

# **Подвижные игры в 5 классе**

**Бурлаченко Сергей Фёдорович  
учитель физической культуры  
МОУ Большесудаченской СОШ  
Руднянского муниципального  
района  
Волгоградской области**

# Третий лишний

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу.

Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасается от преследования, берет за руку одного из пары.

Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает.

Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

**Правила игры:** 1) Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет;

2) Убегающий, спасается от преследования, берет за руку одного из пары;

3) Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает.

Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями).

# Лапта

В лапту играют на большой площадке, лужайке в летнее время. Игра проводится самостоятельно. Судьями в игре обычно бывают капитаны команд, или матки, как их часто называют в этой игре.

Для игры требуются небольшой тряпичный, резиновый или теннисный мяч и лапта— круглая палка длиной 70—80 см и толщиной 3—3,5 см. С одного конца ее немного стесывают, чтобы легче было держать в руках; на другом конце она остается круглой (для начинающих можно сделать ее лопатообразной).



# Описание игры

На двух сторонах площадки — «поля» — на расстоянии 40—80 м чертят или отмечают ветками или другими предметами две линии — линию кона и линию «города». Выбирают двух капитанов (маток) и разделяются на две команды любым способом (обычно путем сговаривания). По жребию одна команда становится за линию «города»; другая размещается произвольно в «поле». Капитан поле вой команды посылает одного игрока в «город» для подачи мяча.

По очереди первый метальщик — игрок «города» — берет лапту и становится у линии «города», напротив него находится подающий, который подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в «поле» как можно выше и дальше. Полевые игроки стараются поймать его с воздуха или схватить с земли. Пробивший удачно по мячу бежит на кон и возвращается в «город», за что зарабатывает 1 очко. Игроки «поля», схватив мяч с земли, пытаются осалить мячом перебегающих. Если кого-либо осалят, сами бегут в «город», а игроки из «города» бегут в «поле» и стремятся попасть мячом в игрока, не успевшего убежать в «город» (т. е. стремятся «отсалиться»). Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в «поле». Если полевой игрок поймает его с воздуха («свечу»), вся его команда переходит в «город», а бывшие в «городе» идут в «поле». И так идет борьба за овладение «городом».

Играют до определенного количества очков или на условленное время. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

# Правила игры

1. Игроки «города» отбивают мяч в «поле» по очереди, установленной капитаном.
2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз, а капитан имеет право на 3 удара.
3. Подающий должен подбрасывать мяч так, чтобы было легко ударить по нему, иначе он обязан повторить подбрасывание. И так до 3 раз, Если 3 раза он подбросит плохо, его сменяют.
4. Перебегающий должен оставить лапту в «городе», иначе обязан возвратиться за ней.
5. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.
6. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков, Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно.
7. Подающий имеет право осаливать перебегающих, как и игроки «поля».
8. Перебегать можно только до тех пор, пока мяч находится вне «города».
9. Вернувшийся в «город» игрок имеет право отбивать мяч в «поле» в порядке очереди.

# ОХОТНИКИ И УТКИ

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель 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 черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

# Пустое место

**Играющие образуют круг. Водящий бежит по внешней стороне круга, дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие останавливаются, подают друг другу обе руки, после чего приседают, а поднявшись продолжают бег в ту же сторону. Каждый стремится занять свободное место в круге. Прибежавший вторым продолжает водить.**

**Побеждает тот игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т.е. всё время занимал место первым.**

# Стой!

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают кому-либо сходить с места после команды «Стой!», но пока мяч не в руках водящего можно как угодно перемещаться по площадке.



# Ловля парами

Площадка (волейбольная или поменьше), ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встаёт за пределами площадки. По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного бегающего по площадке. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется один непоиманный игрок. Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырываться после того, когда ловцы сомкнут руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманный отпускается. Если правила нарушили бегающие игроки, они считаются пойманными.

