игроком, стоящим в кругу; если мало игроков, то можно образовать вместо кружка колонну из 2-3 игроков и заяц встаёт перед первым игроком.</p>	<p>Быть внимательным. Слушать внимательно команды руководителя.</p>

**Игр. Карта №3****«Змея (голова и хвост)»****Задача:** развитие скоростных качеств, ловкости координации движений.**Инвентарь:** не требуется.**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>△ Голова ○ участники</p> <p>↓ хвост</p> 	<p>Все участники игры (10-20 чел.) выстраиваются в колонну. Каждый игрок берётся руками за пояс предыдущего. Первый игрок – это «голова», а последний – «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост».</p>	<p>Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет – то переходит только голова.</p>	<p>Участники могут передвигаться различными способами, только не разрывая цепь.</p>

**Игр. Карта №4****«Великаны – лилипуты (цапля-лягушка)»****Задача:** развитие внимания.**Инвентарь:** не требуется.**Место:** спортивный зал, площадка.

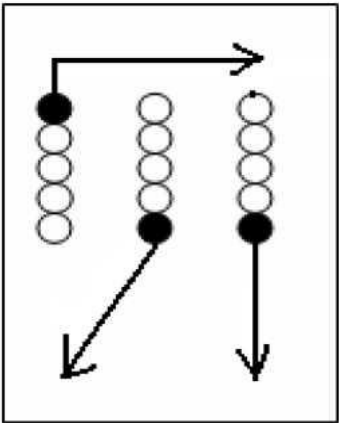
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>О игроки △ водящий</p> <p>Схема</p> 	<p>Играющие выстраиваются в одну шеренгу и выбирается один водящий. Водящий начинает называть команды: «Великаны» и «Лилипуты» и выполнять действия: «Великаны» - руки вверх, «Лилипуты» - упор присев. Водящий своими неправильными действиями может путать занимающихся. Например: говорит «Лилипуты», а сам поднимает руки вверх.</p> <p><i>Варианты игры:</i> «Цапля» - стойка на одной ноге; «Лягушка» - упор присев.</p>	<p>Кто ошибается, делает шаг назад или выбывает из игры. Быть внимательными. Не закрывать глаза и слушать водящего.</p>	<p>Кто ошибается делает шаг назад. Побеждает самый внимательный игрок.</p>

**Игр. Карта №5 «Иголка и нитка»**

**Задача:** развитие скорости, ловкости, чувства коллективизма.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** спортивный зал, площадка.

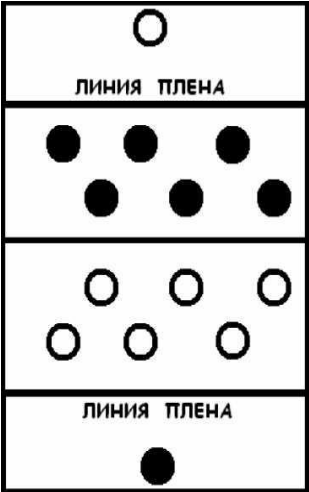
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>Схема</p> <p>О-игроки направляющий в колонне</p> 	<p>Играющие разбиваются на команды. Команды по свистку начинают передвигаться по всей площадке в любом направлении. Только строго друг за другом, как « иголка и нитка». По свистку происходит смена направляющего, он становится в конец колонны, а команда продолжает бег за другим направляющим. Запрещено пересечение команд. Нельзя сильно размыкаться между игроками в колонне. Длительность игры не должна превышать 6 минут при движении без остановок</p>	<p>Быть внимательными. Следить за направляющим, соблюдать темп движения колонны. Слушать внимательно свисток водящего.</p>	

**Игр. Карта №6 «Перестрелка»**

**Задача:** развитие ловкости, внимания, командных взаимодействий.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Место:** спортивный зал, площадка.

