

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЛТИЙСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**Методическое пособие  
по дисциплине «Физическая культура»  
«Подвижные игры для студентов первого курса»**

для студентов очной и очно-заочной форм обучения по специальностям:

10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»,

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»,

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Преподаватель: Балужева О. Н.

Калининград  
2023

## Оглавление

Предисловие .....	3
Значение подвижных игр .....	4
Классификация, характеристика и значение подвижных игр .....	6
Организация и методика проведения подвижных игр .....	12
Приложение 1 Подвижные игры для студентов первого курса .....	14

## Предисловие

В методический сборник «Подвижные игры для студентов первого курса» включены подвижные игры, которые можно использовать на уроках физической культуры в техникуме, а также при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в виде конкурсов и эстафет, в том числе в рамках летний оздоровительной компании.

Использование на занятиях рекомендуемых подвижных игр и физических упражнений направлено на воспитание и обучение студентов, формирование условий для личностного роста обучающегося, здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов. Подвижные игры из методического сборника помогают реализовать собственные способности студента, обеспечивают органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Данный методический сборник предназначен для преподавателей физической культуры, реализующих программы в области физической культуры и спорта. Преимущества методического сборника заключается в том, что преподаватель, использующий его, имеет возможность адаптировать материалы, содержащиеся в пособии к своему тематическому планированию.

Методический сборник по подвижным играм разработан для АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЛТИЙСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ» и одобрен на заседании Методического совета техникума «30» июня 2023 г.

## Значение подвижных игр

Игра – многогранное и во многом еще не до конца изученное явление, относящееся к сфере интеллектуальной и духовной жизни человека. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение поставленной условной цели. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, а также физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения, и играют значительную роль в процессе обучения, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые студентам, таких как стойкость, упорство, изобретательность, стратегическое и тактическое мышление, умение действовать в команде, лидерские качества.

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей студента в физической, эстетической и интеллектуальной активности, в творческой, общественно значимой деятельности, оказывает на него определенное просветительское и воспитательное влияние. Подвижные игры помогают сформировать устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию.

Одна из основных педагогических задач подвижных игр – не только научить студентов играть на занятиях по физической культуре, но и уметь организовать и провести игру самостоятельно на отдыхе в любом подходящем для игры месте.

Любая игра представлена правилами, раскрывающими цель и содержание игры, и ограничениями (запретами) на индивидуальные действия. В то же время, в игре существуют правила, определяющие, как индивидуальные возможности участников игры в использовании тех или иных предметных умений и навыков, так и групповые и командные действия.

Игра в гораздо большей степени, чем любые другие виды физических упражнений, позволяет раскрыть индивидуальные особенности и способности студента, так как позволяет студенту самостоятельно выбирать стратегию поведения в рамках игровых правил. Использование и популяризация в практике уроков физической культуры народных игр имеет огромное воспитательное значение. Изучение национальных игр знакомит детей с особенностями культуры и быта народа, способствует дружбе между детьми разных национальностей, создает предпосылки для воспитания гражданственности, патриотизма, нравственных чувств, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Подвижные игры:

- комплексно развивают физические качества (быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, силу); служат средством оздоровления (проведение игр на открытом воздухе);

- активизируют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы человека, укрепляют костно-мышечный аппарат, повышают эмоциональный фон, моделируют жизненные ситуации, усиливают мыслительную деятельность, развивают внимание, память, воображение, представление;

- воспитывают доброжелательность, навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и преодолении трудностей;

- формируют навыки организации самостоятельной деятельности, инициативы и ответственности, проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- содействуют дальнейшему освоению знаний, умений и навыков в различных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности в целом.

## **Классификация, характеристика и значение подвижных игр**

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию или отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию или отсутствию ведущего, месту проведения, по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по общему сюжету и так далее.

Рассматривая подвижные игры по признаку организации игроков, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры, без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Игры, используемые для физической культуры, очень разнообразны. Их можно разделить на две группы: подвижные и спортивные.

Спортивные игры – это самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Они отличаются от подвижных игр: едиными правилами игры, строгими требованиями к количеству игроков, наличием спортивного инвентаря для игры (мяч, ракетка и т.п.), продолжительностью игры, специально оборудованной площадкой для игры и др.

