

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

А.В.БЛАШКЕВИЧ, О.П.КРИВОШЕЕВ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ»

**Гомель
2011**

УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

А.В.БЛАШКЕВИЧ, О.П.КРИВОШЕЕВ

Физическое воспитание
практическое руководство по разделу
«Подвижные игры в оздоровительном лагере»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Гомель
2011
УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

УДК 796.2 (075.8)

ББК 75. 5я 73

Ф 505

Составители: А.В.Блашкевич, О.П.Кривошеев

Рецензент:

кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» “...” 2011 года, протокол № ..

Блашкевич А.В.

Ф241 Физическое воспитание: практическое руководство по разделу «Подвижные игры в оздоровительном лагере» / Авт.-сост.: А.В.Блашкевич, О.П.Кривошеев; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.

Практическое руководство включает в себя набор игр и развлечений разной интенсивности, охватывающие разные возрастные категории детей и разный количественный состав.

Практическое руководство предназначено для студентов основного и спортивного учебных отделений высших учебных заведений.

УДК 796.2 (075.8)

ББК 75. 5я 73

© Блашкевич А.В., О.П.Кривошеев
2011

©УО «Гомельский государственный
университет им.Ф.Скорины», 2011

Содержание

Введение	3
Игры в детском оздоровительном лагере (ДОЛ)	4
Чемпионаты и турниры	4
Игры на местности	12
Игры на спортплощадках и на воде	27
Игры в помещениях	63
Литература	69

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Введение

Развитие через игру самый универсальный способ гармонического роста детей и подростков. Игры привлекают своей эмоциональностью, доступностью и в тоже время, игры, как и спорт имеют свои правила. Данные практическое пособие включает в себя набор игр и развлечений, которые были опробованы при работе с детьми в детском оздоровительном лагере.

Особенность приведенных игр – это их доступность, использование минимум инвентаря. Нестандартные, малоизвестные игры, игры на местности помогают оздоровлению, развитию, повышают образовательный потенциал подрастающего поколения.

На сегодняшний день в литературе можно встретить материал по играм и развлечениям, но здесь преследовалась цель собрать компактно игровой материал и применить в работе с детьми. Также это будет полезным практическим подспорьем учителя, воспитателям, студентам-практикантам, проходящим летнюю педагогическую практику.

1-й блок – чемпионаты и турниры.

2-й блок – игры на местности.

3-й блок – игры на спортплощадках и на воде.

4-й блок – игры в помещениях.

Игры в детском оздоровительном лагере (ДОЛ)

Данный материал включает в себя набор игр и развлечений разной интенсивности, охватывающие разные возрастные категории детей и разный количественный состав.

Особенность приведенных игр – это их доступность, использование минимального количества инвентаря, возможность изготовить самостоятельно несложные приспособления и использовать их. Игры соревновательной направленности подбирались нестандартного характера требующие как индивидуальное мастерство, так и сплоченность коллектива, слаженность общих усилий.

Есть малоизвестные, переработанные для условий ДОЛ игры. Опыт работы в детском оздоровительном лагере показывает, что наряду с развивающей направленностью игры оздоровительной направленностью можно отметить усиленный образовательный интерес детей, осмысление, желание перенять новое.

На сегодняшний день в печатных изданиях, литературе встречается материал по играм и развлечениям, но особенность работы в том, что это все опробовано в работе с детьми, на личном опыте, это применено и будет полезным практическим подспорьем учителям, инструкторам по физкультуре воспитателям, студентам практикантам факультета физической культуры при прохождении летней педагогической практики.

«ЧЕМПИОНАТЫ И ТУРНИРЫ»

«Турнир по мини-футболу»

Участвуют дети любого возраста по 6 человек в команде, можно смешанным составом. Количество замен неограниченно. Площадка размером 12м.х9м. Сетка на высоте – 2м. Мяч: вес 270 грамм, окружность 66см. Подача мяча с любой точки не ближе 3-х метров от средней линии. Играется две партии по 15 минут каждая. Перерыв между партиями 5 минут. Остановки по ходу игры партии не останавливаются. При своей подаче команда получает 3 очка, если мяч опустился на площадку, не коснувшись соперников. 2 очка – получает команда – если мяч коснулся соперника, но не был передан обратно подающим. 1 очко – если мяч игрался той и другой командой. Переход подачи, расстановка как в волейболе. Выигрыш партии –

команда победитель получает 2 очка. Проигрыш с разницей очков менее 10 – команде проигравшей также присуждается – 1 очко. Проигрыш с разницей очков более 10, команда проигравшая не получает очки. Ничья по сумме двух партий – каждая команда получает по 2 очка. Неявка на встречу оценивается результатом 0:4.

«Турнир юных туристов»

На отряд выделяется время. Старт с интервалом 1 – 3 минуты. Фиксируется время старта и финиша. Заранее готовятся туристические препятствия, и на каждом определяется так называемый пикетчик, который оценивает прохождение препятствий. Оценка выставляется пикетчикам в «маршрутный лист» подготовленный для каждого участника с перечнем препятствий. Варианты полосы препятствий огромны, одни из них приводятся ниже. Замкнутое кольцо – желательна лесного массива, а для старта и финиша поляна.

1 препятствие – маятник. Канат привязывается за ветку дерева. Участники, держась за канат перелетают заданное расстояние.

2 препятствие – качающееся бревно. Бревно длиной 3 – 5 метров, достаточной толщины укладывается на два по краям бревна, топки метровые палки небольшой толщины. Игроки проходят по бревну.

3 препятствие – «древолоз». Дерево с толстым разветвлением не высоко от земли, обрубается от непрочных сучков и веток и на определенной высоте подвешивается яркий предмет. Игроки залазят на дерево и касаются предмета рукой, обратно не прыгают.

4 препятствие – кочки. Из проволоки готовятся круги диаметром примерно 50-60см.. Проволока обтягивается заметным материалом, а эти кольца выкладываются на земле в шашечном порядке на расстоянии 70-100см. 10-14 штук. В каждое кольцо ступать только одной ногой.

5 препятствие – бурелом. Между деревьями на разной высоте, под разными углами, на разном расстоянии натягивается заметная нить. Игроки преодолевают каждую нить перешагиванием.

6 препятствие – одинарная веревка. Между двумя деревьями натягивается веревка на высоте 50-70см.. Вторая веревка вешается на высоте 200-220см. Один конец свободный. Участники проходят по натянутой веревке, удерживая равновесие за свободный конец.

7 препятствие – мышеловка. В землю вбиваются 12 – 16 колышков. Расстояние между ними 1,5 – 2м. Образованный коридор

накрывается рейками на высоте не менее 50см. от земли. Участники проползают под рейками по образовавшемуся коридору, стараясь не сбить их. Препятствия вмещаются в дистанцию до 1000 – 1500м. на равном расстоянии.

«Турнир юных баскетболистов»

Данные соревнования могут быть как индивидуальные так и групповые. На каждое баскетбольное кольцо определяется судья, у которого перечень заданий необходимых выполнить участникам. За выполнение участник получает один балл. Победитель определяется по наибольшей сумме. При равенстве баллов между участниками проводятся дополнительные задания.

Задание 1. Все участники бросают мяч любым удобным способом с линии штрафного броска.

Задание 2. Так же любым удобным способом бросок с 6-ти метровой линии.

Задание 3. С линии штрафного броска двумя руками от груди.

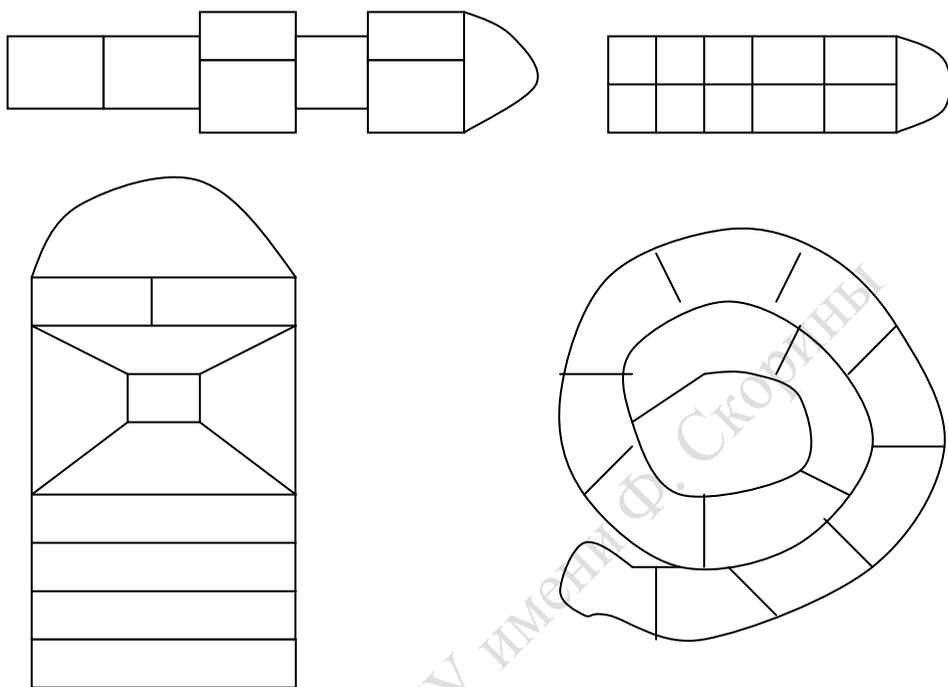
Задание 4. С 5 метров под углом 45° двумя руками снизу.

Задание 5. С дистанции 1 метр от щита правой рукой забросить мяч.

Задание 6. Тоже самое только левой рукой.

«Чемпионат лагеря по классикам»

Эти соревнования можно провести как на улице, так и в помещениях. Общие правила следующие. Размеры «классов» 40-60см. передвижение по классам прыжками на одной ноге, на двух, или можно чередовать по договоренности. Прохождение начинается после забрасывания в нужный класс с плоского камня, коробки наполненной песком и т.п. Если камень не падает в нужный класс. Ход переходит к следующему игроку. Тоже происходит если камень ложится на линию или когда участник наступает на линию. В вариантах, где есть класс – отдых, можно стать на две ноги. Если камень попал в класс пройденный можно сыграть еще, это так называемый «второй год» или на класс назад. Более сложно вести камни из класса в класс. Варианты классиков, где «огонь» и «болото» ближе предусматривает переход хода, если камень попадает туда, варианты:



«Чемпионат малого мяча»

Особенности соревнования в поочередности выполнения заданий с мячом от большого тенниса. Игрок, который выполняет задание, получает балл. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов. Для проведения необходима относительно ровная стена здания или щит, дающий отскок мяча и ровная площадка 5-10 метров перед стеной. Расстояние, с которого будет выполняться бросок и задание подбирается с учетом возраста игроков. Ниже приведены 4 задания для детей 6-10 лет и 4 задания для детей 11 лет и старше. Все можно разнообразить и изменять по условиям.

Задание 1. Правой рукой сверху бросить мяч в стену и поймать двумя руками слета, не заходя за стартовую линию.

Задание 2. Бросить мяч в стену из-за головы снизу и поймать мяч слета двумя руками.

Задание 3. Бросить правой рукой мяч снизу в стену и поймать двумя руками.

Задание 4. Ведение баскетбольное одной рукой 15-25 раз на месте.

Задание 5. Правой рукой бросать в стену, а левой рукой поймать мяч слета.

Задание 6.левой рукой бросить мяч в стену, правой коснуться земли и поймать правой рукой мяч.

Задание 7.левой рукой снизу, рассчитав усилие бросить мяч так, чтобы после отскока о стены, мяч отскочил о земли, и поймать правой рукой.

Задание 8. Поочередное ведение мяча правой и левой рукой на месте в круге 1-3 метра 30-40 раз.

«Чемпионат короткой скакалки»

Эти соревнования могут проводиться при одновременном выполнении, участниками определенного задания на количество прыжков. Счет могут вести как участники, не выполнявшие задания, так и судьи. Игрок, выполнивший задание, получает балл. При равенстве баллов для определения лучшего можно применить прыжки на количество за 30 секунд или 1 минуту или прыжки независимо от темпа на общее количество прыжков. Пример заданий следующий: а) прыжки на двух ногах, скакалкой вращать вперед; б) прыжки на правой или левой ноге с вращением скакалки вперед или назад; в) прыжки через скакалку вперед, ноги скрестно; г) прыжки с вращением скакалки сложенной вдвое под ногами правой и левой рукой также вперед или назад.

«Турнир любителей футбола»

Необходим один, но лучше несколько футбольных мячей. Особенность заключается в наборе баллов за выполнение заданий с мячом по количеству раз. При равенстве – победитель может определяться по наибольшему количеству жонглирования мячом подъемом правой или левой руки. Для детей до 10 лет целесообразней давать задания на попадание мячом в мини-ворота или в предметы, а старшим задания могут быть такими:

- жонглирование подъемом правой ноги;
- жонглирование коленом левой ноги;
- поочередное жонглирование коленом левой и правой ноги;
- накат носком правой ноги и последующее жонглирование подъемом;
- жонглирование головой.

Для младших:

- внутренней стороной стопы попасть в ворота шириной 1 метр;

- ударив носком левой ноги сбить предмет;
- пяткой правой ноги забить мяч в ворота шириной 1 метр;
- ноги вместе, с подскока, носками обеих ног забить мяч в ворота с определенного расстояния.

«Турнир пенальтистов»

Инвентарь: мяч, обруч.

