

Игры на развитие выносливости:

«Борцы»

Самые выносливые из спортсменов – борцы. Наша игра рассчитана на детей от 6 лет, число игроков от 6 человек, четное. Для начала выбирается ведущий, который будет давать задания и следить за их выполнением, а также начислять очки за них. Далее все делятся на пары. Ведущий дает ряд заданий, которые игроки должны выполнить, не просто качественно, но и за определенное время, зависящее от сложности и количества отдельных движений.

1 задание. Необходимо начертить на земле небольшую линию, являющуюся исходной. Игроки становятся друг против друга, упираются ладонями на вытянутых руках и начинают сдвигать напарника от себя. Пары должны быть примерно одинаковыми по силе, чтобы они могли бороться. Задание считается выполненным, если пара сдвинулась в одну из сторон на 50 см от исходной линии. Правилom этого варианта являются полностью выпрямленные руки. Если один из игроков согнет их, задание выполняется заново, за прохождение этого тура победитель получает 5 очков. Второй участник – 3.

2 задание. Оно заключается в том, что игроки должны встать друг против друга на расстоянии 10 м в положении упор лежа и двигаться навстречу, переступая руками. Ногами помогать нельзя. Победителем будет тот игрок, который пройдет большее расстояние до встречи с напарником. За это задание победитель получает 4 очка, второй игрок – 2 очка.

3 задание. Игроки должны провисеть на перекладине как можно дольше. Перехватывать руки, подтягиваться нельзя, надо просто висеть, пока руки выдерживают вес тела. Здесь лидером станет тот, кто спрыгнет последним. Этот тур выполняют все одновременно. На пары не делятся. Количество очков будет зависеть от числа игроков: самый первый получает 1 очко, остальные – на одно больше предыдущего игрока, последний получает максимальную сумму.

4 задание. Потребуется небольшая нагрузка в 1 – 1.5 кг. Можно использовать гантели или спортивные блины. Игроки должны медленно поднять вес вверх над головой и так же медленно его опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет не тот, кто сделает максимальное количество движений, а тот, кто выполняет их медленнее. За это задание игроки получают по 2 очка.

5 задание, оно же последнее. Игроки, встав напротив, стараются перестоять друг друга в определенной позе, к примеру, в «ласточке» или полу приседе. Встав в одну позу, они не должны менять её как можно дольше. Таких поз за один тур игроку придется поменять три. Первую дает ведущий, а остальные выбирают сами ребята. За каждое выполненное задание они получают по 2 очка (кто простоял максимальное количество времени) и по 1 очку – те, кто не выдержал и сдался раньше. Затем все очки у каждого игрока суммируются, и выбирается победитель в паре. Они продолжают игру в следующем туре. В нем всего два задания. Выполняются они индивидуально.

Первое задание заключается в том, что игроки должны пройти полосу препятствий (30 приседаний, 10 отжиманий и 20 прыжком в высоту) на большой скорости, практически без остановки. В этом случае очки идут не столько за

правильное выполнение, сколько за время, затраченное на тур. За это задание игрок получает 5 очков.

Во втором задании игроки должны пройти по прямой, но не просто так, а по тонкой линии или по канату. В данном случае оценивается не только координация, но и терпение игрока, поскольку путь довольно длинный – 20м. За это игрок получает 4 очка. За некачественное или неполное выполнение этих туров сумма полученных очков также немного снижается, затем выявляется лидер, который и будет ведущим в следующем туре игры.

«Догони»

На снегу по кругу (диаметр 10-15 м) прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга. Вариант игры. Диаметр круга увеличивается до 25 – 30 м. На лыжне встают 6-8 играющих на равном расстоянии друг от друга. Каждый старается догнать впереди бегущего.

«Шире шаг!»

Дети поочередно проходят по лыжне 10-15 м скользящим шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Выигрывает тот, кто сделает меньшее количество шагов.