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий.

Классификацию подвижных игр можно рассматривать по следующим признакам:

- по возрасту;
- по содержанию (простые, элементарные, сложные, с правилами и игры с элементами спортивных игр);
- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде и так далее);
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения); по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
- по организационной форме (для занятий физической культурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности интенсивности);
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты или игры без деления команды – каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Оздоровительное значение подвижных игр: подвижные игры являются средствами профилактики недостаточной двигательной активности обучающихся, которые отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма детей и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности студентов, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у подростков, а также повышает функциональную деятельность организма.

Необходимо следить за тем, чтобы нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях можно допускать интенсивные нагрузки. Недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с односторонним длительным силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм подростков. В играх не должно быть чрезмерных мышечных нагрузок и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему обучающихся. Для этого преподаватель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала положительные эмоции. Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила.

Особенно ценно проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на переменах, в группах продленного дня, дома, после прихода из школы, применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоровительное значение.

Образовательное значение подвижных игр: игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная



деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры способствуют развитию у студентов способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижных игр создают верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательные действия, которые изучаются во время занятий в техникуме. Двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными предметами. Они повышают кожно-тактильную мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов. При проведении подвижных игр на занятиях по физической культуре нужно сочетать фронтальный и групповой методы, показывать игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и так далее.

Обучающиеся учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно участвовать в изменяющейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе участия в подвижных играх активизируется память, мышление, воображение. Студенты усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с ролью, творчески применяют имеющиеся

двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия других участников, пополняется словарный запас детей.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи и так далее), что развивает у них организаторские навыки.

Развивающее значение подвижных игр – подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и эти физические качества развиваются в комплексе.

Игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время требуют от участников быстроты.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Воспитательное значение подвижных игр – увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их проявлять необходимые волевые качества и физические способности.

Соревновательный характер игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Преподаватель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать студентов к взаимоуважению во

время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды-другой, когда перед игроками возникают самые разнообразные Задачи игры, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Студенты учатся в коллективе, подчиняться общим требованиям. Выполнение правил игры формирует волю, развивает самостоятельность решений. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Игра учит оказывать помощь друг другу. Профессиональное руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В играх совершенствуется образность движений, дети осваивают образную речь.

## **Организация и методика проведения подвижных игр**

Для решения педагогических задач, обеспечивающих гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния обучающихся посредством игр, на уроке физической культуры подбор подвижных игр и игровых заданий осуществляется с учетом:

- содержания основного учебного материала, задач каждого занятия в целом и для каждой его части (последовательность применения игр на занятиях должна быть спланирована заранее; усвоенные знания и навыки должны «наслаиваться» на предыдущие и подкрепляться новыми; переход от знакомых к новым играм осуществляется постепенно; в новых играх можно повторять элементы старых, но в более сложной форме; нельзя предлагать много игр в короткий отрезок времени);

- возрастных особенностей обучающихся, особенностей физического и психологического развития, физической подготовленности;

- количества обучающихся (если игроков не более 10 человек, то лучше не делить их на команды, а играть вместе с водящим; в играх, где нет водящего, соревнование проходит обычно между двумя или несколькими командами);

- физической нагрузки (приемы регулирования нагрузки: изменение продолжительности и количества повторений игры; увеличение или уменьшение площадки; изменение веса и размеров инвентаря; усложнение или упрощение правил игры; увеличение или уменьшение кол-ва действий; введение или устранение перерывов; организация «островка» для отдыха студентов во время игры или отказа от игровых действий);

- места проведения (подготовка ровной площадки, не менее 8 x 12 м; скамеек; разметки – постоянная и временная (линии, ориентиры яркие; линии границ отмечаются на расстоянии 2,5 – 3 метров от забора, стены, кустарников; зимой – площадка д.б. очищена и утрамбована, огородительные

снежные валики, ледяные дорожки; недопустимы посторонние предметы, мешающие движению игроков);

- наличие инвентаря и оборудования (цветные повязки или жилеты, мячи, палки, флажки, обручи, кубики, кегли, конусы, ленты, зимний спортивный инвентарь, щиты для метания и т.д.; большое значение имеет цвет, вес, размер, количество);

- погодных условий;

При выборе игры нужно учитывать:

- форму занятий;

- место проведения игр;

Усвоение игры и поведение обучающихся зависит от правильного руководства процессом игры.