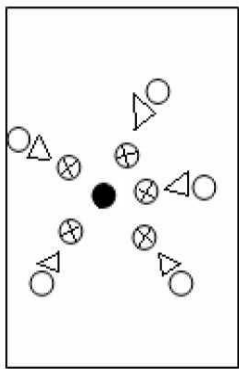
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Схема</p> 	<p>Играющие делятся на две равные команды, каждая располагается на одной половине площадки. Капитаны сразу уходят в плен на противоположную сторону. В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между двумя любыми игроками из разных команд и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока соперников. Осаленные игроки должны быстро покинуть площадку и уйти за линию плена, на противоположную сторону. Игрок, находящийся в плену, может вернуться на площадку, если попадет мячом в игрока противополож.ком.</p>	<p>Капитан команды должен руководить своими игроками; вовремя возвращать игроков из плена</p> <p>О Первая команда.</p> <p>●</p> <p>Вторая команда.</p>	<p>Осаленным считается игрок, в которого мяч попал с лету. Целиться мячом в голову запрещено. Ловить мяч можно, но если игрок выронил его, то он считается осаленным. После отскока от пола мяч можно ловить. Мяч, пойманный слета, «свечой» не является. За допущенные нарушения мяч передается противнику. Капитан может вернуться в поле два раза в любое время. Игра длится: 2 периода по 5 мин. Побеждает команда, у которой после окончания игры в зоне пленных окажется меньше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену</p>

**Игр. Карта №7 «Шишки жёлуди орехи»**

**Задача:** развитие ловкости, внимания, сообразительности.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Место:** спортивный зал, площадка.

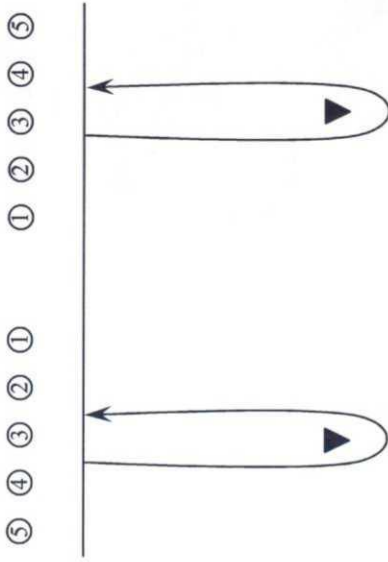
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> 	<p>Играющие становятся по три один за другим в круг, лицом к центру. Таким образом, произошло деление на три команды: «шишки», «желуди» и «орехи». Первыми стоят «шишки», затем «желуди», последними - «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми.</p> <p><i>Варианты игры:</i> водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Игроки под этими названиями должны поменяться местами.</p>	<p>Водящий, называя игроков, должен находиться в центре, чтобы его все хорошо слышали. Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую позицию в тройке (в противном случае игрок становится водящим). Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими</p>	<p>Внимательно слушать команды водящего. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.</p> <p>● Водящий, О Шишки △ Желуди, ® Орехи</p>

**Игр. Карта №8 «Вызов номеров»**

**Задача:** развитие скоростных качеств, ловкости и внимания.

**Инвентарь:** конусы или другие предметы для разметки дистанции.

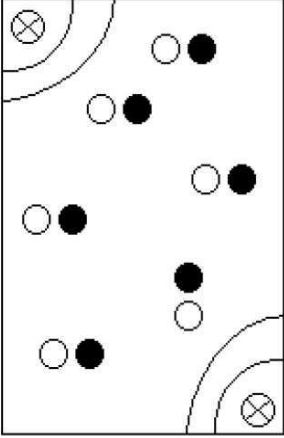
**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> 	<p>Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Руководитель громко вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Игроки обеих команд, чьи номера были названы, бегут до своего ориентира и назад как можно быстрее.</p> <p><i>Варианты игры:</i> различные исходные положения (упор присев, сидя, спиной вперед); различные способы передвижения (лицом, спиной, приставными шагами, прыжками, на одной ноге); различные исходные построения и гроко в (в шеренгу или колонну); выполнение дополнительных заданий во время пробега дистанции (перенос мячей, броски в цель, пролезания в «ворота»).</p>	<p>Очко команде приносит тот, кто прибегает к финишу первым.</p> <p>Если игрок нарушает правила, то у его команды вычитается очко.</p> <p>Громко называть номера игроков.</p> <p>Игрокам внимательно слушать вызываемый номер.</p> <p>Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.</p>	