«Встречная эстафета»

На расстоянии 15-20 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда (3-4 человека) играющих. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, возглас «марш» и т.п.), по этому знаку выбегает следующий в колонне и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

«Подъем в гору»

Дети на лыжах распределяются на несколько звеньев и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу воспитателя все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает звено, которое раньше других окажется на горе в полном составе. Способ подъема в гору может быть произвольным или заранее указывается воспитателем. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

«Встречная эстафета с флажками»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в 2 колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10-40 м в зависимости от размеров площадки

и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2-4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку или эстафетной палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Каждый раз, прибежавший с флажком, и передавший его очередному игроку встает в конец той половины колонны, в которую он прибежал. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой – либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила: 1. Начинать игру можно только по сигналу. 2. Выходить за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок, или эстафета. 3. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег. 4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. 5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков. Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины команды.

На развитие ловкости:

«Отрази волан»

Цель игры:

Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры:

Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

Правила:

Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

«Висячий мост»

В эту игру интереснее играть на природе, поскольку в данной ситуации детям легче представить себе необходимую для игры атмосферу приключений и опасностей. Можно использовать уличное спортивное оборудование, например: горизонтальные лестницы, не высокие рукоходы и т.д. Найдите два достаточно близко стоящих дерева и укрепите между ними веревочную лестницу на высоте примерно 60-70см от земли, или два каната на разной высоте. Затем выберите среди детей «проводника» и «тигра», тогда как все остальные дети будут «заблудившимися путниками» или «пропавшей экспедицией», в общем, теми, кого и предстоит спасти «проводнику».

Перед началом игры поставьте «проводника» у одного дерева, а всех остальных, кроме «тигра», у другого. Согласно правилам игры, все «путники» должны перебраться на тот берег, однако они не могут этого сделать без «проводника», т.е. «проводник» должен перебраться по «мосту» на другую сторону, взять с собой одного из «путников», вернуться с ним обратно, а потом пойти за другим «путником». Но для усложнения игры, на «берегу», на котором находятся «путники», живет «голодный тигр», который и мешает им благополучно перейти на тот берег. Он гоняется за «путниками», и те, кого он поймает, остаются на этой стороне и уже не могут перебраться на другую. При этом тигр не может заходить в безопасный круг, расположенный перед мостом и имеющий радиус около 1 м. Однако и «путники» не могут находиться в этом круге дольше 10 секунд, причем там могут находиться одновременно только два «путника». Игра продолжается до тех пор, пока все «путники» не окажутся или пойманы «тигром», или перевезены «проводником» на другой берег. Выигравшей командой считается команда, в чьем составе окажется больше игроков.

«Не намочи ног»

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30x20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить её впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнование в звеньях.

«Подбрось – поймай»

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши, ловить мяч после поворота кругом и т.д.

«Перебрось мяч»

Цель игры. Точно перебрасывать и ловить мяч.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

«Мяч в обруч»

Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

«Навстречу противнику»

Подготовка. На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2-3 метров от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов 20-40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Каждая команда получает какое – либо название, например, одна команда – «Вымпел», другая - «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты.

Описание игры. Руководитель объявляет: «команды «Вымпел» и «Стрела», в поле шагом марш». Обе команды идут развернутым строем на встречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

Правила:

1. Наступать можно только после команды «Шагом марш!».
2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый кто нарушил это правило, считается пойманным.
3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

На развитие скоростных – силовых качеств:

Упражнение «Обезьянки за бананом...»

И.п. Стоя боком, рядом со стенкой под указателями разной высоты, выполнять прыжки с места с доставанием указателей, то же с разбега.

«Медведи и пчелы»

Гимнастическая стенка или вышка – улей, на противоположной стороне – луг, в стороне - берлога. Несколько детей – медведи, они в берлоге. Остальные пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают, и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (залезают на стенку). На сигнал «медведей» пчелы летят в улей, а медведи в это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвуют в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2-3 ребенка).