Содержание: начальная высота обруча над землей 15 – 20см. как поднимать обруч и держать на высоте определяют по месту игры. Игрокам предлагается ударом ноги послать мяч в обруч. Важное условие – мяч не должен касаться обруча. В зависимости от возраста игроков определяется расстояние от «точки» до обруча. Начинать стоит не ближе 5-6м. Удары выполнять по очереди. Когда все выполнят по 4-5 ударов, подсчитывается количество попаданий каждого игрока. Следующие удары производятся с 7-8м., а обруч поднимается на высоту 30-50см. и третий раз увеличивается высота до 1 метра, а расстояние до 9-11 метров. Победитель определяется по сумме мячей попавших в обруч.

Методические указания:

- способы пробивания мяча по договоренности;
- дополнительное очко присваивается тому, кто забивает три раза к ряду в свою очередь.

«Чемпионат по настольному теннису»

Наличие необходимого инвентаря разумеется само собой. Турнир целесообразно проводить среди детей старшего возраста, включив младших имеющих хороший игровой навык. Наиболее интересна для детей круговая система розыгрыша. Данный вариант занимает много времени, но исключает претензии в необъективности результата. Ниже приведена система розыгрыша с нечетным количеством участников и четным.

Все игры обозначают как туры. В данном варианте 11 туров. В одном из туров каждый игрок ни с кем не проводит встреч.

1-0	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-11	0-10	11-9	10-8	9-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-0
3-10	2-9	0-8	11-7	10-6	9-5	8-4	7-3	6-2	5-0	4-11
4-9	3-8	2-7	0-6	11-5	10-4	9-3	8-2	7-0	6-11	5-10
5-8	4-7	3-6	2-5	0-4	11-3	10-2	9-0	8-11	7-10	6-9
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	0-2	11-0	10-11	9-10	8-9	7-8

В этом случае тоже 11 туров и в каждом туре, каждый участник играет с новым участником.

1-12	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-11	12-10	12-9	10-8	9-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-12
3-10	2-9	11-8	11-7	10-6	9-5	8-4	7-3	6-2	5-12	4-11
4-9	3-8	2-7	12-6	11-5	10-4	9-3	8-2	7-12	6-11	5-10
5-8	4-7	3-6	2-5	12-4	11-3	10-2	9-12	8-11	7-10	6-9
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	12-2	11-12	10-11	9-10	8-9	7-8

Игра за столом может проводиться до 2-х побед и состоять из двух партий или 3-х при счете 1:1 по партиям. Счет в партии до 11 выполняется по две подачи. При счете 10:10 партия продолжается до разницы в 2 очка.

«Турнир летающей тарелки»

Данный инвентарь доступен по цене и долговечен. Поэтому в ДОЛ он в наличие есть всегда. Особенность турнира следующая. Участники индивидуально выполняют задания на точность, дальность или количество. На точность пуска тарелок выполняется также задания. С линии старта на определенном расстоянии обозначаются линиями секторы шириной два метра. Линии желательно выложить чем-то заметным. Попадание в сектор оценивается положительным баллом или после первого касания сектора частью тарелки, или по месту полной остановки тарелки. Более эмоционально этот вариант проходит, когда нужно приземлить в выложенный $\triangle \circ$ и добавить, что каждая фигура имеет свою стоимость, то это только обострит турнир, например, треугольник – 3 балла, круг – 2 балла, квадрат – 4 балла, а тарелка, пролетевшая в подменный гимнастический обруч оценивается в 5 баллов.

Задания на дальность понятны. Чья тарелка дальше залетит, тот получает баллы равные количеству метров зафиксированных судьей. Для этого готовится сектор шириной 10м. и разметка сектора делается через каждые 2 или 5 метров. Максимум 40м. длина коридора. Турнир на количество пущенных тарелок предполагает наличие не менее 20 штук данного инвентаря. Участники с указанной линии за 10 секунд должны выпустить как можно больше тарелок за линию, обозначающую 10 метровый отрезок. Упавшие ближе указанной метки не считаются. При равенстве показателей участники могут к примеру пустить тарелку одновременно по команде и чья тарелка позже приземлится тот и занимает выше итоговое место.

«Мини-футбол»

Инвентарь: мяч, свисток, часы.

Содержание: две команды, где 4 полевых игрока и один вратарь. Количество запасных игроков не более 6 человек. Длина поля 38-42 метра, ширина 25-15 метров. Ворота шириной 3 метра, высотой 2 метра. Штрафная площадь обозначена дугами радиусом 6 метров. Верхняя часть дуг соединяется 3-х метровой прямой параллельно линии ворот. Посредине отметка для пробивания 6-ти метрового удара. В центре круг диаметром 3 метра. При выполнении стандартов соблюдается 3-метровое расстояние. Из-за боковой мяч вводится ударом ноги. Играют два тайма по 25 минут, 10 минут перерыв.

Система розыгрыша турнира определяется по количеству команд, по договоренности можно изменить время игры и перерыва.

«Бадминтон»

Инвентарь: ракетка деревянная или металлическая, воланы перьевые или пластиковые, сетка.

Содержание: Для одиночной игры размеры площадки 5,18м.х13,4м. Сетка устанавливается на высоте 155см., провисание в центре допустимо 152,4см. Площадку лучше размещать в направлении север – юг, для того, чтобы игроков не слепило солнце утром и вечером.

Партия играется до 11 очков. При счете 0 и четном количестве очков подача производится ударом снизу с правого поля в правое поле соперника, а при нечетном из левого поля в левое поле подачи соперника. По окончании партии игроки меняются сторонами и первую подачу в следующей партии производит выигравший предыдущую. В третьей партии смена сторон происходит при достижении счета 6.

Методические указания:

- при подаче волан ниже пояса;
- нельзя подавать пока соперник не готов;
- ошибкой не считается, если волан задевает сетку либо пролетает с внешне стороны стойки и попадает в поле;
- касаться ракеткой сетки нельзя;
- если удар сделан на своей стороне, а ракетка по инерции перемещается на сторону соперника не ошибка, если этим не помешал игре соперника.

«ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ» И НОЧНЫЕ ИГРЫ».

1. «Спортэкспресс»
2. «Эстафета наблюдателей»
3. «Математический кросс»
4. «Эстафета определения величин»
5. «Блуждающий огонек»
6. «Гори-гори ясно»
7. «Из крепости в крепость»
8. «Встреча разведчиков»
9. «Два волшебника»
10. «Пережигание веревки»
11. «Что изменилось?»
12. «Подойди ближе и тише»
13. «Погон за лисицами»
14. «Ночной поиск»
15. «Ночные разведчики»
16. «Лесорубы»
17. «Поиск карточек»
18. «По следам вожака»
19. «Редкие деревья»
20. «По азимуту»
21. «Невидимки»
22. «Будь наблюдательным»
23. «Глазомер»

«Спортэкспересс»

Для проведения игры необходимо задействовать как можно большую территорию. Каждому отряду желательно представить импровизированную карту с пояснениями, что и чем на карте обозначено, каким способом передвигаться от пункта к пункту или так называемым станциям. Можно усложнить задание, обозначив все точки на карте соответствующими топографическими знаками без пояснения, чтобы участники сами расшифровывали маршрут. Стартуют все отряды одновременно. Итог общеотрядных результатов складывается из результатов индивидуальных, а так как отряды не

одинаковые по количественному составу, то можно выбрать лучших 20 результатов в каждом отряде. Игра предполагает станции, на которых каждый выполняет задание спортивного характера и за это получает баллы, которые суммируются.

Предлагаемый вариант как образец.

Станция «Глазомер-ка». Каждый участник определяет на глаз расстояние от линии до предмета. Потом делается замер рулеткой до 1см. Следующему участнику предмет перекаладывается и т.д. Чем меньше разница в большую или меньшую сторону с измеренным расстоянием, тем выше результат.

Станция «Забросай-ка». Используется баскетбольное кольцо. Участники любым способом забрасывают мяч в кольцо. Можно дать несколько попыток. Забросившие в примеру с 3 метров получают 3 балла, 2м. – 2 балла, и т.п.

Станция «Отлетай-ка». Около глухой стены делается разметка. Камнями на земле обозначается место отскока мяча после броска в стену. Мяч используется резиновый, полуспушенный. Например, первая линия чертится в 3 метрах от стены, вторая в пяти метрах от стены. Если мяч попадает до первой линии – 1 балл, между первой и второй линиями – 2 балла, за второй линией – 3 балла желательно подготовить 3 – 4 мяча.

Станция «Отжымай-ка». Выполняется сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки за 30 секунд. Обозначать касание скамейки грудью, и выпрямить руки в локтевых суставах.

«Эстафета наблюдателей»

Проводится игра в лесном массиве, дистанция до 2км. На бумаге формата А4 рисуется заметным цветом обозначения. Таких, так называемых мишеней готовится 20-30 штук. На предварительно обозначенную трасу бега не дальше 10-12 шагов в стороны на деревьях развешиваются мишени на высоте до 2-х метров примерно на равном расстоянии. Участники стартуют по 1-3 человека. Их задача преодолеть дистанцию за наименьшее количество времени и по ходу постараться запомнить как можно больше изображений на мишенях. Стартуют участники через 30 секунд. Разница во времени старта и финиша есть итоговый результат. После финиша участники на сета пишут те обозначения, которые запомнили. За каждое неправильное обозначение к итоговому результату плюсуется по 5

секунд и суммировав время выводится окончательный результат. Для записи обозначений дается 3 минуты.

«Математический кросс»

Это соревнование предусматривает сочетание скорости и математических способностей. Дистанцию бега желательно проложить в леном массиве длиной до 2км. Старт участников по 1-3 человека с интервалом 30 секунд или 1 минута. На размеченной трассе через разное расстояние на высоте 1,5 метра вывешиваются мишени, т.е. на листе формата А4 обозначены цифры с каким либо математическим знаком. Для младших можно ограничиться только сложением и вычитанием, а страшим добавить умножение и деление.

Например:

$$\boxed{0+} \quad \boxed{\text{—}}^2 \quad \boxed{2:} \quad \boxed{=}$$

В данном случае участник к цифре 40 должен приплюсовать цифру 2 и от полученной суммы вычесть цифру 12, а результат разделить на цифру 5 и вывести итоговое число. Победитель определяется по разнице времени между стартом и финишем и результатом математических действий, где отступление от правильного результата в большую или меньшую сторону предполагает штраф в 5 секунд за каждую единицу подсчета. После финиша участники обязаны сразу назвать результат математических действий.

«Эстафета определения величин»

Каждому участнику заготавливают стартовый номер. «Препятствие» - это места, где будут находиться пикеты из числа вожатых или старших детей. Дистанция эстафеты до 2-х км желательно в лесу. По дистанции располагаются «препятствия». Они будут вести протокол, т.е. записывать показания участников по определению параметров предметов, определению веса, длины и т.п.

В прокол пишется номер участника и цифра его определения величины. Желательно после финиша всех участников в протокол ввести еще цифры показывающие разницу между определенной участником величины и истинной цифрой. При подведении итогов к финишному времени, которое будет выводиться по разнице времени старта и финиша необходим добавить по 1-секунде за каждую ▲ единицу просчета в определении величины в большую или меньшую сторону. Например, участник определил вес камня 1,5 кг. при том, что

истинный вес камня 1 кг. Соответственно к финишному времени нужно добавить 500 секунд если оговорена цена ошибок в 1 секунду V и так далее. При оглашении результатов победителей важно назвать время преодоления дистанции, , штраф за ошибки и общее время (▲ или 10 единиц просчета, возможно 100 единиц, а если ошибка выражается не в круглом числе, то округление проводить в меньшую сторону). ■.

(V или 50 секунд или 5 секунд) Варианты препятствий могут быть следующими:

- определить расстояние до дерева ■ Уместен и вариант, когда на пикете будут разные оценки ошибок. В приведенном примере разумнее за 100 единиц ошибок давать 1 – 5 секунд, если расстояние до дерева в метрах то за 1 метр ошибки по 1 – 5 секунд, старшим детям с 14 лет определять величины можно до десятков сантиметров или десятков грамм и т.п.;

- определить диаметр пня;

- определить длину палки;

- определить вес камня;

- определить количество камешков в мешке;

- определить количество страниц в книжке.

НОЧНЫЕ ИГРЫ:

«Блуждающий огонек» - это игра проводится в лесном массиве, четко обозначенным границами (дороги, заборы, реки и т.п.). Ночная игра в сумерках как правило после отбоя. Как вариант, начало можно объявить перед сном, объявить играющим об игре с условием организованного отбоя, соблюдения полной тишины и что подъем на игру будет проводиться индивидуально. Кто шумит или уснет на игру не идет. Такое условие стимулирует играющих. Выждав примерно час проводится пробуда, а уснувшие остаются под присмотром воспитателей. Ко времени прхода играющих на месте начала игры можно подготовить костер. Двое вожатых получают по фонарику или коробке спичек. Их задача за 10 минут до старта играющих уйти в лес и через это время через каждые 30 секунд или минуту подавать сигнал фонариком или зажигать спичку. Следить, чтобы она была полностью погашена. Движение хаотичное в любом направлении, но свет направлять в сторону старта. Через 10 минут соблюдая тишину в ночном лесу стартуют играющие. Старт может быть по одному, два или группами с интервалом в одну минуту. У стартующих листок бумаги, где при встрече с вожатым подающими сигналы будет ставить

условная отметка. При приближении к «блуждающему огоньку» убежать от играющих нельзя. После встречи с обоими огоньками, получив отметки вернуться к костру. Можно оговорить условие, что у каждого огонька сделать по две, три отметки, причем метки обязательно разные и должны чередоваться. Победитель игры определяется по разнице времени старта и финиша при наличии всех отметок в маршрутном листе.