Подвижные игры можно использовать на уроках как подготовительные к той или иной спортивной игре, как средство закрепления отдельных приёмов и навыков. В данном возрасте возможно использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Но недопустимо доводить участников игры до переутомления.

В этом возрасте происходит деление игр для мальчиков или для девочек, это связано с тем, что мальчики становятся физически более сильными по сравнению с девочками. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры отдельно.

# Приложение 1 Подвижные игры для студентов первого курса

## Баскетбольные салочки

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды.

Содержание. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Игруют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

## Быстрая передача

Инвентарь: баскетбольные мячи (на каждую пару играющих).

Подготовка. Играющиеся делятся на пары. Расстояние между учениками 4–5 м.

Содержание. По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых учителем или учащимися из сильной группы (либо освобожденными). Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

## Бросай – беги

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3–4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый.

Первые номера – одна команда, вторые – другая. У края каждой шеренги лежат мячи.

Содержание. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

#### Вызов номеров

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Подготовка. Группа делится на две равные команды. Команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч.

Содержание. Педагог называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

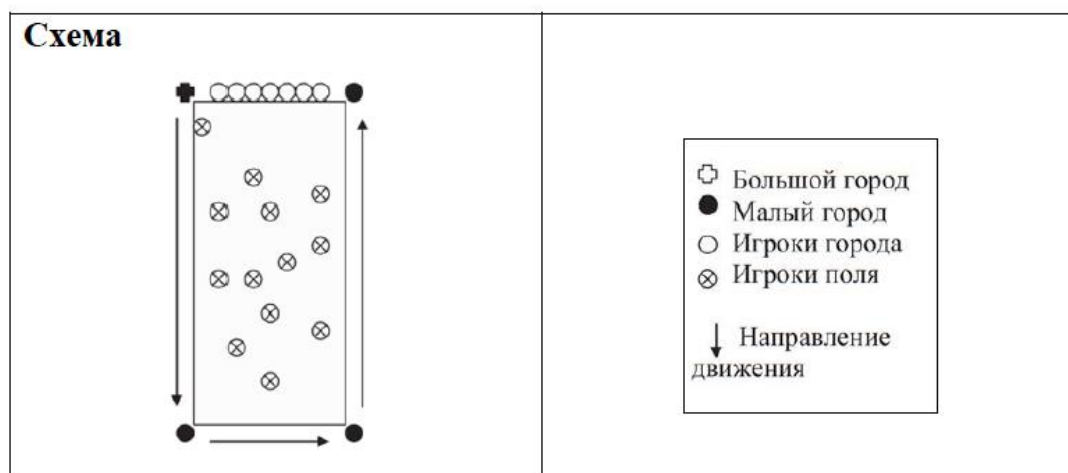
#### Город за городом (круговая лапта)

Инвентарь: лапта, теннисный мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Одна из которых занимает позицию в городе, другая в поле. Капитан бьющей команды устанавливает очередность своих игроков и назначает подающего игрока. Выбив мяч в поле удачно, игрок бежит в первый из малых городов, потом во второй и третий,

возвращается в большой город, получая право на новый удар в порядке очереди. Если игроки поля поднимут упавший мяч и попытаются осалить перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбегать из большого города. Перебежку можно сделать после успешного удара другого игрока своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за установленное время.

Правила игры: 1. Перебегающий должен оставить лапту в городе. 2. Игрок приносит своей команде очко только в том случае, если он пробежит не осаленным через малые города и вернется в большой город. 3. В малом городе может находиться только один игрок. 4. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара. 5. Если игрок поля ловит мяч слету, то это является «свечой» и команды меняются местами. 6. После осаливания команды меняются местами.



### Десяточки

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие при помощи считалки определяют очередность выполнения упражнений и становятся с в/б мячом в колонну у черты, начерченной на расстоянии 2-3 м от стены.

