Журавлева Ирина Сергеевна, учитель филиала МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП», Ербинская ООШ №4

**Сборник подвижных игр на уроках физической культуры в школе**

**Название игры: «Стой!»**

Содержание: Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается побыстрее взять его, после чего говорит: «Стой!» Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

**Название игры: «Охотники и утки»**

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

**Название игры: "Собери флажки"**

Содержание: На старте – восемь участников. По сигналу они начинают бег и стараются завладеть флажком, установленным на каждом этапе. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших.

Правила: Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжить бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком. Методические указания: Необходимо расставить через каждые 10-20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором – ещё на два флажка меньше и т.д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1.

**Название игры: "Убегай - догоняй"**

Содержание: Две команды – «Догоняй» и «Убегай» - располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближайший от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперёд. Задача игрока из команды «Убегай» - взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.

Методические указания: Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.

**Название игры: "В горку и с горки"**

Содержание: Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку спускаются вниз и т.д.

Правила: Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут свои прежние позиции (сделав пробежку вниз и вверх).

**Название игры: «К своим флажкам»**

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

**Название игры: «Хитрая лиса»**

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

**Название игры: «Подкрадись к спящему»**

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

**Название игры: «Охотники и зайцы»**

Содержание: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

**Название игры: «Передал - садись»**

Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

**Название игры: «Медведи и пчёлы»**

Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

**Название игры: «Лиса и куры»**

Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (насесты). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

**Название игры: «Запрещённое движение»**

Содержание: Играющие вместе с учителем становятся в круг. Объяснив условия игры, учитель выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Повторивший его делает шаг вперёд, затем продолжает играть. Запрещённое движение следует менять после 4-5 повторений.

**Название игры: «Цепочка»**

Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка.

Варианты: «Рыбаки и рыбка», «Невод».

**Название игры: «Свободное место»**

Содержание: Играющие образуют круг. Водящий бежит за ним, дотрагивается до кого-либо и продолжает движение. Запятнанный бежит в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять своё место. Встречаясь, игроки здороваются: подают друг другу руки, приседают. Тот, кто не успел занять «свободное место», водит.

**Название игры: «Третий лишний»**

Содержание: Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

**Название игры: «Медвежата на льдине»**

Содержание: На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками

**Название игры: «Караси и щука»**

Содержание: На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебегать на другую строну через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

**Игры на развитие ловкости**

**Поменяйтесь местами.** По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Обеги мяч. Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

**Не задень.** По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

**С мячом под дугой.** Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

**Вперед с мячом.** Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вглесте с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

**Не теряй мяч.** Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

**Перекат назад.** И. п.: присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

**Разойдись — не упади.** Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

**Не задень веревку.** Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

**Пролезь в обруч.** Варианты: а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

**Спрыгни, повернись.** Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на,45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

**Кто скорей.** Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.

в) Провести «дриблингом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.

г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча

в обруч на двух ногах.

**Пройди с мячом.** Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2—3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам.

Усложнение: а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками.

Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

**Бильбоке.** Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

**Ирландское бильбоке.** Для игры необходима сетка на двух палочках длиной 40—50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое—10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 46). Шарик в сетке — 1 очко, в большом кольце — 2, в маленьком — 3 очка.

Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.

**Удочка.** В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

Не урони шарик. Пронести в ложке шарик, не роняя, до обозначенной черты (расстояние 8—10 м).

**Подними круг.** Из фанеры делается круг (диаметр 30—40 см) с двумя петельками из тесьмы на разных сторонах. Двое играющих стоят в обручах или нарисованных кружках на расстоянии 100—120 см от круга, в руках у них удочки с проволочными крючками на концах. Они стараются, не выходя из обруча, подцепить круг за петельку.

Вариант: подцепить за сетку мяч, положенный в обруче.