«Гори, гори, ясно»

Инвентарь: спички, секундомер, свисток, ручка, бумага.

Содержание: Игра-соревнование между как отдельными участниками, так и группами. На специально подготовленном месте собираются участники. По свистку все собирают материал для костра (опавшая листва, сухая трава, мох, кора, игольник, ветки и т.п.).

На это отводится от 2-х до 3-х минут. Следующий свисток оповещает об окончании заготовки топлива и сбора всех участников у мест отведенных каждому для костра, а собранное топливо в руках. Когда все на месте, очередным свистком дается команда на подготовку костра. Для этого также выделяется от 1-ой до 3-х минут. Причем следует оговорить, что дособирать горючий материал нельзя. По окончании времени сигналом отвести участников к точкам старта и вручить каждому по коробке спичек. Поджигать костер можно как по времени до 1 – 2 минут не ограничиваясь количеством спичек или ограничивая количество спичек, например 3 – 5 штук. Подав очередной сигнал включить секундомер. Победитель определяется по большему времени горения костра, а также по явно заметному пламени костра.

Методические указания:

- соревнование проходит интереснее в сумерках;
- готовится заранее 3-5 кострищ, которые окапываются;
- обязательно наличие 2-3 лопат штыковых;
- на каждое кострище назначается ответственный следящий за выполнением правил;
- если желающих много, участники разбиваются на две группы, которым по жребию указывается место сбора топлива.

«Из крепости в крепость»

Инвентарь: 4 – 6 ручек или карандашей, бумага, картонные и фанерные щитики 20х20 см., свисток, секундомер.

Содержание: Участники делятся на группы 10, 12... и т.д. человек. Эти группы в свою очередь делятся по два человека на 5, 6... команд. Команды из двух человек разводятся руководителем или помощником в «крепости» расположенные вдоль дороги на расстоянии от 50 метров до 200 метров. В общем сколько пар столько крепостей. У каждой крепости ручка, бумага, картон или фанера. Как только «крепости» оказались на местах один игрок из ближайшей «крепости» подходит к старту и получает от руководителя письмо, каждой группе отдельно. В письме не сложный текст из 10 – 20 слов. Игроки в течение минуты не более, после читают письмо и стараются запомнить текст. По свистку вскрывается письмо и включается секундомер. Если игрок уверен, что он запомнил текст до истечения контрольной минуты, то он передает письмо руководителю и бежит в первую крепость, где, воспользовавшись ручкой на бумаге подложенной картонкой пишет запомнившийся текст, второй участник запоминает написанное и бежит к крепости два, где также записывает текст, а один из этой крепости запомнив написанное бежит к следующей крепости. В последней крепости заранее определенный игрок запоминает написанное и забрав всех как можно быстрее движется к месту старта, по ходу собирая из крепостей всю группу. После прибытия последнего участника из группы выключается секундомер, а игрок из последней крепости записывает текст письма. Команда победитель определяется по лучшему времени, плюс штрафное время в 1 – 10 секунд в зависимости от дальности расположения крепостей, за каждое слово несоответствующее начальному тексту.

Методические указания:

- расстояние между крепостями желательно делать учитывая возраст и подготовленность детей;

- оговаривать обязанности каждого участника;

- передвижение от крепости в крепость можно выполнять определенным способом (прыгая на двух ногах, бег спиной вперед и т.п.).

«Встреча разведчиков»

Инвентарь: секундомер, бумага, свистки, ручка, гуашь.

Содержание: две группы играющих, по 10 человек и более составляют список примет одежды каждого человека (Иванов – синие брюки, красная майка, черная бейсболка), а также можно гуашью нанести на щеки и лоб отличительные знаки (за время игры гуашь не

вызовет раздражения кожи и легко смывается водой). Например: Иванов – буква А синего цвета, Петров – цифра 6 красного цвета. Из числа вожатых определяется два наблюдателя и им отдают списки с приметами играющих. Игроков разводят в противоположные стороны территории игры. Это должен быть лесной массив, заросший кустарником, высокой травой, овраги не желательны. Начало игры по времени сверенном перед разводом. Между группами может быть расстояние до одного километра. В установленное время с каждой команды выходит по два человека как можно незаметнее пройти к наблюдателю соперника и по ходу заметить, не выдав себя, как можно больше примет соперника. Выход игроков через 2-3 минуты. Как только участок пройден, играющий подходит к наблюдателю соперников и на листе бумаги пишет увиденные на соперниках приметы. Когда эти записи сделают все игроки – наблюдатель сверяет написанное с начальными обозначенными приметами, все совпадения дают один балл. Победитель определяется по большей сумме.

Методические указания:

- *одежда играющих должна быть закрытой и обязательно головной убор;*
- *не разрешается снимать одежду или меняться ей во время игры;*
- *место игры нужно обозначить заметными ограничителями;*
- *желательно использовать 2-3 цвета гуаши.*

«Два волшебника»

Инвентарь: бумажные жетоны с цифрами (20 с цифрой 1 и 5 запасных, 10 с цифрой 2 – 4 запасных, 8 с цифрой 3 – 3 запасных, 3 с цифрой 4 – 1 запасной и 1 жетон с цифрой 5), часы, свисток.

Содержание: количество жетонов удваивается, так как игра отряд на отряд. В хорошо обозначенном участке леса с противоположных сторон прячутся по одному игроку с жетоном 5 и у него запасные жетоны. Остальные жетоны вручаются играющим. В оговоренное время играющие выходят в лес с задачей найти жетон с номером 5. Если встречается игрок соперника можно подзвать его и взаимно показать жетоны. Если у кого-то жетон с большей цифрой, то он забирает жетон меньший и продолжает поиск. Если жетоны одинаковые, то играющиежимают руки и идут искать дальше. Тот, у кого отняли жетон-жизнь, незаметно старается пройти к своему номеру 5 и взять запасной любой жетон. Игроки соперника с жетонами могут проследить того, кто идет за «жизнью» и тогда можно

захватить номер 5, т.е. волшебника, но сделать это могут только те у кого жетоны с номерами 1. Как только это произойдет, игра оканчивается. Подается сигнал свистком. Если оговоренное время (час, два) волшебники не найдены, то по сигналу окончания игры подсчитывается количество жетонов-жизней отнятых у соперников.

Методические указания:

- жетоны обозначаются разными цветами;
- спрятавшиеся волшебники не могут менять место расположения;
- передвижение по территории игры прогулочным шагом;
- просьбу о сверке жетонов выполнять всем обязательно;
- Наблюдатели из числа воспитателей, следящие за выполнением правил.

«Пережигание веревки»

Инвентарь: 2-3 заранее подготовленные кострища, по краям очага 2 кола вбитые в землю на расстоянии 20 м высотой до 1 м., продольно стальная длиной 80-100см, диаметром от 1 мм. по количеству кострищ шнур длиной 80-100 см диаметром от 4 мм по количеству участников, ручка, бумага, секундомер, линейка, лопата.

Содержание: участники соревнований заранее готовят топливо только растительного происхождения. Для этого им отводится время не более 10 минут. Из числа воспитателей судьи с бумагой и ручками, готовые фиксировать ошибки и результаты. Пока участники занимаются заготовкой топлива, судьи готовят места соревнований. Для этого на высоте 30 см от земли на вбитые колья крепится проволока, которая служит ограничением высоты топлива, т.е. участники, складывая костер не должны сделать это выше проволоки, и конечно, не совсем рационально выкладывать все кострище. И далее также высоте 50 см. от земли натягиваем шнур, который нужно будет пережигать. Когда участники готовы, им выдаются спички, количество используемых спичек можно ограничить (2-3 спички не более). Также можно дать по листку бумаги, Участникам разрешается подвигать топливо, но не выше ограничения, поддувать пламя, соблюдая технику безопасности. После команды «старт» включается секундомер и фиксируется время когда нить перегорит. Следующие участники счищают кострище лопатой, а не догоревший материал складывается в специальное место, где при случае будет сожжен. Далее процесс повторяется. Победитель определяется по лучшему времени.

Методические указания:

- участники от 2-х человек и более;
- за каждое нарушение правил к итоговому времени плюсуется от 1 до 30 секунд по договоренности.

«Что изменилось?»

Содержание: игра проводится на поляне, пляже как вид активного отдыха. Для этого из группы участников выбирается ведущий. Его задача, повернувшись спиной к играющим и досчитать до десяти подать сигнал «стоп!». После этого повернуться и попробовать определить, что изменилось в месте расположения остальных, в одежде и т.п. Конечно, перед этим вся группа располагается в определенном месте, в произвольном порядке или можно оговорить исходное положение. Например: все сидят на коленях, все лежат на боку – лежал на правом, перевернулся на левый и уже изменил положение, сидя спиной друг к другу, стоя, опершись рукой о дерево и т.д. Можно не оговаривая исходное положение ограничиться изменениями в одежде, или в положении рук и головы – у одного руки были на поясе, у другого правая рука в кармане и т.п. Все изменения не запомнить, но если угадал, что изменилось производится замена ведущего. Воспитатель может называть участников, у которых надо определить изменения, чтобы был полный охват играющих.

Методические указания:

- для большей плотности игры ведущих может быть два и более;
- играющих можно разделить на группы в 4-5 человек;
- заранее сделанные таблички с рисунками или цифрами оживляют игру;
- отмечать количество угаданных изменений, чтобы определить лучших игроков.

«Подойди ближе и тише»

Инвентарь: знамя, секундомер, свисток.

Содержание: Из группы играющих выбирается водящий, так называемый часовой. На небольшой поляне крепится знамя, и часовой призван, его охранять. Лесной массив желательно выбрать густо засеянный кустарником, травой с оврагами, ямами. Остальные играющие уведятся воспитателем от знамени не далее 100 метров. По свистку руководителя начинается игра. Играющие как можно тише

стараятся подойти к знамени. Часовой старается увидеть играющих. Как только часовой кого-то увидел, он поднимает руку, и руководитель дает длинный свисток. По этому сигналу все играющие замирают на своих местах. Руководитель подходит к часовому и завязывает ему глаза, при этом часовой сообщает какие-то увиденные отличия в одежде того, кого он заметил и уже с завязанными глазами рукой указывает направление, где был замечен игрок. Руководитель по указанному направлению проверяет игроков. Если приметы совпали, а их достаточно назвать одну-две, а замеченный игрок находится в двух-трех шагах от направления указанного часовым, то этот игрок возвращается в исходное положение и повторяет попытку. После этого снова свисток и игра продолжается, а соответственно у часового снимается повязка. Игра проходит на время. Через каждые 5 минут объявляется, сколько времени осталось. По истечении времени все встают и тот, кто ближе других окажется у знамени, тот и становится победителем игры.

Методические указания:

- соблюдать тишину;
- бегать нельзя;
- можно сменить часового по договоренности с любым кого заметили первым.

«Погоня за лисицами»

Инвентарь: цветная бумага, ножницы, секундомер.

Содержание: цветную бумагу нарезают на мелкие куски, желательно не большие, делится на три части и раздается предварительно выбранным «лисицам». Лис выбирают или из числа вожатых, или из старших отрядов. Лисицы выходят из места старта, с целью пройти расстояние не более 3 км по лесу и через каждые 10-15 метров оставлять следы, т.е. положить на землю 2 – 4 кусочка нарезанной бумаги. Пройдя указанное расстояние, лисы из остатков бумаги выкладывают круг, что будет обозначать для охотников, что где-то лисы спрятались. Прятаться можно только на земле, в ямах, траве, кустарниках не далее 40-60 метров от выложенного круга.

Охотники выходят на охоту через 10-15 минут вместе с руководителем. Задача охотников находить «следы», определять направление. Дойдя до выложенного круга охотники ищут лис. Если лисы найдены за оговоренное время в начале игры (30-40 минут), то победа охотников, если нет то победа лис.

Методические указания:

- оговорить способ движения (бежать или идти);
- лисы могут идти разными дорогами, но в конце сойтись вместе;
- обязательно находить всех лис, чтобы выиграть.

«Ночной поиск»

Инвентарь: листы бумаги 20-24 шт., фонарь.

Содержание: подготовленный заранее материал для костра за 15-20 минут до сумерек выкладывается на кострище. Участники делятся на две группы. Условно: «разведчики» и «часовые». С наступлением темноты «разведчики» уходят в лес, а «часовые» занимают позицию вокруг костровой. Предварительно на деревьях в радиусе 20-30 метров от костра на стволах на высоте до 1 метра развешиваются листы бумаги. Листы бумаги развешивают так, чтобы часовые ее не видели. Через 2-3 минуты после ухода разведчиков подается сигнал, лучше светом фонаря, и разведчики, стараясь незаметно приблизиться к деревьям и сорвать листы. Часовые решают задачу также незаметно и неслышно «охранять». Увидев разведчика, приблизиться неслышно и коснуться его. Касание вынуждает разведчика, сохраняя тишину выйти к костру, а если у него были сорваны листы бумаги, он складывает их возле костра. Часовые также возвращаются к костру. Победителем игры считаются «часовые», если за час игры они не дали сорвать разведчикам 10 листов и более, а если нет, то выиграли «разведчики». Окончание игры также обозначается свечением фонаря.