Содержание. Первый игрок выполняет каждое упражнение по 10 раз подряд: 1) Передача мяча двумя руками сверху. 2) Передача мяча двумя руками снизу. 3) Стоя левым боком, передать мяч из-под правой ноги. 4) Передача мяча из-под левой ноги левой рукой. 5) Передача мяча двумя руками с ловлей с отскоком от пола. 6) Стоя спиной, передать мяч



между ног с поворотом. 7) Передача мяча двумя руками с отскоком от пола и стены. 8) Стоя спиной, передать мяч назад двумя руками с поворотом. 9) Передача мяч из-за спины двумя руками с ловлей мяча после отскока. 10) Передача мяча правой рукой с ловлей левой и наоборот. Если игрок с мячом во время выполнения какого-либо задания ошибся, то мяч передается следующему игроку. По возвращении хода игра продолжается с момента, на котором игрок ошибся. Победителем считается тот, кто первым выполнит все задания.

### Двумя мячами через сетку

Инвентарь: волейбольные мячи 2 шт., волейбольная сетка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание. По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется. Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

### Защита булав

Инвентарь: волейбольный мяч, булавы (кегли).

Подготовка. Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. Содержание. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

## Игра в четырёх зонах

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка. В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30х30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд.

Содержание. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, 80 стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому. За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

## Удержи мяч

Инвентарь: мяч футбольный, флажки.

Подготовка. Прямоугольная площадка ограждается 4 флажками. Участники делятся на две равные команды.

Содержание. По условию игры команда должна удерживать мяч по правилам, установленным педагогом. Побеждает команда, которая в течение установленного времени игры сможет дольше удерживать мяч, не давая соперникам коснуться его.

## Короткие передачи

Инвентарь: футбольный мяч, одна жилетка.

Подготовка. Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Содержание. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок,

виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим. Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

### Кто лучший?

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1.

Содержание. Каждый принимает по 10 подач. За прием мяча начисляют очки: 2 очка при ошибке на приеме; 3 очка за прием без технической ошибки; 4 очка за прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 очков за хорошую передачу сразу на удар. После приема 10 передач игроки меняются зонами. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

### Колесо

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу.

Содержание. По сигналу (свистку) педагога первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

### Не давай мяч водящему

Инвентарь: футбольный мяч

Подготовка. Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга.

Содержание. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

#### Мяч в воздухе («Воздушный мяч», «Летучий мяч»)

Инвентарь: мяч (волейбольный/баскетбольный).

Подготовка. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий (по жребию) встает в середину круга. У кого либо из стоящих по кругу в руках мяч. Содержание. Играющие перебрасывают мяч по воздуху или перекачивают по земле так, чтобы водящий не мог коснуться его. Бегая в середине круга, водящий стремится дотронуться до мяча находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из игроков. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, бросившим мяч, или с игроком, державшим мяч, когда его коснулся водящий. Если играющих более 15-20 человек, можно выделить 2-3-х водящих. Когда участники хорошо освоят игру, можно ввести усложнение: играющие все время двигаются по кругу. Правила игры: 1. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру. 2. Водящий имеет право касаться не только мяча, находящегося у коголибо в руках, в воздухе, на земле, но и мяча, вылетевшего за круг.

#### «Мяч над головой»

Инвентарь: волейбольные мячи.

Подготовка. Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков.

Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи.

Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы.