Правила: слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой

Упражнение «Челнок»

И.п. Партнеры стоят лицом друг к другу на равном удалении от концов лабиринта. В быстром темпе опередить партнера. Рис.2

«Забрось волан в баскетбольное кольцо»

Цель игры: Бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры: 5-6 детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом. Первый ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу – вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает

последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахаясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

Правила

Во время броска воспитатель следит, чтобы дети не зажимали в руках волан, держали его свободно, во время броска слегка сгибали ноги в коленях. Варианты: забрасывать волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит; стоять полукругом у щита и бросать одновременно всем; после броска поймать волан, не давая ему коснуться земли (пола); бросать левой рукой.

Игра «Перепрыгни»

Цель игры: Перепрыгнуть мяч после удара о стену.

Описание игры: Играющие выстраиваются в колонну по одному у стены на расстоянии 3-4 м. первый бросает мяч в стену и после отскока перепрыгивает его, второй ловит после удара о землю и так же посылает мяч в стену и перепрыгивает и т.д.

Методические приемы.

Воспитатель конкретными замечаниями помогает детям правильно выполнить задание. Если мяч плохо отскакивает от пола, говорит: «Выше бросай мяч в стену!». Если дети задевают мяч при прыжке: «Не опаздывай с прыжком».

Упражнение «Лошадки»

И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелителя до 200 гр.

Упражнение «Лягушата»

И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

Упражнение «Юла»

И.п. Партнеры, в низком приседе взявшись за руки, выполняют перемещение по кругу. Тоже спиной друг к другу в сцеплении; лицом друг к другу выбрасывая поочередно то левую, то правую ногу.

«Охотники и утки»

Подготовка. На полу (земле) чертится максимально большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого - стены зала, и две – начерченные линии. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за его чертой, или за начерченными линиями разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга или в середине

прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или баскетбольный).

Описание игры: По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им («подстрелить») уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течении какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями («охотники» становятся «утками» а утки – охотниками), и игра продолжается.

После двух игр отмечается, какая команда охотников перестреляла всех уток. Она и считается победительницей. Можно игру проводить на время: 3 минуты стреляют одни охотники, затем три минуты – другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.

Правила: Бросая мяч в уток охотники, не должны переступить линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы. 3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 5. Подстреленные утки до смены команд в игре не участвуют.

«Подвижная цель»

Подготовка: Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры: Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами. Играют 5-7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах соревнований, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила:

1. Засчитывается попадание в ноги и любую часть туловища, попадание в голову не засчитывается. 2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от какого – либо предмета, то попадание не засчитывается. 3. При броске мячом в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Вариант «защитой товарища»

Построение играющих то же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мячом. Защищает и руками, и ногами, и

всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, то они оба меняются с тем кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается вновь.

«Город за городом»

Подготовка:

Для игры требуется поле размером 10х10 – 20х20 метров. По четырем углам или сторонам площадки чертятся три города 1х1 м и четвертый, главный, 3х3 м, или немного меньший. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выбирает себе капитана. По жребию одна команда заходит в главный город, другая – в поле (по всей площадке между городами). У команды, находящейся в главном городе маленький мяч и лапта.

Описание игры.

Одна команда (находящаяся в городе) называется подающей, другая (разместившаяся по всему полю) – командой поля. Капитан подающей команды устанавливает очередь, кому за кем подавать. Игрок, назначенный первым, берет лапту и встает за переднюю черту города, а капитан на этой же черте – напротив него. Капитан подбрасывает мяч вверх а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно предположить, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый город. Затем, если успеет, во второй, третий, и обратно в главный город. Если же игрок отбил мяч плохо и видит, что он далеко не полетит, то может совсем не убегать из главного города и там дожидаться следующего удара очередного игрока, чтобы обежать другие города и вернуться в главный город.