Методические указания:

- соблюдение тишины;
- ограничить территорию игры;
- одежда должна быть закрытая;
- обувь должна быть с закрытым носком;
- головной убор.

«Ночные разведчики»

Инвентарь: горючий материал для костра, спички, лист бумаги форматом А4, часы.

Содержание: игра начинается в полные сумерки, ориентировочно в 22⁰⁰ часа. По жребью половина играющих уходит в лесной массив и на территории игры с интервалом в 10-15 метров цепью маскируются. В тылу, т.е. за спинами маскирующихся в 40-50 м., из быстро воспламеняющегося материала (газета) складывается

костерок, а в 1-2 метрах на бумагу ложатся спички. Через 10-30 минут, вторая половина играющих – разведчики, используя темноту, осторожно стараются пройти цель и остаться незамеченными. Цель разведчиков пройти незаметно к костру и зажечь его. Это будет обозначать победу разведчиков. Если к моменту окончания игры 23³⁰ ч. Костер не зажгли – победа тех, кто маскировался. Останавливаться разведчики обязаны по оклику маскирующихся. Обнаруженный разведчик идет к наблюдателю, которых не менее 3-х человек из числа воспитателей с фонариками, соблюдая тишину. Обходить с флангов цель нельзя.

Методические указания:

- территория игры просматривается в дневное время и освобождается от опасных предметов;

- одежда и обувь должны быть закрытыми, наличие головных уборов;

- допускать маскировку по два, если играющие не очень переносят темноту.

«Лесорубы»

(возраст от 14 лет и старше)

(Австралия)

Инвентарь: топор малый 2 шт., секундомер 2 шт., свисток.

Содержание: эта игра соревнование проводится под строгим контролем старших. Участвуют только старшие дети, которые пошли проверку на умение держать топор и пользоваться им. Соревнование только индивидуальные с фиксацией времени и выполнением заданий.

Для соревнования выбираются два сухих дерева, примерно одинаковых в обхвате стволов. Первым двум участникам предлагается свалить деревья. Подрубить не выше 10-5 см. от земли. Место падения дерева очистить от посторонних. Упавшее дерево считается конечным итогом отсчета времени. Можно уравнивать соревнующихся в валке деревьев с теми, которые будут перерубать стволы упавших деревьев на чурки длиной 50-60 см. Таких участников не более двух на ствол, т.к. далее ствол заметно суживается. Еще два участника соревнуются в обрубке веток. Кому, какой ствол определяется по жребию. Обрубку веток можно также разделить на двоих участников. Еще участники соревнуются в рубке стволов счищенных от веток на чурки 50-60 см. на указанное количество. Кто-то из участников может провести соревнование по складыванию уроч «костров» - колодец, таежный. В каждой номинации определяется победитель. По окончании все

участники собирают щепу, сучки, чурки и относят на специальную костровую, где выкладываются дровни, и этот материал используется при организации костров, отрядных или лагерных.

Методические указания:

- валку лучше проводить в удалении вдвое превышающем высоту деревьев;

- зрители располагаются слева-сзади рубщика, а лучше не ближе 10-12 метров.

«По следам вожака»

Инвентарь: знаки из бумаги длиной 20 см., шириной 10 см., можно закрасить в защитный цвет:

Содержание: определяется маршрут движения до 2 км. в одну сторону. Со старта, вожак, выбранный играющими, с помощником судьи уходит на маршрут. Перед уходом он сообщает своей части играющих, где возможно будет прятаться, знаки, указывающие куда идти и что делать. Через 15 минут часть играющих, которая должна эти знаки без подсказки найти и «уничтожить», т.е. найденные знаки надо переложить так, чтобы сбить с пути команду вожака, забирать знаки и перекладывать далее 2-х шагов от найденного места нельзя. За этим следит второй помощник судьи. Через 10-15 минут, после ухода команды соперников, команда вожака выходит с главным судьей со старта. Судья засекает время для поиска вожака 30-40 минут. Если игроки укладываются в это время, то они выигрывают игру, если нет, то проиграли. По окончании игры можно поменяться ролями и та часть игроков, которая мешала найти вожака, может отправлять своего вожака и сыграть повторно.

Методические указания:

- беречь природу;

- соблюдать тишину;

- вожак не должен помогать своей команде голосом;

- кроме заготовленных знаков можно пользоваться импровизированными;

- последние игроки знаки собирают.

«Редкие деревья»

Инвентарь: номера 1-10, часы.

Содержание: стартуют по одному. На деревьях в беспорядке прикреплены цифры. Участник бежит к дереву и называет цифру. Кто быстрее оббегает все номера и назовет их тот и выиграл.

Методически указания:

- номера развешены не по порядку;
- участники могут посмотреть как расположены номера;
- номера нужно называть по порядку, за неправильно названный номер к финишному времени прибавляется по 10-30 секунд за каждую ошибку.

«По азимуту»

Инвентарь: компас, часы.

Содержание: готовятся жетоны из бумаги, на которых указан азимут, до 10-15 штук. Участники стартуют, добегают до места определения азимута, вытягивают жетон и используя компас определяют направление. На все показания азимута на деревьях развешиваются одинаковые метки, а чтобы не спутаться судье, можно приготовить дополнительные обозначения. Указав на дерево, участник бежит обратно, а судья в своем протоколе помечает: «О» - азимут определен правильно, «10» - азимут определен неправильно. Победитель определяется по времени финиша, а за неправильный азимут, ко времени добавляется 10-30 секунд. Для удобства на месте определения азимута вбивается кол высотой до 1,5 метра с ровной площадкой из фанеры, на которую выкладывается компас.

Методические указания: определение азимута, градусы устанавливаются на метку неподвижной части компаса, и поворачивается компас в сторону до момента, когда стрелка компаса не совместится с нулевым показанием на подвижной части компаса.

«Кучки»

Инвентарь: песчаный пляж.

Содержание: играют 3 и более человек. С помощью считалки, жребия или по желанию определяется водящий. Он у каждого из игроков забирает вещь (ручка, палочка, камешек, мелкая игрушка и т.д.). Игроки не смотрят, когда водящий прячет их под кучки песка. Можно делать дополнительно 3-5 кучек, под которыми нет предметов, а в одну обязательно кладут два предмета. Когда все готово игроки выбирают себе кучки и раскапывают их, кто находит в кучке два предмета, побеждает и становится водящим.

Методические указания:

- играть лучше в перерывах между купанием;
- можно вести подсчет побед и определить лучшего игрока;

- кто, какую кучку будет раскапывать, определяют заранее.

«Невидимки»

Инвентарь: свисток, участок леса 100-150м. по периметру с кустарником, папоротником, ямами, оврагами.

Содержание: в центре игры стоит водящий, остальные игроки по периметру. По свистку все крадутся к центру. Кого заметил водящий, тот выходит на 10-20 шагов назад. О том, что кто-то замечен, водящий дает знать свистком. После свистка все остаются своих местах, кроме замеченного игрока. По второму свистку игра продолжается. Как только прозвучат два свистка подряд, все игроки встают, и тот, кто ближе всех подкрался к центру, становится победителем игры.

Методические указания:

- игроки должны быть в закрытой одежде;

- территория игры предварительно очищается от опасных предметов (стекло, металл), а также просматривается на предмет отпугивания земноводных (змеи, ужи).

«Будь наблюдательным»

Инвентарь: ручки, блокноты.

Содержание: заранее разрабатывается маршрут движения по лесному массиву. Желательно чтобы путь проходил по местам, где есть особые предметы (сплетенные деревья, пень на что-нибудь похожий и т.д.). Также можно добавить искусственные приметы, например, среди листвы можно прикрепить лист бумаги или из упавших сучьев сложить букву недалеко от тропы и т.д. Когда все готово можно проводить игру. Игрокам предлагается пройти до 2-3 км. по лесу и запомнить все необычное, что на их взгляд они увидят и что им встретится на пути. Говорить об увиденном не обязательно, а лишь запомнить. По окончании маршрута участникам раздают блокноты и ручки и игроки записывают все, что увидели, тот у кого больше совпадений с заранее подготовленным списком примет, тот становится победителем игры.

Методические указания: маршрут должен оканчиваться поляной, берегом водоема и т.п., скорость движения – прогулочный шаг, в течение игры требуется соблюдать тишину.

«Глазомер»

Инвентарь: предметы разной длины (бруч, палка, карандаш) веревка.

Содержание: игра проводится для развития у играющих чувства расстояния. Первый вариант игры: определить расстояние до дерева на «глаз». Каждый записывает, сколько шагов – метров до дерева. Потом по одному игроку связывают ноги веревкой длиной 1 метр и он шагая измеряет истинное расстояние. Второй вариант: сколько обручей ляжет от дерева до дерева. Победитель определяется, также замерив, расстояние обручем. Или сколько карандашей поместится в отрезок дорожки длиной 2метра. Вариантов игры много, а определить победителей можно по каждому виду, или по сумме нескольких видов определения расстояний. Побеждает тот игрок, который показывает результат наиболее близкий к истинному. Этот игрок получит – один балл. А игрок у кого результат совпадает с истинным получает два балла. Тогда чемпион игры определяется по сумме баллов.

Методические указания: чтобы ускорить определение результатов, расстояние замеряется заранее, а игроки на место игры приходят потом, совпадения близкие к истинному результату считаются как в большую, так и в меньшую сторону.

«ИГРЫ НА СПОРТПЛОЩАДКАХ»

1. «Как далеко узнает кто?»
2. «Кто больше?»
3. «Камешки»
4. «Рома»
5. «Мяч под сеткой»
6. «Наступающий мяч»
7. «Чет и нечет»
8. «Черные и белые»
9. «Прыгающий мяч»
10. «Чей отскок дальше»
11. «Укати мяч дальше»
12. «Рипка»
13. «Падающая палка»
14. «Нет такрау»
15. «Скоринг такрау»
16. «Шайбу-шайбу»
17. «10 передач»
18. «За мячом соперника»

19. «Шарманка»
20. «Бабки»
21. «Ловись рыбка»
22. «Запятнай последнего»
23. «Лапта волейболистов»
24. «Каменные бабки»
25. «Перетягивая вслепую»
26. «Главная линия»
27. «Долина смерти»
28. «Бутылочная замена»
29. «Штандер»
30. «Пустое место»
31. «Метко в цель»
32. «Поиск карточек»
33. «Чужой мяч»
34. «Квадрат»
35. «Суматоха»
36. «Два мяча»
37. «Защита крепости»
38. «Стройные ряды»
39. «Челнок»
40. «Школа мячей»
41. «Гольф с камнями»
42. «Бег в бумажной шапке»
43. «Броски на время»
44. «Метатели дротиков»
45. «Ползуны»
46. «Соседи»
47. «Грех»
48. «Триста»
49. «Перекаати-поле»
50. «Софбол»
51. «Ринго»
52. «Блицбол»
53. «Перехват мяча»
54. «Лесной волейбол»
55. «Прыжки по полосам»
56. «Веретено»
57. «Мяч в свои ворота»
58. «Установи городки»

«Как далеко узнает кто?»

Инвентарь: мяч баскетбольный, камень не более 5 кг., измерительная лента, бумага, ручка, таблички с номерами от 1 до 30 – два комплекта.

Содержание: участники выполняют бросок любым способом с линии, указанные предметы на дальность. Место падения предметов обозначается \surd , а участник называет расстояние, на которое улетел предмет, с точностью до одного метра, результат записывается напротив фамилии \surd табличкой с порядковым номером. Каждый участник со своим порядковым номером. Следующий круг все участники бросают следующий предмет и также называют расстояние, а место падения предмета обозначается табличкой. После всех попыток производится замер истинного расстояния, а округление проводится в меньшую сторону. Победителем считается тот, у кого показатель ближе к истинному результату. В случае равенства результатов можно сделать переброску одного из предметов, а расстояние называть с точностью до 10 см.

Методические указания:

- метание можно проводить указанным способом, а не любым;
- важно разметить сектор метания – не шире 10 метров;
- не более трех попыток на метание одного предмета.

«Кто больше?»

Инвентарь: мяч, веревка, обруч гимнастический, мяч к/т 2-10 штук, шашки 10-20 штук, мяч детский 2-4 штук, карандаши 10-20 штук.

Содержание: к мячу крепится веревка (можно мяч положить в пакет) и привязать веревку. Веревка крепится за сук дерева в 2-3 метрах от ствола с таким расчетом, чтобы мяч не касался земли, но расстояние от земли до мяча не превышало 10-15 см. Мяч должен в свободно подвешенном состоянии находиться посередине обруча лежащего на земле. В обруче выкладываются все вышеперечисленные предметы в хаотичном порядке. Участник подходит к обручу берет мяч двумя руками, отводит его и без усилия отпускает. Пока мяч качается, участник старается собрать из круга больше предметов. Причем наступать на обруч, двигать его запрещено. За эти нарушения возвращается в обруч по одному предмету из набранных. Руководитель разрешает собирать предметы до тех пор, пока мяч,

качаясь выходит за границы обруча и потом звучит команда стоп. Делается подсчет предметов и так далее с другими участниками. В случае равенства, между спорящими делается еще по попытке.

Методические указания: можно каждому предмету дать «цену» в баллах и итог подводить по сумме баллов (карандаш – 2 балла, шашка – 3 балла и т.п.).

«Камешки»

Инвентарь: камешки разных размеров побольше, любые предметы не больше спичного коробка, листы бумаги формата А4 по количеству играющих.