**Игр. Карта №9 «Летучий мяч»****Задача: развивать быстроту реакции.****Инвентарь: 1-2 волейбольных мяча.****Место: любая площадка.**

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет мяч и выходит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют два круга и в каждом играют самостоятельно.	Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот отбивает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку, цель игры – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий занимает его место в кругу. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2-3 раза подряд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. игра начинается по сигналу руководителя.</li> <li>2. нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд</li> <li>3. мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его у круг, не дав упасть на землю</li> <li>4. мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.</li> </ol>	<p>Игра продолжается установленное время, лучшим считаются игроки, которые ни разу не были водящими</p> <p><i>Вариант2.</i> В этой игре можно подсчитывать, сколько раз играющим удалось отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться замели.</p> <p><i>Вариант3.</i> Можно провести соревнования между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Играют 3 раза.</p> <p><i>Вариант4.</i> Можно установить время для игры и считать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил. Если такая ошибка допущена, то провинившийся идет водить; если считают очки за каждое отбивание мяча, то счет начинается сначала.</p>

**Игр. Карта №10 «Мяч капитану (мяч ловцу)»****Задача: развитие ловкости, внимания, реакции и быстроты.****Инвентарь: лапта, теннисный мяч.****Место: спортивный зал, площадка.**

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> 	<p>Игроки делятся на две равные команды. Игра начинается подбрасыванием мяча вверх в середине площадки между двумя любыми игроками. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач передать как можно быстрее мяч своему капитану-ловцу. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, бросить мяч своему ловцу. При этом в нейтральную зону заходить запрещается всем игрокам. Игроки могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра длится установленное время, после чего команды меняются сторонами площадки.</p>	<p>Бегать с мячом не разрешается. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха. Мяч, отскочивший от земли, ловцу не засчитывается. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. Нельзя толкать друг друга. За нарушение этого правила мяч передается игрокам противоположной команды. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок.</p>	<p>Быть внимательным, следить за мячом. Не толкаться. Капитан команды должен руководить действиями игроков. Выигрывает команда, получившая больше очков.</p> <p><i>Варианты игры:</i> нейтральной зоной может служить зона за лицевой линией площадки (капитан передвигается вдоль лицевой линии, за которую нельзя заходить игрокам); в игре надо использовать не менее трех передач, прежде чем сделать передачу капитану и передавать мяч между одними и теми же игроками нельзя.</p>

**Игр. Карта №11 «Русская лапта»**

**Задача:** развитие ловкости, внимания, реакции и быстроты.

**Инвентарь:** лапта, теннисный мяч.

**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p>	<p>Участники делятся на две равные команды и разыгрывают положение команды: «Город» или «Поле». Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Он, стоя у черты города, подбрасывает вверх маленький мяч, а первый игрок города отбивает его лаптой в поле. Если удар по мячу был успешный (попал в поле или удачно отскочил от площадки), игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый или не получился, игрок остается в городе и ждет до тех пор, пока его партнеры не выполнят успешный удар, после чего бежит. Игроки поля стараются поймать мяч и осалить им перебегающих или поймать «свечу» (пойманный мяч с лета). Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются попасть мячом в кого-либо из игроков соперника, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и тоже стремится «отсалиться». Таким образом, происходит борьба за обладание «городом». Когда в городе утвердится какая-то из команд, игра продолжается дальше.</p>	<p>Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди установленной капитаном. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегае на кон и вернется обратно в город «не осаленным». Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу. Капитан может бить подряд 2 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться назад и бежать снова. Перебегать можно сразу нескольким игрокам после результативного удара. Игрок, подбрасывающий мяч, имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой во все время игры или набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>Быть внимательным. Следить за мячом. Аккуратно обращаться с лаптой. Капитан должен руководить командой в процессе игры.</p> <p>О Ф Игроки противоположных команд.</p>