# Боевые петухи

В двухметровом круге соревнуются двое. Они прыгают на одной ноге (руки за спиной) и стараются толчками плечом или грудью заставить противника выйти за черту. Оступившийся на обе ноги или оказавшийся за кругом выбывает. Его место занимает новый «боевой петух». Побеждает тот, кто дольше других остается в круге.



# Гусеница

**Две команды по 5-7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды-гусеницы, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется очко. Игра продолжается 3-4 минуты, после чего определяется победитель-команда, набравшая больше очков.**

# Лапта - стукалка

Играют на площадке размером с баскетбольную. Размечают боковые границы. Одна лицевая линия является «городом». Здесь располагаются участники игры — 8-10 человек. В 15 метрах от «города» в землю (внутри площадки) втыкают флажок на древке высотой 50 сантиметров. Нужен мяч и лапта — круглая палка длиной 1-1,2 метра, диаметром 4 сантиметра. Ручка немного тоньше, чтобы было удобнее держать в руке. Один игрок встает на линию подачи, остальные стоят друг за другом сзади него. Другой игрок («ловец») выходит в поле и становится за флажком. Первый игрок берет мяч и лапту. Подбросив мяч, выбивает его лаптой в поле, а затем бежит к флажку и трижды стучит лаптой по нему. После этого бежит обратно в «город». Игрок, находящийся в поле, ловит мяч в воздухе или подбирает с земли и старается запятнать бегущего. Если это удалось, то сам бежит за линию «города», а осаленный игрок, подняв мяч, бросает его вдогонку убегающему, чтобы в случае попадания выручить себя и вернуться в «город». Если он не сможет осалить убегающего, то остается в поле водить. Если водящий, бросая мяч в перебегающего, промахнется, то последний возвращается в «город» и встает в конец колонны, ожидая своей очереди на новый удар.

Правилами устанавливается, что если водящий сразу поймал мяч с подачи, то бегущий игрок меняется с ним местом.

Бьющий лаптой по мячу имеет право на второй удар, если промахнулся. При вторичном промахе он встает в конец колонны, уступая место для удара стоящему за ним игроку.

# Мячом в цель

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный, с тем чтобы тот откатился дальше.

Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень.

За каждое попадание начисляется очко.

Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков.

# Перестрелка

Игру можно проводить на волейбольной площадке без натянутой сетки. В этом случае имеются средняя линия и лицевые (короткие) границы площадки. Отступив на 1 м от лицевой линии внутри зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Такой коридор чертится с двух сторон. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем квадрате на одной половине площадки (от средней линии до коридора). Судья подбрасывает волейбольный мяч в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды: получив мяч, метким броском «выбить» игрока другой команды, не заходя за среднюю линию. Противник увертывается от мяча и пытается его поймать с лета, чтобы затем осалить игрока противоположной команды. Тот, в кого попали мячом, идёт за линию «плена» на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки. Для этого они должны перебросить ему мяч с воздуха. Если мяч попал к пленному после удара о пол, стену или игрока, то пленный не выручается, а лишь перебрасывает мяч товарищам по команде. Вырученный же пленный вместе с мячом возвращается на свою половину поля.

Игра длится 15 — 20 мин, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. При повторении игры команды меняются сторонами площадки.

# День и ночь

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой - «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10-12 метрах есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают, осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

# Невод

Площадка - "море". Все игроки - "рыбы". Двое водящих "рыбаки" - в стороне за линией (на "берегу"). "Рыбы" "плавают" в "море" (бегают по площадке). "Рыбаки", взявшись за руки, объявляют: "Рыбаки выходят на ловлю!" - и начинают ловить "рыб", окружая их руками. Пойманный встает между "рыбаками". Все 3 берутся за руки и продолжают ловить "рыб", окружая их. Таким образом, каждый пойманный встает между "рыбаками", образуя "сеть". "Рыбки" ловят "рыб", окружая их "сетью". Игра кончается, когда все "рыбы" будут переловлены. 2 "рыбы", пойманные последними, становятся "рыбаками" при повторении игры.



# Парная чехарда

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом и финишем.

Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них ставится на равном расстоянии отметка для поворота (стойка, кегля). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу учителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

# Второй лишний

Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10x10 метров. Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказался сзади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и снаружи. Если догоняющий осалит убегающего, то они меняются ролями.

# Колесо

Играющие делятся на три-четыре группы по 5-7 человек в каждой и выбирают водящего. На земле чертят круг диаметром 1,5-2 метра. Каждая группа выстраивается в колонну по одному за направляющим, который подходит к кругу. Колонны стоят с разных сторон круга лучеобразно, как спицы в колесе. Водящий стоит в стороне.

По сигналу он бежит в любую сторону вокруг «колеса», становится в затылок последнему игроку в какой-либо «спице» и дотрагивается до него. Тот также передает сигнал стоящему впереди, а тот - дальше, и так до первого игрока «спицы». После этого он кричит: «Есть!», выбегает за «колесо» и обегает его по кругу снаружи, возвращаясь на свое место. Все игроки этой колонны (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим. Им может оказаться и прежний водящий, который продолжает водить, вставая возле другой «спицы» и обегая «колесо» вместе с ней. Однако, если водящий 3 раза подряд не сумел опередить бегущих и занять место в «спице», его заменяют новым игроком, и он встает в голову одной из колонн.

# Колдуны

Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10x10 метров. Количество игроков от 3 и более. Перед началом игры выбирают колдуна. Затем играющие разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и осалить (заколдовать). Осаленный замирает. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но колдун следит за своим пленником, и, как только кто-нибудь снимает чары, он старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто хочет выручить товарища. Трижды заколдованный игрок становится колдуном.

# Воздух, вода, земля

Для этой народной армянской игры понадобится мяч. Все становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: “земля”, “вода”, “воздух”, “огонь”. Если ведущий сказал “земля”, тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово “вода” играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово “воздух” – названием птицы. При слове “огонь” все должны несколько раз быстро перевернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Те, кому не удастся правильно отреагировать на слова ведущего, выходят из игры.

# Вороны и воробьи

Участники игры выстраиваются в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы; справа городки («вороны»), слева теннисные мячи («воробьи»).

Предметов вдвое меньше, чем участников игры.

Играющие по указанию ведущего выполняют различные несложные движения на месте (руки в стороны, вверх, присесть, встать, на месте шагом марш и др.). Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Если это слово «во-ро-ны», то на слог «ны» все игроки устремляются к городкам, если же «во-ро-бьи», то при произнесении последнего слога все игроки бегут к мячам, стараясь схватить по одному предмету.

Поскольку предметов меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляются выигрышные очки. Игра проводится 7—9 раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и соответственно объявляется счет.

# Восток и запад

Во дворе или в зале определяют (или просто назначают) четыре стороны света. На четыре стороны ставят значки с названиями: Восток, Юг, Запад, Север. Один из играющих принимает на себя звание бога ветров Эола, а остальные изображают покорные ему ветры и становятся посреди места, назначенного для игры, в один или несколько рядов. Наказав играющим быть внимательными, Эол говорит: «Ветер дует с востока» (или с юга, севера, запада - как хочет). Тогда играющие должны показать направление ветра: как флюгеры, которые поворачиваются от ветра, повернуться лицом к противной стороне. Эол закричит: «С юга!» - все поворачиваются лицом к северу. При слове «Буря!» каждый должен три раза повернуться на месте и стать лицом к прежней стороне снова. При слове «Переменный!» все качаются. Если же Эол уточняет: «Переменный с востока!» - то, покачиваясь, поворачиваются к западу, но уже не быстро, а медленно. Если в продолжение игры Эол скамандует страну света, противоположную той, на которой стояли, то все должны оставаться неподвижными. Игра эта весьма занимательна по беспрестанным разнообразным движениям и по беспрестанным смешным ошибкам.

# Ловля цепочкой

Площадка (волейбольная или поменьше), ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие.