Содержание: играющие по жребию на листе бумаги в любом порядке выкладывают камешки (предметы) так, чтобы следующий положив камешек не коснулся других и не вышел за границу бумаги. Если класть по очереди то тот, кому не нашлось места, считается проигравшим. В таком порядке можно выкладывать по жребию, кто за кем на два склеенных листа, три и т.д. Играть можно парами. Тогда проигравшие играют между собой, победители между собой до определения лучшего. На игровых листах можно рисовать математические фигуры не больше спичечного коробка, что будет обозначать запретные зоны, каких также нельзя касаться. Или как вариант тот, кто вынужден будет положить свой камешек в эти фигуры – проиграл. Интересен вариант игры, когда рисуется контур какого-либо животного, и играющие соблюдая правила, закладывают камешками рисунок. Можно играть команда на команду. По жребию игрок команды №1 кладет камешек, потом игрок команды №2 и т.д. и чей игрок вынужден будет нарушить требования игры, та команда считается проигравшей.

Методические указания:

- следить за тем, чтобы в процессе выкладывания предметов не делалось случайных касаний, что будет являться проигрышем игры;

- можно нарисовав на земле круг, квадрат 1х1 м., 2х2 м., но этим же правилам заполнять играющими, причем как стоя располагать, так и сидя, присев, лежа и т.п.

«Рома»

Инвентарь: деревянные колики, заостренные с одной стороны длиной до 30 см.

Содержание: на выбранную площадку для игры, играющие собираются каждый со своим колышком. Определяется очередность игры. Можно играть друг с другом, можно играть команда на команду. Кто по жребью должен начинать игру берет свой колышек, так называемую «рому» и втыкает в землю, бросив оной рукой. Если «рома» упала, участник получает одно штрафное очко, то же самое делает следующий участник. Рома» прочно воткнулась в землю, и теперь задача следующего участника постараться воткнуть свою «рому» так, чтобы стоящая «рома» упала. Если участник не попал в стоящую «рому» на земле он также получает штрафное очко, а если «рома» воткнулась в землю и коснулась другой «ромы» участник продолжает игру. Следующий участник имеет выбор какую из двух «ром» выбить. Если он воткнул свою «рому» и при этом упала одна из двух стоящих, то он вынимает свою «рому» из земли и старается выбить вторую «рому». Выбив ее он втыкает свою в землю и ход переходит к следующему игроку. За каждую выбитую «рому» игрок получает балл. Выполнив 1, 2 и более «кругов» игры подсчитывается количество баллов и определяется победитель игры.

Методические указания:

- соблюдать технику безопасности;

- площадки игры желательно травяная или мокрая песчаная.

«Мяч под сеткой»

Инвентарь: мяч волейбольный, сетка волейбольная, кегли – 10 штук, свисток, часы.

Содержание: Площадка для волейбола удлиняется до размеров 10х20 метров. Сетка натягивается на высоту 224 см., т.е. на высоту для игры в волейбол женщин. На лицевых линиях устанавливается по 5 кеглей. Две команды по 6 человек размещаются в две линии по три человека. Первая линия выстраивается в трех метрах от средней линии. Кто стоит в середине первой линии – номер 1, это подающий, справа от №1, №2, за спиной 2 - №3, далее, 4,5,6 номера. Номера для того, чтобы совершать переход в игре с номера на номер, и тем самым менять подающих. Подающий меняется после подачи, принесшей результат той или другой команде. Потом по часовой стрелке смена на один номер и т.д. После свисток судьи 1-й номер одной рукой бросает мяч под сеткой по земле или по воздуху, это не имеет значения. Его задача постараться выбросить мяч за лицевую линию. Если это будет сделано, то команда получает очко, а если при этом удастся сбить кеглю – это принесет еще одно очко, т.е. одной подачей

зарабатывается 2 очка. Соперник останавливает мяч любым способом, но не ногами. Поймав мяч можно сделать не более трех передач на своей стороне, но бросать мяч под сетку только с трехметровой линии. Если очко заработала команда подающая, то сменив подающего, эта же команда снова подает, до тех пор пока подачу не заберет соперник. Если при подаче мяч попадает в сетку, то подающий снова делает подачу, если ошибается во второй раз, то подача переходит сопернику. Можно по договоренности при переходе подачи сопернику давать очко. Если сыгран мяч ногой, то также игра останавливается, подача переходит сопернику, но без присуждения очков. Играть лучше по времени: две партии по 10-15 минут, отдых по договоренности между партиями до 5 минут.

Методические указания:

- кегли можно заменить, бутылками с песком, городками;
- с мячом в руках не более 3-х секунд;
- шаги с мячом по площадке не более 3-х.

«Наступающий мяч»

Инвентарь: мяч, свисток, флажки – 6 штук.

Содержание: площадка для игры 20x60x100м. желательно футбольное поле. В команде от 4-х до 10 человек. В начале игры все располагаются ближе к середине. По жребию команда, начинающая игру делает первый бросок в сторону соперника. С места приземления бросает соперник обратно и так обязательно по очереди перебрасывается мяч. Если кто-то из игроков поймает мяч с лета, он имеет возможность сделать три прыжковых шага в сторону соперника и бросить мяч. Если мяч пойман игроком уже бросившим, то он передает это право тому, кто на очереди. Если мяч при броске вылетает за боковую линию, то вводит в игру его соперник с любого места площадки по линии аута. Если выбрасывается мяч за лицевую линию команды, то тем кто выбросил, засчитывается очко. Фиксируется место падения мяча на площадку после броска, а если он покатился, то возвращается его игрок чья очередь бросать. Играть до счета 5, потом поменяться столами. Можно по 10 минут, два тайма, со сменой площадок. При этом фиксируется и ничейный результат, т.е. если ни один мяч не вылетел за лицевую линию. Флажки обозначают крайние точки лицевых линий, и средней линии. Если играется руками, то игра ногами позволяет тому, чья очередь бросать, сделать также три шага в стону соперника.

Методические указания:

- *определить самого полезного игрока в каждой команде, т.е. того, кто больше мячей поймал с лета;*
- *флажки - синих, 2 красных, 2 белых – по цвету команды;*
- *бросать только двумя, или только бить левой ногой и т.п.*

«Чет и нечет»

Инвентарь: горошины, камешки небольшие по 10-15 шт. на каждого играющего.

Содержание: играющие определяют считалкой или при помощи жребия порядок игры. Т.е. начинает игру номер 1, он играет против №2, №2 играет против в №3 и т.д. Такой порядок игры можно использовать, когда играющих четное и нечетное количество. При четном количестве играющих, может быть вариант распределения по парам. В данном случае играют между собой в парах до определения победителя. Потом победители играют между собой или по кругу, или если четное количество опять по парам. Такой или иной вариант используется для определения одного победителя игры. Когда определен порядок начинается игра. Один из играющих прячет в руке любое количество камешков или горошин, и протянув руку в сторону соперника спрашивает: «Чет или нечет?» Если соперник угадывает – четное количество или нечетное, то горошины отдаются сопернику. Если не угадывается количество, то отдается такое же количество сопернику загадавшему. Соответственно если играется игра по порядку, то отгадывающих независимо от того угадал или нет, загадывает следующему игроку по порядку. Игра заканчивается, когда у играющих в руках не остается горошин или камешков.

Методические указания:

- если играть по времени, то обязательно друг с другом;
- по истечении времени победитель определяется по наибольшему количеству камешков;
- при равенстве – проводится 1-3 взаимных угадываний и новый подсчет.

«Черные и белые»

Инвентарь: круг из твердого картона диаметром 30-40 см.

Содержание: играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается на линии. Другая команда также стоит на линии в одну шеренгу. Расстояние между линиями 3 метра. На круге одна сторона закрашивается в черный цвет, а другая в белый цвет. Также играющие команды получают цвета – белый и черный.

Параллельно линиям команд на расстоянии 10-20 м. обозначаются еще линии – это линии финиша. Ведущий становится по середине играющих шеренг и подбрасывает круг вверх желательно, чтобы он вращался «бабочкой». Сторона круга обозначает команду, которая будет догонять команду напротив. Соответственно команда, чей цвет не выпал убегает за линию финиша. Касание убегающих фиксируется ведущим. Касание считается только до линии финиша. Убежавшие за линию не осаливаются. По договоренности о количестве вбрасывании круга ведущим и подводятся итог игры, после последнего вбрасывания. Победа присуждается команде, которая сделала больше осаливаний. При равном количестве перебежек как в роли убегающих, так и в роли догоняющих. Если команды сделали не одинаковое количество перебежек в той и другой роли разумно фиксировать как количество осаленных, так и количество не осаленных и по разнице этих показателей определять победителя. Например: одна команда 5 раз осалила соперника, а 7 раз соперник убежал, и в тоже время соперник осалил 3 раза и девять раз соперник убегал. В этом случае разница 7-5 равна 2, а разница 3-9 равна 6, соответственно победила команда с разницей в 6 единиц.

Методические указания:

- играющие желательно одного возраста;

- можно обозначить способ передвижения (бег спиной вперед)

«Прыгающий мяч»

Инвентарь: мяч, веревка, площадка 6х12, 9х18, 10х20м.

Содержание: площадка делится на пополам на высоте до 1 метра. Играющие от 4 до 8 человек в каждой команде выстраиваются на своей половине в две линии поровну в каждой. Переход с места на место производится по часовой стрелке после каждой своей подачи. Подача мяча производится с любой точки площадки отскоком на своей стороне. Поймав мяч соперник отскоком также со своей стороны подает обратно. Мяч можно ловить с лета, можно после отскока о площадки, но допускать только один отскок на своей стороне. Также игроки могут делать передачи на своей половине друг другу, но после третьей передачи обязательно отскоком отправить мяч на сторону соперника. Делать передач на своей стороне можно кК по воздуху, так и отскоком от площадки, опять же не более одного отскока. С мячом в руках можно находиться не более 3-х секунд. Команда зарабатывает очко если соперник ловил мяч с лета и уронил его; если соперник допустил два и более отскоков на своей стороне

после подачи или при передачах на своей стороне друг с другом; если после подачи мяч вылетел за пределы игрового поля, то очко получает команда, принимавшая мяч, и также присуждается очко той или другой команде, если при розыгрыше мяч вылетел за линию площадки. Если мяч пролетел под веревкой, это будет означать потерю очка, а если мяч касается веревки, как при подаче, так и при розыгрыше игра продолжается. По договоренности игра может проходить до определенного счета (10, 15, ...25), а также по времени (10-20 минут).

Методические указания:

- можно оговорить как способ подачи, так и способ приема мяча (одной рукой, двумя);

Игру можно проводить, считая потери подачи, если мяч после отскока вылетает в аут и при этом не давать сопернику очко, а только переход подачи.

«Чей отскок дальше»

Инвентарь: мяч, 2 кубика или флажка.

Содержание: играющие располагаются на ровной площадке перед глухой стенкой здания, забором, щитом. Игра может проходить команда на команду, а может и индивидуально с определением победителя. Если играть командами, то определяется количество туров, т.е. сколько раз каждый в команде будет выполнять задание, и каким способом. Попытка любого участника с одной команды сравнивается с попыткой любого участника другой команды. Чья попытка дальше, тот приносит команде очко. По окончании туров, сравнивается сумма. Если играть индивидуально, то определяются жребием или считалкой порядок выполнения заданий. После этого выполняет первый участник, за ним второй. Сравняется результат и проигравший, получает первый номер второй группы. Победитель – первый номер первой группы. Так все участники. Потом таким же образом в группах первой и второй и дальнейшее деление пока не определяются места всех участников. По такой схеме проведения можно дать выполнять по 2-3 попытки и после этого переходить в группы победителей или проигравших. А теперь о игре. Участник стоит возле стены, с мячом в руках на расстоянии 3 метра. Указанным способом участник бросает мяч в стену и по месту приземления после отскока от стены определяется дальность отскока. Так у каждого участника определяется дальность.

Методические указания:

- *способы метания: правой, левой рукой, двумя;*
- *можно менять расстояние до стены;*
- *попытки выполнять разными по размерам мячами.*

«Укати мяч дальше»

Инвентарь: 5-6 веревок по талиям играющих, 5-6 веревок по 50-80 см. с привязанной на конце гайкой натяжение, мячи 5-6 штук лучше для большого тенниса, фишки для обозначения, часы.

Содержание: на поясе играющих завязывается веревка, к ней спереди и со спины привязывается веревка с чайной. Высота гайки над землей примерно должна быть одинаковой для всех играющих 10-15 см. Игроки выстраиваются на линии старта, между ними интервал где-то один метр. Мячи выкладываются также по линии. После сигнала о начале игры, игроки раскачиваются без помощи рук и на гайку пытаются ей попасть по мячу, чтобы он закатился дальше. Играть можно по времени – когда определяется 1, 2... и т.д. минуты, за которые надо дальше откатить мяч. Можно играть так: есть линия старта и финиша и кто быстрее преодолет расстояние. Фишки нужны для первого варианта, когда обозначается место финиша каждого по истечении времени и веревки не перевязываются следующим игрокам. Более сложный вариант, когда между линией старта и финиша каждому выкладывается предмет, который необходимо коснуться мячом по пути к финишу – за этим требованием следит судья и по часам фиксирует время каждого игрока.