Игроки Поля стараются поймать мяч с воздуха – «поймать свечу» или схватить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из города в город. Если им удастся «поймать свечу» или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с подающей командой; если нет, то отбивает в поле мяч следующий игрок, и т.д. Ударивший по мячу старается обежать все города и возвратиться в главный город (при условии, если его не осалят). Каждый обежавший все города и возвратившийся в главный город, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь.

Цель игры подающей команды – отбивать мяч возможно сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все города; Цель команды, находящейся в поле, - «поймать свечу» или осалить мячом бегущего игрока противника. Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества очков. В первом случае по окончании установленного времени выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во втором – команда быстрее другой получившая установленное количество очков.

Правила.

Играющие имеют право перебежать из города в город только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный город, перебежать нельзя. 2. В одном городе могут укрываться несколько игроков. 3. Капитан команды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все остальные играющие – 1 раз. 4. Промахнувшийся

при отбивании мяча не имеет права бежать в город. Он может бежать, когда сделан следующий хороший удар по мячу другим игроком. 5. Если капитан остался в главном городе один, то ему подает мяч ближайший игрок с поля. 6. Каждый игрок подающей команды должен обязательно побывать в каждом городе и вернуться в главный. Он перебегает пока мяч не вернется в главный город. Поэтому игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный город, нежели, рискуя, бросать его в перебегающих. 7. Команды меняются местами в следующих случаях: а) Если кто-либо из подающей команды осален в поле во время перебежки; б) если мяч, посланный из города, пойман с воздуха; в) Если у подающей команды нет в главном городе ни одного игрока, имеющего права бить по мячу. 8. При смене игроки подающей команды занимают те города в которых они были в предыдущую игру во время отбивания мяча. 9. Игра кончается, когда выиграно установленное количество очков или, когда истекло установленное время.

«Пожарные на учении»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу Дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

«Попади в мяч»

Подготовка:

Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу (теннисному).

Описание игры:

По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. 2. При броске нельзя заступать за черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. 4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

Когда игра освоена, команды могут «обстреливать» не один, а одновременно два мяча.

На развитие скорости:

Упражнение «Ветерок»

И.п. Низкий присед, руки вниз. Прыжки по кругу на двух ногах. Тоже перемещение, но по прямой челночным способом; перемещаясь прыжками из стороны в сторону.

«Белые медведи»

Подготовка: Для игры очерчивается площадка – море – примерно 10х12 м. В стороне ограничивается небольшое место – «льдина». Один водящий – «белый медведь», остальные играющие – «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

Описание игры: медведь кричит: «выхожу на ловлю!», бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину, и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они так же берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила.

1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками.
2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.
3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.
4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока его не осалил медведь.
5. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

Упражнение «Гусенички»

И.п. Один партнер в стойке на одном колене, держа горизонтально палку, на высоте до 40 см. от пола. Проползание под гимнастической палкой другим партнером попластунски. Тоже проползая ногами вперед; чередуя положение тела.

«День и ночь»

Подготовка:

Посередине площадки, поперек неё, чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1.5 м, а по обе стороны от них – в 10-20 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной

друг к другу. Играющих можно построить и боком друг к другу. По жребью одна команда – «день», другая – «ночь».

Описание игры: Руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!». После этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчитываются и отправляются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель неожиданным возгласом подает сигнал (строгое чередование нежелательно). Можно использовать в игре кружок с одной стороны белый, с другой – черный. В этом случае руководитель подбрасывает кружок и в зависимости от того, какой стороной он упадет, командует: «Ночь!» и «День!». Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила.

1. Запрещается убегать в свой дом до того, как руководитель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить или осаливать можно только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета участвуют опять наравне с другими.

Упражнение «Пролез, не задень».

И.п. Один партнер стоит лицом, придерживая гимнастическую палку за концы. Другой партнер выполняет пролезание в образовавшийся треугольник разными способами.