Игру начинает водящий, который преследует игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив (окружив) игрока, берет его за руку, и они вдвоем начинают преследовать остальных. Третий играющий присоединяется к ним (встает в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки, Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них становится все труднее. Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.



# Жмурки

Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его в середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*
- *На квашне.*
- *Что в квашне?*
- *Квас.*
- *Лови мышей, а не нас.*

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

**Правила игры.** Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!». Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

# Пятнашки (салки)

Число участников до 10 человек разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать (осалить) в пределах обусловленных границ. Осаленный становится водящим.

В игру можно внести дополнительные правила. Вот некоторые из них.

Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке.

Пятнашка, догоняя убегающего, выдергивает у него ленту, тогда убежавший поднимает руку и говорит: «Я - Пятнашка!»

Играющий может спастись от пятнашки, если возьмется за руки с другим товарищем, встанет на одну ногу, примет позу «ласточки» и т.д.

Если Пятнашка гонится за кем-либо, а ему пересек путь другой игрок, то он обязан погнаться за тем, кто преградил ему путь.

Водящий, преследуя убегающих, должен держаться одной рукой за то место своего тела, по которому он был осален.

Играющие продвигаются по площадке, прыгая через скакалку. Пятнашка догоняет их, прыгая на одной ноге.

На площадке очерчивают 1-2 круга диаметром 2 шага – «дома», где убегающие могут спастись от преследования. Однако больше 5 секунд в таком домике находится нельзя.



# Горелки

**Выходи, тебе гореть! Игру можно начинать и просто по сигналу водящего. А суть ее вот в чем. Играющие, держась за руки, становятся парами в затылок друг другу. Впереди колонны — водящий. Как только сказана приговорка или прозвучит другая команда водящего, последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один — по левую, другой — по правую сторону колонны. Задача — увернуться от водящего и успеть взяться за руки.**

**Если водящему удастся поймать одного из игроков, он вместе с пойманным становится первой парой колонны, а водить идет оставшийся без пары. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки, то они идут в голову колонны. Водящий же начинает все сначала.**

**Есть еще и двойные горелки. В этом случае уже две колонны становятся одна против другой на расстоянии до 30 шагов. Водящих тоже двое. По сигналу или считалке последние пары из каждой колонны разъединяются и бегут к противоположной колонне. В отличие от простых горелок здесь необходимо соединиться в пару с игроком противоположной колонны. Задача водящих все та же — запятнать бегущих, не дать им взяться за руки.**





# ВОЛКИ И ОВЦЫ

Самое подходящее место для игры — полянка с кустами или опушка леса, чтобы волк мог отойти от овец и незаметно спрятаться в кустах или за деревом.

В начале игры волк определяется при помощи считалки. А все, кто вышли раньше его, называются овцами.

Овцы отворачиваются, а волк уходит прятаться. Как только волк спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» После этого овцы осторожно идут его искать. Та овца, которая первой заметит волка, кричит в страхе: «Волк!», и все овцы бросаются врассыпную, подальше от волка. Ну, а волку надо поймать какую-нибудь зазевавшуюся овцу. Если это ему удастся, пойманная овца становится волком, а волк превращается в овцу, и игра начинается сначала. А если волк бегал, бегал, да так никого и не поймал, придется ему опять идти прятаться и пытаться поймать овцу.

Иногда в игре может случиться, что волку все время не везет и никак ему не удастся никого поймать. Тогда после двух неудач волк считается проигравшим и его надо сменить — снова посчитаться и выбрать нового волка. И вообще старайтесь, чтобы все играющие побывали «в волчьей шкуре».



# Казаки-разбойники

Играющие разделяются на две команды. По жребию одна команда — разбойники, вторая — казаки. Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-либо значкам. Задача казаков — выследить разбойников, задача разбойников — надежно спрятаться.

Разбойники разбегаются прятаться, а казаки выбирают место для "темницы", куда потом будут приводить пойманных разбойников. Границы ее надо чем-нибудь обозначить, например, палками или камнями.