Методические указания:

- *можно использовать шнурки от кроссовок их длины хватает;*
- *гайки одного размера;*
- *малый мяч катать большим мячом, который помещается в специальные сетки при падении или в целлофановых мешках тоже можно играть.*

«Рипка»

Инвентарь: площадка 30мх15м., деревянный круг – рипка, диаметр 15 см., толщина 2 см., биты длиной 80 см. по числу играющих, свисток, часы.

Содержание: площадка делится линией пополам, на лицевых линиях, посередине площадки крепости каждой команды в виде прямоугольника со сторонами 1,5 – 2 метра на 1 метр. По жребью команда от 2 до 10 человек, с середины используя биты ведет рипку к

крепости соперника. В начале игры соперник используя свои биты старается перехватить рипку и завести в крепость соперника. Рипка все время должна быть на земле. Взлетевшая в воздух рипка – сигнал свистком об остановке игры и с места «взлета» игру начинает соперник. Если рипка вылетает за пределы площадки, то из-за боковой линии рипка вводится битой, причем соперника не должно быть в радиусе 5-ти метров от рипки.

Играть можно по времени, по таймам. Можно до того момента, когда команда забивает оговоренное количество рипок.

Методические указания:

- нельзя играть ногами;

- наличие обуви обязательно;

- поднимать биты выше пояса нельзя;

- удар по ногам – удалить на 2 минуты, или добавь счет сопернику или отнять у нарушителя.

«Падающая палка»

Инвентарь: палка длиной 110-120 см.

Содержание: играющие 10-15 человек определяют водящего, который становится в центре круга, образованного остальными играющими, в интервале вытянутых в стороны рук. Все играющие в кругу получают порядковый номер, а последний номер присваивается ведущему. Ведущий поставив палку вертикально удерживает ее указательным пальцем и называет любой номер играющих, а назвав убирает палец с палки. Задача названного номера не дать палке упасть на землю. Если палка упала, то этот номер становится водящим, а если палка не упала водящий остается крепостным. Подсчитывается, кто сколько раз сумел поймать палку или кто меньше, раз был водящим. Для усложнения игры можно предложить в кругу сидеть на корточках, стоя спиной к водящему. Сложнее – если к падающей палке прыгать на одной ноге и на двух ногах.

Методические указания:

- стараться вызывать разные номера;

- вызванный дважды в одном круге игры может оставаться на месте.

«Нет такрау»

(юго-восточная Азия)

Инвентарь: волейбольная площадка, мяч волейбольный.

Содержание: команды 6х6 человек. По жребию мяч с одной из команд вводится в игру так называемой подачей. подача выполняется любым способом: двумя руками, одной рукой, ногой с любой точки площадки. Подавать мяч можно также любым способом и передавать на сторону соперника. На своей стороне можно передавать мяч друг другу не более 3-х раз. Важное требование – держать мяч нельзя, а отбивать. Если мяч при подаче коснулся сетки и перелетел на сторону соперника играть можно. Если мяч попал в сетку после подачи – мяч переходит сопернику. Если мяч попадает в сетку и его переводят на сторону соперника во время розыгрыша, игра продолжается. Если мяч переводится четвертым касанием после сетки – очко зарабатывает соперник. Мяч, упавший на землю приносит очко сопернику. Можно договориться так, что если при подаче мяч вышел за площадку или, попав в сетку, остался на стороне подающих – очко получает соперник. Мяч, выбитый за площадку во время розыгрыша, также приносит очко сопернику. Играть можно по партиям как в волейбол, по таймам и по времени, например 2х10 мин.

Методические указания:

- во время розыгрыша разрешать одно касание мячом земли;
- в команде называется игрок, которому разрешено держать мяч в руках е более 3-х секунд, но для передачи мяча на сторону соперника он обязан отдавать мяч своему игроку для удара.

«Скоринг такрау»

(юго-восточная Азия)

Инвентарь: мяч, часы, свисток.

Содержание: игра проходит в игровом круге радиусом 6-10 метров. Играющие делятся на две группы от 2 до 8 человек в каждой. Задача играющих – находясь в игровом круге делать передачи мяча друг другу указанным способом. Важное условие – нельзя передавать мяч друг другу больше трех раз. Например, игрок под номером 1 передал мяч игроку под номером 2, тот вернул номеру 1, а следующая передача делается любому номеру кроме игрока с номером 2. За соблюдением этого требования следит судья. Играть можно по времени. Например, включается секундомер и игроки передают мяч друг другу в течение 10 минут. Подсчитывается количество передач. Потом тоже делает другая команда. Варианты передач могут быть следующими: а) любой частью тела; б) только руками; в) только ногами; д) только правой или левой рукой и т.д. Также можно оговорить нарушения. При передачах любой частью тела упавший мяч

на землю снимает с итогового результата одну передачу, и так за каждое падение. Удар по мячу ногой при передачах руками, также снимает одну передачу с итогового результата и т.д. Передачи считать только те, которые делают игроки, находясь в игровом круге, а передача сделанная из-за пределов круга не считается. Наступать на линию круга разрешено, а заступивший за линию круга не считается. Наступать на линию круга разрешено, а заступивший за линию и сделавший передачу, считается как игрок за кругом.

Методические указания: игроков можно размещать по зонам в круге и выход из зоны также отнимает передачу.

«Шайбу-шайбу»

Инвентарь: комплект шашек, два рожка из плотной бумаги, где узкий конец не более 20мм., а широкий конец по лицу человека, площадка ровная и гладкая 5х5 метров, свисток.

Содержание: играющие делятся на две команды. У каждой команды рожок и шашки определенного цвета. На площадке обозначаются ворота для каждой команды и центральная линия. На центральную линию выходят по игроку каждой команды с рожком и одной шашкой. Шашки выкладываются в 10 метрах друг от друга по центру и по свистку игроки одевают рожок на лицо и контролируя шашку своего цвета, через конец, указанным способом должен завести шашку в ворота игрок снимает рожок, забирает шашку и положив ее в угол площадки отдает рожок следующему игроку. Если шашек две то с рожком передавать шашку, а не выкладывать в углу. Победитель определяется по: а) времени забивания «шайб»; б) по тому, кто больше загонит шайб за определенное время.

Методические указания:

- снятой с лица рожок до момента, когда шашка окажется в воротах называется сниманием результата, одной шашки;

- шашка вышедшая за игровое поле устанавливается в центре с обязательным сниманием рожка от лица;

- способы ведения: носком, внутренней стороной стопы, внешней стороной;

- играть можно полуспушенным резиновым мячом на площадке 20х20м.

«10 передач»

Инвентарь: мяч любого размера и веса, площадка 20х20 метров, свисток.

Содержание: играющие делятся на две команды, в зависимости от размеров площадки. Задача играющих команд, не выходя за границы площадки сделать 10 передач мяча, при этом не допустить чтобы соперник перехватил мяч. При этом передавать мяч друг другу более 2-х раз нельзя. Например: игроков в команде 4 человека. Игрок 1 передал мяч игроку 2, а игрок 2 вернул мяч игроку 1. Так можно. Но если игрок 1 снова вернет мяч игроку 2, этот момент будет нарушением и мяч передается сопернику. То есть игроки передавать мяч в данном случае должны были примерно так: 1 к игроку 2 затем к игроку 1, а он к 3 или 4, а 3 к 1,4 или 2 и т.п. Если команда сумела передать мяч 10 раз, звучит свисток и это команда получает 1 балл. Если во время передач мяч перехватывает соперник, то когда мяч будет возвращен, то счет опять начинается с единицы. При перехвате мяча соперник стремится также сделать 10 передач и заработать 1 балл. Победитель определяется по наибольшему количеству баллов или по времени. Это значит, что игра длится 10-20 минут, по окончании кто сколько баллов заработал тот и выиграл. По договоренности перехват считается: если соперник коснулся игрока держащего мяч, если коснулся игрока держащего мяч и т.п. Если мяч вылетает за площадку, с того места вводит соперник, в игру бросая рукой. Катать мяч по земле нельзя. Упавший на землю мяч передается сопернику. Начало игры баскетбольным вбрасыванием или по жребью. Игра ногами наказывается снятием одного балла.

Методические указания:

- на игроках заметные отличительные знаки или форма;

Передачи делать как руками с элементами баскетбола, так и ногами с техникой футбола.

«За мячом соперника»

Инвентарь: мяч – 2 шт., свисток.

Содержание: играющие делятся на две команды. У каждой команды по мячу. По одному участнику от каждой команды выстраиваются у линии старта с мячом. По свистку играющие указанным способом посылают мяч в поле, как можно дальше и без промедления устремляются за мячом соперника. Задача игрока как можно быстрее отдать мяч сопернику и вернуться за линию старта. Тот, кто приносит мяч первым зарабатывает своей команде один балл. Тоже самое выполняют следующая пара игроков и т.д. Сумма баллов определяют команду победителя. Варианты игры оговариваются по способу передвижения за мячом, так и по способу метания мяча.

Например: катать мяч одной рукой по земле, двумя руками. Бросать мяч по воздуху двумя руками из-за головы, одной рукой с ударом о землю, через голову за спину.

Волейбольный мяч можно посылать в поле подачей основанием ладони или кулаком снизу, передачей двумя руками назад за голову.

Футбольный мяч вводить в ГРУ ногой с руки, тоже неудобной ногой, ударом колена с руки, носком ноги.

Методические указания:

- пары команд лучше формировать по возрасту, можно по росту;

- ограничить игровое поле по ширине;

- мячи выбитые за боковые линии поля не считать в пользу соперника.

«Шарманка»

Инвентарь: мяч, площадка 4x10м.

Содержание: играющие, 10-12 человек, разбиваются на две команды и в колонну по одному выстраиваются на лицевых линиях площадки. Игровая площадка делится пополам. По жребию игру начинает игрок с мячом. Он определенным способом посылает мяч на половину соперника, но обязательным отскоком от своей площадки. Соперник напротив также отскоком от своей площадки отправляет мяч обратно и т.д. После удара по мячу игрок переходит на сторону соперника и уже там выполняет удар дождавшись очереди. Если кто-то из игроков допускает два отскока или выбьет мяч за игровое поле, то он наказывается штрафным очком, но продолжает играть. Выбывает из игры игрок, набравший три штрафных очка, и становится зрителем. Оставшиеся с той и другой стороны по одному игроку играют до трех штрафных очков, не переходя на сторону соперника. Игру двух последних игроков можно ограничить временем 1-2 минуты и соответственно по окончании времени определяется лучший «шарманщик», а также могут быть два лучших, что допустимо. Перебивать мяч можно как рукой, так и ногой, коленом по договоренности можно допускать и два отскока.

Методические указания:

- переход против часовой стрелки или по часовой стрелке и не соблюдение требования также штраф;

- переход указанным способом: прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег спиной вперед.

«Бабки»

Инвентарь: бита – 2 шт., (камень не больше спичного коробка), 20 «бабок» - деревянные турочки до 5 см. в высоту и до 3 см. в диаметре.

Содержание: обозначается каждой команде из 4-6 человек игровое поле на ровном участке в виде прямоугольника 40 см. на 60см. От них в 3-х метрах обозначается линия кона. Команды выстраиваются на линию кона у каждой команды по одну битку и 10 бабок. В прямоугольниках расположенных друг от друга в 2-х метрах выстраиваются фигуры из бабок, которые надо будет выбивать из прямоугольников. Первая фигура носит название «забор» - на равном расстоянии по длинной ближней к «кону» стороне ставят 10 бабок. Выбить можно в любой последовательности, но не более 2-х бабок, лишние восстанавливаются на место. Подсчитывается, кто меньше битков затратит на выбивание фигуры, тот станет победителем в отдельной фигуре и по итогам выбивания всех фигур. А это: «гусек» - по две бабки с левой короткой стороны прямоугольника на равном расстоянии и также по две бабки не более, а начинать с двух последних от линии кна. Далее «ступеньки» - по две штуки. Выбивать с любого места не более двух. «Змейка» - в шашечном порядке по ближней длинной линии. «Пирамида» - на равном расстоянии от ближней линии вверх, одна, две, три и четыре бабки. «Круг». Ромб».

Методические указания:

- за неправильно выбитые бабки можно восстанавливать всю фигуру – более сложный вариант;
- последовательность фигур произвольная.

«Ловись рыбка»

Инвентарь: нить швейная – 1 катушка, часы, бумага.

Содержание: в игре может задействоваться любое количество играющих. Для каждого отмеряется нить такой длины, чтобы обвязав играющего вокруг пояса одним концом нити, а по второму концу привязать из бумаги «рыбку», т.е. сложить бумагу гармошкой и перевязать посередине, с таким расчетом, чтобы играющий находился в стойке «Смирно!» и «рыбка» лежала на земле. Когда такое условие будет соблюдено всеми играющими и «рыбки будут у каждого, определяется территория игры, за которую выходить нельзя. По сигналу старшего играющего, двигаясь указанным способом, должны будут сорвать как можно больше «рыбок» у соперников при этом сохранить «свою». Кто потерял «рыбку» выходит за поле игры и

становится наблюдателем. Например, если передвигаться шагом или бегом, то «рыбку» рыбку срывают, наступая на нее ногой. Если прыгать на одной ноге, то нужно обозначить места отдыха, где ловить «рыбку» нельзя и где можно стать на две ноги, но и в этом случае ловить нужно ногой. Подыгравший рукой считается потерявшим «рыбку». Победитель по истечении времени, 5-10 минут, определяется по количеству «рыбок». Можно определять лучшего по тому, кто первый поймает 3 или 5 рыбок, о чем громко общается руководителю.