Игра «Эстафета с прыжками в длину»

Подготовка:

На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3м чертится три кружка. В каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль 3-х стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт.

Описание игры; по команде руководителя игроки со старта бегут вперед, преодолевают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду минуя полосу препятствий. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки. Игра продолжается, пока все играющие не примут участия в беге с преодолением полосы препятствий. Выигрывает команда, заработавшая больше всего очков.

Правила;

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. В случае, если играют с непрерывным бегом, сигнал дается только для начинающих игру. 2. Как только одни игроки уходят со старта, другие занимают их место. 3. Вернувшийся встает на свое место в шеренге.

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки – кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит, следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила;

прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

«Прыжковая эстафета»

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70-100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один – волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После двух – трех перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила; прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

«Волшебная скакалка»

Дети стоят в трех – четырех колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящий впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети подмечают правильность выполненных действий.

Правила; выполнивший прыжки правильно переходит на другую сторону площадки; тот, кто ошибся, встает в конец своей колонны.

«Пустое место»

Подготовка; все играющие, за исключением водящего, становятся в круг, не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

Описание игры.

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого – либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего вызывая его на соревнование в беге. 2. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. 3. При встрече играющие обязательно выполняют условные задания; тот, кто не выполнит задания, становится водящим.

«Вызов номеров»

Описание игры.

Играющие делятся на 3-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах рассчитываются по порядку номеров. Перед стоящими чертится линия старта и на расстоянии двух метров параллельно ей чертится линия финиша. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-20 м ставится по булаве или по стойке. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается выигрышное очко. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. В этом случае игрок, нарушивший данное положение, проигрывает очко.

«Передай мяч»

Подготовка.

Игра проводится на ковре. Выбираются два водящих, а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Играющим даются слабо надутый футбольный мяч.

Описание игры.

По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать другой водящий и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила:

Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто не точно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка:

Игра проводится на ковре. Борцы делятся на две равные группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкий, средний и тяжелый), и располагаются с разных сторон от ковра.

Описание игры.

Входят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер, и схватка продолжается. Победитель почувствует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила

Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого веса. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

Упражнение «Веселый мяч»

1.И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, лицом к стене на расстоянии 2 метра мяч над головой. Броски и ловля двумя руками. То же из положения стоя на коленях, сидя ноги врозь.136

2.И.п. Стоя в парах на расстоянии 3-5 метров. Передача и ловля мяча на месте в прыжке. То же в ходьбе и беге.133.

3. И.п. низкий присед руки произвольно. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в быстром темпе. То же с перемещением из стороны в сторону.172

4. И.п.Один партнер стоит на колене, держа горизонтально гимнастическую палку на 30-40 см от пола. Другой партнер выполняет ползание по-пластунски под палкой, головой и ногами вперед.178

На развитие гибкости:

«Нырни в нору»

Понадобится специальное спортивное сооружение, напоминающее большой длинный туннель, сделанный из колец, на которые натянуты ткань в виде чулка. Дети должны как можно быстрее пролезть в нору, не задев стенок туннеля. Есть несколько вариантов этой игры. Вот еще один. Команды строятся в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – два шага. Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует туннель. По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и в след за направляющим быстро пробегают по туннелю и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда первая выполнившая задание.

«Паутина»

Игрок должен как можно быстрее пролезть через «паутину», пробраться через неё «на волю». «Паутина» - специальное сооружение из огромного количества перетянутых в разном направлении веревок (резинок). Перетянуть их можно на плоской установке в виде квадрата или прямоугольника, а можно сделать целый лабиринт, если обтянуть подобным образом веревками какой-нибудь куб или расставленные на разном расстоянии друг от друга шесты. Усложнить игру-соревнование можно, если расставить в «паутине» какие-нибудь предметы или привязать на веревках паутины много ярких ленточек, которые необходимо собрать игроку. Выигрывает тот, кто быстрее и ловчее остальных сможет пролезть через «паутину».