Казаки расходятся на поиски разбойников, их надо не только найти или увидеть, но надо еще догнать и запятнать. Как только первый из разбойников попался, поймавший его казак отводит пленного в "темницу". Ведет он его, взяв за руку или за рукав, причем пленный разбойник должен идти смирно — вырваться он не имеет права. Но если казак почему-то сам разжал руку, разбойник может убежать. Так, постепенно, в "темницу" приводят пойманных разбойников, оставляя их под охраной кого-то из казаков.

Основное же правило игры заключается в том, что разбойники могут выручать попавших в беду товарищей. Если, например, кого-то ведут в "темницу", то любой разбойник может подбежать и запятнать казака — тогда казак обязан отпустить пленного, и оба разбойника убегают прятаться снова.

Но казак, если он расторопный, может ухитриться первым запятнать разбойника, попытавшегося выволить своего товарища. Если сумеет — ведет уже двух пленных.

Разбойники могут освобождать своих товарищей даже из "темницы". Самые быстрые из разбойников могут не прятаться, а просто держаться подальше от казаков. Такие бегуны могут даже выручать товарищей.



# Штандр

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Штандр!» («Стой!»). Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

**Правила игры.** Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» — продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

# Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за Круг. Игра повторяется.

**Правила игры.** Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

# Разведчики и часовые

Играющие делятся на две команды — разведчиков и часовых. Команды выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 16 — 18 м одна от другой.

В трех шагах перед шеренгами проводят линию, а в очерченный в середине площадки круг кладут волейбольный мяч. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров.

Руководитель игры громко называет номер, и игроки, стоящие напротив друг друга и имеющие этот номер, подбегают к мячу.

Задача *игрока* из команды разведчиков — унести мяч за свою линию, задача игрока другой команды — помешать этому. Стоя в шаге от мяча, разведчик выполняет ряд отвлекающих упражнений: движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и др.

Часовой должен вслед за разведчиком повторять все эти упражнения и быть начеку, чтобы успеть осалить разведчика, когда тот схватит мяч.

Если разведчик успел взять мяч и унести его за свою линию, часовой проиграл. Он идет в поле соперника и становится за спиной игрока, которого не сумел догнать.

продолжение 



Если же разведчик схватил мяч, но часовой настиг и осалил его, пленным становится разведчик.

Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут в ней участие. Затем подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа на стороне команды, сумевшей взять больше пленных.

### **Правила**

- Часовой обязан повторять все движения разведчика — иначе он проигрывает.
- Игрок, уронивший мяч, считается пойманным.
- Если после вызова руководителя часовой зазевался и не выбежал быстро вперед, разведчик может схватить мяч и, не вступая в борьбу, унести за свою линию.
- Каждый раз мяч на место (в центр площадки) ставит разведчик.

# Круговая лапта

Играющие делятся на две команды. Участники первой команды становятся по кругу (перед чертой), а игроки второй входят внутрь очерченного круга. (Можно играть и на прямоугольной площадке. Тогда одна команда находится на площадке между двух линий, за которыми напротив друг друга стоят игроки другой команды.) Один из стоящих за кругом держит в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки первой команды стараются попасть мячом в игроков второй. Каждый игрок может сам метать мяч или передавать его для броска партнеру по команде. Игроки, находящиеся в кругу, спасаются от мяча, бегая, уворачиваясь или подпрыгивая. Им разрешается ловить мяч руками. Тот, кто не сумел поймать мяч и осален, покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одного человека. После чего игроки меняются ролями.

## Правила

- Метая мяч, нельзя заступать за черту.
- Попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, не засчитывается.
- Игрок, поймавший мяч с лета, приносит команде 1 очко. Оно дает право «выбитому» ранее игроку вернуться в круг. Если «выбитых» нет, то очко идет «в запас». «Выбитый» после этого игрок не покидает площадку.

# Гуси-лебеди

Для игры нужны четыре – шесть гимнастических скамеек и два – четыре гимнастических мата.

На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это – гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» Гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!» Гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Остальные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки – и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