Методические указания:

- чем сложнее способ передвижения, тем меньше игровая территория;

- как вариант ловить «рыбку» можно короткими – 40 см., битами.

«Запятнай последнего»

Инвентарь: часы, свисток.

Содержание: играющие делятся на две команды по 10-15 человек. Определяется игровая территория, за которую нельзя выходить. Игроки каждой команды становятся в колонны по одному напротив друг друга. Сзади стоящие держатся за впереди стоящих на уровне пояса или за плечи. По свистку старшего команды одновременно, взаимно пытаются первыми коснуться последнего игрока в колонне соперник. При чем разрыв колонны наказывается штрафным баллом. Если касание фиксируется, команда получает балл, производится замена крайних игроков и игра продолжается. Команда победитель определяется по сумме баллов по истечении 5-15 минут игры или по тому, кто раньше наберет 5-15 баллов. После каждого касания обязательна замена крайних игроков и начало игры с исходного положения по свистку.

Методические указания:

- команда держится за веревку право или левой рукой;

- у первого и последнего игрока завязаны глаза, а те кто в середине колонны голосом подсказывают куда двигаться.

«Ладта волейболистов»

Инвентарь: мяч волейбольный, площадка волейбольная, свисток.

Содержание: две команды по шесть человек на волейбольной площадке. Игра ведется по правилам волейбола, с расстановкой и переходами. После передачи с соблюдением правил, подавший мяч

бежит по линии площадки на сторону соперника и возвращается на свое место. Пока подавший обегает площадку команда принявшая мяч на своей половине площадки старается сделать кК можно больше передач, причем не больше двух передач рядом стоящему. Деланное количество передач записывается. Мяч переходит команде принимавшей, и передается игрокам их комары с подсчетом передач уже командой соперников. Если при подаче мяч вылетает за пределы площадки, то команде подавшей отминусовывают 10 передач и такое же количество за мяч посланный в сетку. Также минус 5 передач получит команда, если бегущий выбежит за пределы площадки, коснется сетки или стойки. Команда, принимающая мяч получает штраф 3 передачи, если мяч падает на землю и 3 передачи, если делаются более двух передач рядом стоящими игроками. Игра продолжается по договоренности или когда все сделают по 1-10 подач, подчитывается результат, или по времени 5-20 минут.

Методические указания:

- смена площадок обязательна;
- допустима замена игроков.

«Каменные бабки»

Инвентарь: каменные бабки – (камень – по размерам меньше спичечного коробка) по числу играющих, камень размером с банку 0,5 литра – 1 шт.

Содержание: на ровной площадке обозначается линия, с которой будут производиться броски играющими. От этой линии в 2-3 метрах укладывается большой камень-мишень. От камня в сторону линии для бросков через 10-15 см. проводится линия, которая обозначает зону, где камешек играющего, отскочивший от камня-мишени, приносит игроку – 1 очко. На таком же расстоянии от первой линии – зона – 2 очка, и третья линия – зона – 3 очка. В таком интервале проводят линии за мишенью, но там зоны плюсовые, т.е. «+1», «+2», «+3» балла. В 10-15 см. от последней линии выкапывается яма диаметром 10-15 см. и глубиной до 10 см. Попадание камня играющего в эту яму дает игроку максимальное количество баллов «+10». Количество играющих от 2 до 10 человек. Свои камешки игроки бросают по очереди в мишень и ведут подсчет баллов. Выигрывает тот, кто наберет большую сумму. Попытка засчитана игроку как нулевая, если он промахнулся мимо камня мишени. Игру можно проводить, изменяя исходные положения или способы

бросков. Подсчет вести можно после выполнения каждым игроком 5 или более попыток.

Методические указания: игровые камешки-бабки игроки подбирают сами, главное, чтобы размеры соответствовали требованиям, это исключает спорные моменты.

«Перетягивая вслепую»

Инвентарь: 2 повязки на глаза, 3-5 скакалок и веревок такой же длины, часы.

Содержание: играющие делятся на две команды и выстраиваются в одну линию на краю площадки, напротив соперника. В центре площадки обозначается линия для первых игроков команд, которые начинают игру. Расстояние между игроками не более 1 метра. В 3-5 шагах от них параллельно линии старта ложится первая скакалка на всю длину, на таком же расстоянии вторая, а от нее последующие скакалки. Игрокам, стоящим на линии старта завязываются глаза и по команде они должны найти скакалки и перетянуть их на свою сторону. Игроки команд могут подсказывать направление движения или необходимые действия. Как только скакалки будут перетянуты, то по количеству определяется победитель, что приносит команде зачетный балл. Тоже делают следующие игроки, и снова ведется подсчет и присуждение баллов. Команда победитель определяется по сумме баллов. Если игроки одновременно стали тянуть скакалку, то звучит команда «Стоп!» и скакалка объявляется ничейной. При равном количестве перетянутых скакалок, объявляется ничья, и баллы не присуждаются.

Методические указания:

- площадка по возможности должна быть травяная;
- желательно одевать строительные перчатки;
- игрокам надо выполнить два-три поворота «направо» «налево» «кругом» и начинать по подсказке искать скакалки;
- усложнит игру способ передвижения спиной вперед или выполнение 2-3 оборотов на месте.

«Главная линия»

Инвентарь: ровная площадка, мел.

Содержание: на площадке, мелом размечется дорожка, любой формы. Например, проводятся три параллельные линии длиной до 10 метров на расстоянии до 2 метров. Концы линий соединяются прямой и по диаметру прямой, с одной и другой стороны рисуются круги. Три

главные линии делаются посередине прямой. И с середины крайних линий также рисуются полукруги. В общем, вариантов может быть множество. Из числа игроков выбирают двух водящих, остальные игроки до 5-6 человек располагаются по линиям в любом месте, также и водящие стоят на линиях. Главная задача водящих зайти с двух сторон на игроков и перекрыть им путь для движения. Во время переходов по линиям не обязательно идти по ним, допускаются шаги вправо и влево, но общее направление по линии сохраняется. Пойманные водящими игроки выбывают из игры. Играть можно по времени 5-20 минут, но в этом случае фиксируется количество пойманных и определяется пара победитель. Можно играть до тех пор, пока кто-то за меньшее количество времени поймает всех и сравнить с временем игравших пар.

Методические указания:

- линии можно обозначать на травяном газоне;
- передвижение по линиям указанным способом: «Кошкины шаги», прыжки на одной ноге;
- при трудных способах передвижения обозначать зоны отдыха.

«Долина смерти»

Инвентарь: две веревки по 5-6 метров, 4-6 повязок на глаза, 4-6 подушки, пустые мешки из-под сахара с небольшим количеством одежды, часы.

Содержание: по два человека держат веревки на расстоянии 4 метра. Периметр, обозначенный веревками и теми кто их держит, носит название «Долина смерти». В эту «долину» заходят 4-6 человек с завязанными глазами и подушками в руках. Их задача по сигналу, подушками поймать любого кто пойдет по долине. Те, кто держит веревки, могут давать подсказки, но это можно и не делать – по договоренности. Оставшиеся игроки пытаются преодолеть «долину». Победителем становится тот, кто больше, раз пройдет «долину смерти» туда и обратно. Все проходы фиксировать у старшего. Если при прохождении «долины смерти» игроков коснулись подушкой, то это также фиксировать. По истечении 5-10 минут игра останавливается, заменяются игроки в «долине» и снова отсекается время. Победитель определяется по большому количеству проходов «долины смерти». При равенстве результатов, победа присуждается тому, кого меньше, раз осалили в «долине» подушками.

Методические указания:

- можно играть до момента, когда кто-то не сделает 10-20 проходов по договоренности;

Записывающих прохождение «долины» с каждой стороны может быть 2-3 человека;

- уместно подготовить списки играющих по 5 человек и делать отметки напротив фамилий;

- если у каждого игрока будет свой номер – это упростит запись.

«Бутылочная замена»

Инвентарь: бутылка стеклянная, картон 50х50 см.

Содержание: участники садятся в круг желательно на ровной площадке с травяным газоном. Чем шире круг, тем сложнее играть. В центре круга выкладывается картон, на нем лежит бутылка. Ведущий вращает бутылку. Один из игроков находится за кругом в 2-5 метрах и также сидит. Закончив вращение, бутылка горлышком и дном указывает на игроков, и те на кого указывает бутылка, с внешней стороны круга стараются как можно быстрее поменяться местами. В это время игрок за кругом старается занять любое свободное место. Тот, кто остается без места ждет нового вращения бутылки и пытается занять свое и себе место в кругу. Занимать места можно по разному, по договоренности: бегом, прыжками, гуськом, если на пляже то ползком, на четвереньках и т.п. Чем комичнее способ передвижения, тем эмоциональнее игра. В той игре также можно определить победителя. Им окажется тот, кто меньше, раз будет сидеть за кругом, а те, кто за всю игру ни разу не перебежал, бывает и такое, тот в споре за звание победителя не участвует. Игроку, севшему за круг в начале игры по жребию, эту попытку не считать.

Методические указания:

- фиксировать количество перебежек игроков;

- записывать тех, кто выходит за круг;

- лучше иметь списки по 5 человек и фиксировать все 3-4 руководителями.

«Штандер»

Инвентарь: мяч, бумага, ручка.

Содержание: согласно жребию или считалке определяется водящих, у которого в руках мяч. Остальные участники, в составе от 10 до 12 человек становятся в круг, в центре находится водящий, который бросает мяч вертикально вверх и называет имя одного из

участников находящихся в кругу, в то время как остальные пытаются убежать от центра как можно дальше. Названный игрок старается поймать мяч с лета и, сделав это, говорит: «Штандер!». По этой команде все участники игры обязаны остановиться. Но, поймав мяч можно также назвать имя другого игрока, который тоже постарается поймать мяч, а остальным желательно убежать подальше. Если прозвучала команда «штандер», то игрок с мячом может сделать 3-5 шагов в сторону ближайшего из игроков и постараться выбить его мячом. Тот в кого попадет мячом водящий получает штрафное очко, а водящий зачетное очко, а кого выбили становится водящим и все вокруг начинают сначала. Если бросивший мяч промахивается по игроку, то он получает штрафное очко и начинает игру по-новому. Если игрок, которого хотели выбить ловит мяч, то получает призовое очко, а водит тот, кто бросал. От брошенного мяча можно уклониться, присесть, подпрыгнуть, но не сходить с места – за это штрафное очко. Если названный игрок не поймал мяч с лета и тот отскочил от земли, то, поймав его можно не говорить «штандер», а с ходу бросить в ближайшего игрока с начислением очков. После того как мяч коснется земли, делать шаги к ближайшему игроку нельзя, а бросать с места. Победа присуждается тому, кого у больше баллов за попадания.

Методические указания:

- начало игры с одного места;
- вести запись всех баллов;
- проще присудить игрокам номера и вызывать номера;
- интересен вариант, когда водящий называет сумму или разницу двух цифр, а все, сосчитав узнают, кого вызвали, что значительно усложняет игру, например: $(5+2)$, $(10 - 7)$.

«Пустое место»

Инвентарь: бумага, ручка.

Содержание: играет 10-20 человек. Игроки становятся в круг взявшись за руки. По жребию или считалкой определяется водящий, который стоит за кругом. Водящий идет снаружи круга и когда он касается кого-то в кругу рукой за плечо, то он и тот, кого коснулись, бегут вокруг остальных игроков в разные стороны, стараясь быстрее занять освободившиеся место. Если место занимает водящий, ему зачетный балл, а кто не успел занять место идет в ту же сторону, куда бежал и касается другого игрока и снова они соревнуются в быстроте. Во время бега водящий обегает игрока, которого коснулся справа, т.е. дальше от круга, чтобы дать ему возможность бежать ближе к кругу.

Записывать все удачные попытки занять пустое место и таким образом, вывести победителя игры. Бегущим игрокам нельзя касаться игроков стоящих в кругу если игроки прибегают к пустому месту вместе, то по команде руководителя повторяют забег. Игроки, которые устали, становятся в кругу лицом наружу, а спиной внутрь, но это нельзя делать тем, кто не бегал.

Методические указания:

- чем меньше круг, тем сложнее способ передвижения (прыжки на одной ноге, гуськовый шаг);
- следить, чтобы все поучаствовали в забегах.

«Метко в цель»

Инвентарь: мячи 10-15 штук, городки.

Содержание: участники игры делятся на две команды. На игровой площадке на расстоянии 20 метров обозначаются линии для команд. Посередине площадки проводится линия для установки городков – 10 штук в 50 – 100 см. друг от друга. По жребию одна команда получает мячи и по сигналу бросает их, пытаясь сбить городки. Если после такого «залпа» падает городок участник, сбивший его, делает шаг вперед, и уже следующий бросок выполнять будет ближе своих товарищей. Потом «залп» выполняет команда, напротив, при этом городки восстанавливаются на место. Победа присуждается игроку, который ближе других окажется возле средней линии.

Методические указания:

- линии, с которых нужно бросать, обозначить заранее;
- можно меняться местами и передавать мячи.

«Поиск карточек»

Инвентарь: 5x5 см. листки бумаги 50 штук и более.

Содержание: вдоль хорошо известной дороги в 2-3 шагах вправо и слева на любом расстоянии прячутся листки бумаги, с таким расчетом, чтобы был виден только уголок не более 0,5 см. маршрут 1,5 – 2 км. в одну сторону. Игроки выходят одновременно. Им сообщается общее количество карточек, показать одну из карточек нужно игрокам для образца. Во время поиска запрещено уходить далее 20-30 метров от старшего. Если дорога извилистая все игроки находятся в поле видимости старшего. Игроки могут вести счет карточек сообщая о найденных. Когда найдены все карточки, игра

прекращается, а победитель определяется по наибольшему количеству найденных карточек самостоятельно.