**Игр. Карта №12 «На перегонки с мячом»**

**Задача:** развитие ловкости, внимания, реакции и быстроты.

**Инвентарь:** щит.

**Место:** спортивный зал, площадка.

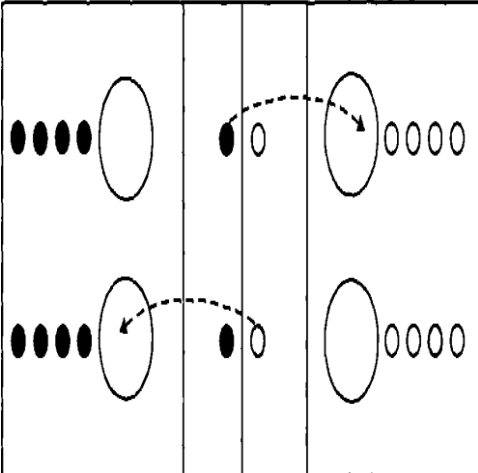
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> <p><b>Ф О</b> Игроки противоположных команд</p>	<p>Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера.</p>	<p>1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.</p>	<p>Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков</p>

**Игр. Карта №13 «По наземной мишени»**

**Задача:** развитие ловкости, внимания, реакции и быстроты.

**Инвентарь:** волейбольный мяч, сетка.

**Место:** волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> <p>На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной</p>  <p>команды в правой (или левой) руке теннисный мяч</p> <p># О Игроки противоположных команд</p> <p>0 Руководитель</p>	<p>По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игра начинается по сигналу руководителя.</li><li>2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику.</li><li>3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), — 1 очко.</li></ol>	<p>Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.</p>

**Игр. Карта №14**

**«На перегонки с мячом»**

**Задача:** развитие слуха, внимания, равновесия и ориентировке в пространстве.

**Инвентарь:** повязки по количеству участников.

**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> <p>Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалами между ними в 2—3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встает в 80—100 м от играющих.</p>	<p>Руководитель подает свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направлении, откуда послышался сигнал (один свисток), стремясь подойти ближе к руководителю. По второму сигналу (два свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал (один свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2—3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение руководитель подает сигнал об окончании игры — длительный свисток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игра начинается по сигналу руководителя.</li><li>2. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары и тройки.</li><li>3. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала.</li><li>4. Передвигаться можно только шагом.</li><li>5. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.</li></ol>	<p>Выигрывает тот, кто ближе всех подошел к руководителю.</p>

**Игр. Карта №15 «Русская лапта»**

**Задача:** развитие меткости, внимания, быстроты, командных взаимодействий.

**Инвентарь:** лапта (толстая палка 70-80см. с заостренным концом), резиновый мяч.

**Место:** спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p><b>Схема</b></p> <p>На одной стороне площадки проводится черта «города», на противоположной, на расстоянии 40—60 шагов от черты города, черта кона. Если игра проводится на травяной площадке (лужайке), линии города и кона можно отметить какими-либо предметами. Пространство между городом и коном называется полем. Для игры требуется лапта (толстая палка длиной 70—80 см с заостренным концом, чтобы удобнее было ее держать) и маленький резиновый или тряпичный мяч. Играющие выбирают двух капитанов («маток», как часто называют их в этой игре) и делятся на 2 равные команды. Затем жребием определяется, какой команде играть в поле и какой в городе. Команда, играющая в поле, произвольно размещается по всему полю лицом к черте города. Другая команда становится в городе.</p>	<p>Капитан команды, находящейся в городе, получает лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбивания мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Первый по очереди игрок команды города берет лапту и становится у линии города. Подавальщик получает маленький мяч и, стоя у черты города, подбрасывает его, а первый игрок города отбивает его лаптой как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хороший, игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый и мяч упал недалеко, игрок остается в городе и ждет следующего хорошего удара, после чего бежит. Игроки поля стараются «поймать свечу» (мяч с воздуха) или схватить мяч с земли и осалить им перебегающих. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются «отсалиться», т.е. попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и также стремится отсалиться.</p>	<p>1. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на кон и вернется обратно в город не осаленным. Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу. 3. Капитан может бить подряд 3 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара. 4. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться назад и бегать снова. 5. Перебегать можно сразу нескольким игрокам после сильного хорошего удара. 6. Подавальщик имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. 7. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города.</p>	<p>Таким образом происходит борьба за обладание городом. Когда в городе утвердятся неосаленная команда, игра продолжается дальше. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры.</p>