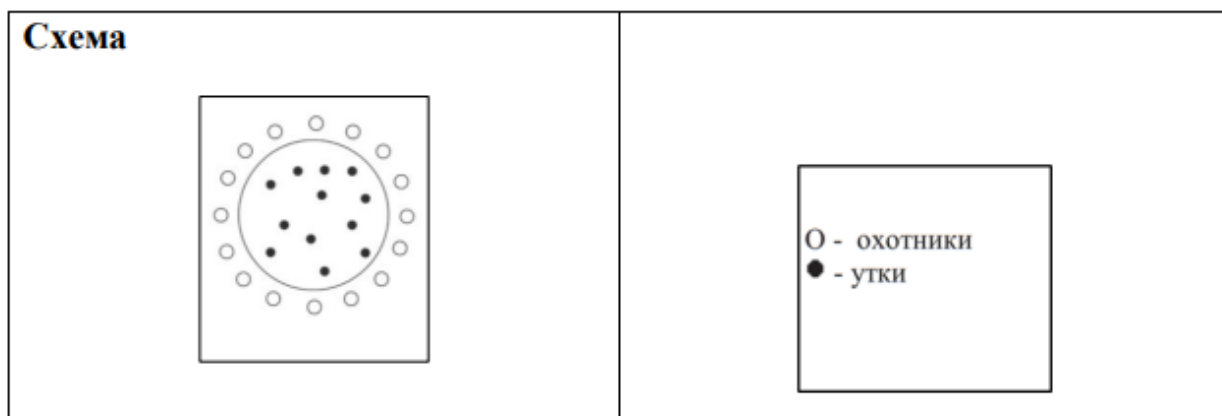
Содержание. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

### Охотники и утки

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Участники делятся на две равные команды и разыгрывают, кому начинать играть в роли «охотников», а кому в роли «уток».

Содержание. По сигналу педагога «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам кидать в игрока «утку» мячом или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки» бегая внутри круга спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются местами. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Педагог может установить время игры для метания мяча в «уток», тогда итог подводится по количеству «уток» выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за линию. 2. Находящиеся в кругу не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

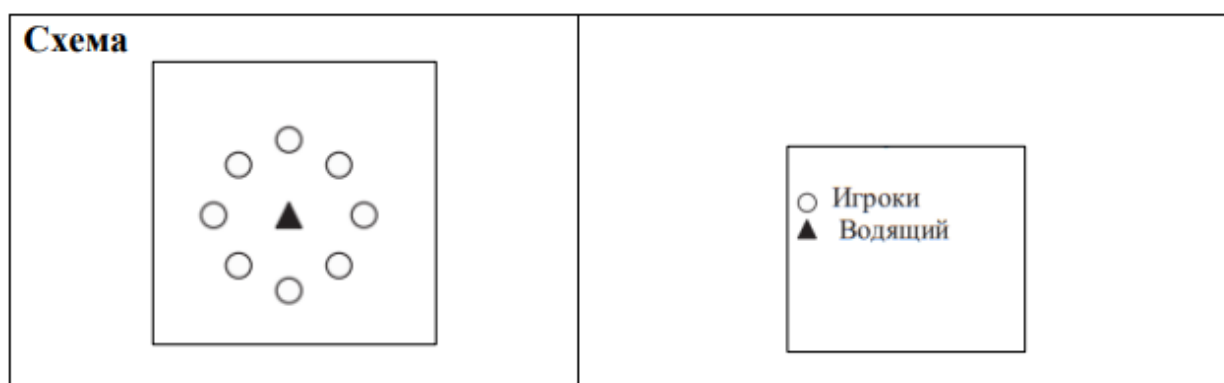


## Падающий мяч (штандер)

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров, запоминая их.

Содержание. Водящий в центре, держа мяч, громко называет какой-нибудь номер, отпуская мяч и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть поймать мяч, пока он не коснулся земли. Если ему удастся поймать мяч, он возвращается на свое место, если он не успеет поймать мяч – становится водящим, а бывший водящий идет в круг. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего). Правила игры: 1. Водящий не имеет права отпускать мяч до того, как назовет чей-либо номер. 2. Играющие не должны мешать друг другу



## Попади в цель

Инвентарь: 2 мяча (волейбольный/баскетбольный), флажки 4 шт., коробка/сетка для попадания мяча.

Подготовка. На ровной прямоугольной площадке, огражденной 4 флажками, на середине боковых линий кладутся предметы для попадания в них мячами (коробка, сетка и т.д.). Игроки делятся на две команды, у каждой из которых свой мяч. Содержание. Передавая мяч своим партнерам, участники команды стремятся по пасть мячом в предмет на линии соперников и не допустить их попадания в предмет в своей зоне. Время игры устанавливает тренер. Победителем считается команда, игроки которой большее количество раз поразят предмет в зоне соперников.