Методические указания:

- соблюдать тишину;
- не наносить вред окружающей природе, не портить растительность.

«Чужой мяч»

Инвентарь: мяч – 2 шт., свисток.

Содержание: игроки делятся на две команды. Между игроками определяется очередность выполнения заданий. Первые игроки команд становятся на линию, получают по мячу и ждут свисток судьи. По свистку игроки бросают мяч в поле и бегут каждый за чужим мячом. Догнав, с мячом в руках возвращаются за линию старта. Кто прибегает первым, тот приносит очко своей команде. Потом стартуют следующие и так все игроки. Подводится сумма баллов и определяется победитель игры. Если играть индивидуально, то по числу участников расписывается система розыгрыша, как в футболе. Но так как забеги вещь тяжелая, то лучше соревноваться на выбывание, где победитель выходит в следующий круг соревнований, а проигравшие выбывают. Например, пять человек, вытянув свой номер по жребию, могут разыграть звание по такой схеме:

1 – 0	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	0 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0
3 – 4	2 – 3	0 – 2	5 – 0	4 – 5

Где участники соревнуются по круговой системе, т.е каждый с каждым и по количеству баллов определяется победитель. По такой же схеме играть можно и на выбывание. К примеру, в забеге номера 2 и номера 5 выиграл номер 2, а в паре 3-4 номер 3 победитель. Тот, кто вытянул 1 сразу выходит в следующий круг и следуя этой схеме из двух победителей 2 и 3 первым, с номером 1 соревнуется номер 3. Затем номер 2 встречается с победителем пары 1 – 3.

Методические указания:

- мячи должны быть разного цвета;
- мячи, выброшенные за обозначенный коридор – автоматически выбывают.
- броски с разных исходных положений и разными способами;
- пробивать можно и ногами.

«Квадрат»

Инвентарь: мяч.

Содержание: игровая площадка делится на четыре квадрата, каждый со сторонами 4х4 метра или 5х5 метра. В середине площадки круг диаметром 1 метр. В каждый квадрат становится по одному игроку и один из них бросает руками мяч в круг. После отскока мяча от пола в квадрате игрок посылает его в другой квадрат и т.д. Если в квадрате два отскока мяча, то игрок этого квадрата получает штрафное очко и начинает игру броском в круг. После полученного очка игроки меняются квадратами по часовой стрелке. Также штрафное очко игрок получает, если выбивает мяч квадрат. Играть можно и в два и в три человека, тогда штрафные очки даются за удары мяча в пустые квадраты. Играя в четвером можно соревноваться 2х2. Игры восьмером можно в квадрате стать по два человека. Победитель определяется по большему количеству очков.

Методические указания:

- отбивать любой частью тела, кроме рук;
- можно помогать товарищу, только одной ногой в его квадрате;
- сложнее игра, если удары наносить только определенным способом.

«Суматоха»

Инвентарь: 20-30 мячей, волейбольная площадка, свисток.

Содержание: команды, в составе 6-8 человек, в 1 метре от волейбольной сетки располагается одна команда, вторая на другой половине площадки в 6-9 метрах. Перед второй командой выкладываются мячи. Задача команды, по сигналу бросая мячи под сетку «пробить» линию защиты соперников. Отбитые соперником мячи подбирать и уносить за линию бросков и снова пытаться «пробивать» защиту. По сигналу окончания атаки ведется подсчет мячей, которые защитники пропустили и эти мячи являются зачетными баллами команды. Производится смена команд и игра повторяется. По договоренности делается 3 и более смен и подсчитывается сумма баллов. Победитель определяется по наибольшей сумме. Если во время бросков мяч попадает в сетку его подбирают атакующие и продолжают играть. Но когда мяч перебрасывают мяч через сетку, то этот мяч забирает помощник судьи и он в игре не участвует до смены мест. Также поступают с мячом, брошенным мимо стен с внешней стороны. Защитник, обивший мяч в сетку обязан отбросить его на сторону атаки по центру площадки.

Если защитник отбил мяч за стойку, то такой мяч зачитывается в пользу атакующих и в игре не участвует, его забирает помощник.

Методические указания:

- играть по времени 1 – 3 минуты или до момента, когда у атаки не окажется мячей;

- за мячи, брошенные не с линии, снимаются баллы;

- за мячи, отброшенные умышленно не в центр площадки, также снимаются баллы.

«Два мяча»

Инвентарь: мячи – 2 шт. разного цвета, волейбольная площадка.

Содержание: команда состоит из 6-10 человек. Расположение игроков на площадке произвольное. В каждой команде выбирают подающих, у которых по мячу. По свистку судьи одновременно делается подача, т.е. бросают мяч на сторону соперника. Поймав мяч как можно быстрее отправлять его обратно. Команда зарабатывает очко, если два мяча окажутся на одной стороне площадки. Производится смена подающих и игра продолжается. Если при подаче мячи сталкиваются в воздухе, производится переподача. Если при подаче один мяч попадает в сетку и остается на своей стороне, а второй мяч попадает в площадку, то команда, попавшая в сетку, проигрывает очко. Если же мяч попадает в сетку в игре и его успевают перебросить на стону соперника, игра продолжается. При подаче и в игре мяч выброшенный за пределы площадки приносит очко сопернику. Играют 3 партии до 10 очков, кто первым набирает 10 очков, тот побеждает. При счете 2:0 по партиям третья партия не играется.

Методические указания:

- мячи, упавшие на площадку и вылетевшие за пределы остаются в игре;

- касаться сетки нельзя;

- если мяч коснулся сетки и перелетел к сопернику, игра продолжается.

«Защита крепости»

Инвентарь: биты длиной 1 метр – 3 шт., веревка, мяч, часы.

Содержание: из числа игроков выбирается водящий, который связывает биты треножником – это крепость. Остальные, взявшись за руки, образуют круг. Отпустив руки, начинают передавать мяч, стараясь сбить треногу. Кто сбил становится водящим. Вокруг

крепости проводится круг, заступать за который нельзя, а кто это делает, бросок этого игрока не засчитывается.

Методические указания:

- *передавать и бросать мяч в крепость оговоренным заранее способом;*

- *водящий имеет право отбивать как угодно;*

- *можно по времени определить победителя игры, когда засекает время, за которое будет крепость сбита, а у кого время больше тот и становится победителем игры.*

«Стройные ряды»

Инвентарь: свисток.

Содержание: игроки берутся за руки и образуют 3-5 шеренг в зависимости от количества игроков. Можно взявшись за руки сделать небольшое размыкание. Отпустив руки, все игроки поворачиваются на 90° и также берутся за руки с небольшим размыканием. Вот это построение и будет местом соревнования. Выбираются два игрока – один в роли догоняющего другой в роли убегающего. По команде руководителя игроки в строю берутся за руки, образуя шеренги в одном направлении. По свистку убегающий расположившийся на другой стороне рядов, а догоняющий на противоположной начинает убежать между шеренг от догоняющего. Важное требование – не касаться шеренг и не подлезать под руки. По свистку шеренги опускают руки и поворачиваются на 90° в любую сторону и снова берутся за руки, а два игрока продолжают салки, но уже в другом направлении шеренг. Лучше чтобы шеренги поворачивались в одну сторону. Если за 1-3 минуты догнать убегающего не удалось, делается смена игроков ит.д.

Методические указания: перед игрой можно провести жребий и определить пары, в которых определены роли и порядковый номер их выхода на игру из строя.

«Челнок»

Инвентарь: бумага, ручка, рулетка.

Содержание: игра-соревнование может проводиться как индивидуально, так и команда на команду. В первом случае можно придерживаться таких правил. Между участниками проводится жребий, согласно которому, каждый из участников получает свой номер и согласно этому номеру выполняет задание. Чаще с линии старта номер первый прыгает в длину с места. Номер второй с места

приземления предыдущего игрока на пятки прыгает в сторону линии старта. Если места приземления игрока два будет за линией, то он зарабатывает условный балл, если игрок два недопрыгнет до линии старта, то балл зарабатывает игрок под номером один. Далее игрок под номером три с места приземления пяток второго игрока прыгает в обратную сторону, а так как место приземления нужно обозначить чем-либо заметным, то третий игрок видит куда надо прыгать ему чтобы заработать зачетные баллы. Во так совершая прыжки в одну и другую стороны, на небольшой площадке можно провести соревнование. Выполнив каждый по несколько попыток, определяется чемпион по сумме баллов.

В командных соревнованиях определяется команда, которая по жребью начинает прыжки с линии старта. Потом по очереди игроки прыгают в одну и другую стороны. После прыжка последнего игрока второй команды определяется команда победитель. Т.е. если игрок приземлился за линией старта – победила команда номер два, а если перед линией старта – чемпион команда номер один.

Методические указания:

- место приземления только по пяткам ног;
- если было касание руками, в таком случае игрок перепрыгивает;
- можно прыгать спиной вперед, боком, на одной ноге.

«Школа мячей»

Инвентарь: мяч большого тенниса, бумага, ручка.

Содержание: игрокам предлагается проявить ловкость и быстроту в обращении с мячом большого тенниса. Вызванный участник берет в руки мяч и выполняет задание: «поднебеска» - т.е. любой рукой подбрасывает мяч вверх, дать ему приземлиться и после отскока поймать или бросковой рукой или другой рукой. Следующее задание: «свечка» - т.е. подбросить мяч вверх, поймать, второй раз бросить выше – поймать, третий раз еще выше и также поймать. Это задание выполняется одной рукой, и бросок и ловля, можно чередовать, сначала одной затем другой рукой и броски, и ловлю мяча по договоренности. Далее задание: «хватка» - участник держит мяч в руке на вытянутом расстоянии вперед или в сторону, ладонью вниз, а по сигналу руководителя отпускает мяч и старается поймать его сверху той же рукой. Выполняется задание сначала одной затем другой рукой. «Перевертыш» - мяч укладывается на тыльную часть ладони, подбрасывается вверх и ловится одной рукой. Следующее

испытание: «из-за спины» - заведя любую руку за спину, с небольшим наклоном вперед бросается мяч через плечо или голову, и ловится одной или двумя руками. «С ладошками» - так называется последнее задание. Бросая мяч любым способом нужно успеть сделать хлопок или несколько хлопков ладошками и поймать мяч. Победитель определяется по наименьшему количеству попыток затраченных на выполнение всех заданий. После неудачного выполнения – свою попытку выполняет следующий участник, а ошибившийся начинает в свою очередь с того, на чем ошибся.

Методические указания:

- чередовать выполнение как «удобной» так и «неудобной» рукой;

- можно ограничить исходное положение (например, сидя, стоя на одной ноге);

- младшему возрасту задания следует упростить.

«Гольф с камнями»

Инвентарь: камни размером с ладонь для каждого игрока, площадка с ямками через 5-10 метров на объем в 1 литр, бумага, ручка.

Содержание: количество игроков от двух человек и более, готовят для себя камень. По договоренности устанавливается очередность игроков или по жребию. С линии старта первый игрок бросает камень в первую ямку, заработал очко для себя и от первой ямки бросает в другую. Если в ямку не попал, то камень остается на том же месте, а бросает следующий по очереди Ирок. Когда дойдет очередь до того, кто не попал в ямку, то он забрасывает с того места, где остался лежать камень, но при этом не зарабатывает очко, а лишь получает право бросать в следующую ямку. Так все игроки должны пройти 9 ямок. Победитель определяется по меньшему количеству бросков, затраченных для прохождения всех ямок.

Методические указания:

- размещать ямки лучше по одной линии с естественными препятствиями (перебросить куст, скамейку и т.п.);

- расстояние и количество ямок определяется в зависимости от имеющейся территории;

- можно соревноваться на время, подготовив несколько рядов ямок, но следить за правилами должен старший на каждом ряду.

«Бег в бумажной шапке»

Инвентарь: два ватмана бумаги, стулья – 2 шт.

Содержание: из ватмана бумаги сворачиваются две конусообразные шапки. Игроки делятся на две команды и выстраиваются на линию старта. У первых номеров на голове шапки. По сигналу бегут и обежав туля бегут обратно. Перебежав за линию старта, отдают шапку следующему игроку, и так далее продолжается соревнование. Команда, которая выполнила задание первой, получает победный балл. Держать шапку руками нельзя, а также и поправлять руками. Каждое касание руками шапки фиксируется, и сравниваются эти цифры. Если у победителя касаний меньше, то это еще балл, а если касаний меньше у проигравших, то балл получают они и игра заканчивается соответственно в ничью.

Методические указания:

- по краю шапку укрепит скотчем, чтобы не рвалась;
- использовать бег спиной вперед или с перешагиванием препятствий.

«Броски на время»

Инвентарь: предметы разных размеров, рулетка, часы.

Содержание: мелкие предметы сложены в емкость – ведро, крупные лежат рядом. Обозначена линия с которой нужно вести броски. Рулеткой отмеряется расстояние 5 – 15 метров. По сигналу участник бросает предметы за расстояние, обозначенное рулеткой. Время на броски 30 секунд. Затем предметы подчитываются и собираются. Тоже делает следующий участник. При равенстве брошенных предметов между спорщиками проводится переигровка.

Методические указания:

- бросать только по одному предмету;
- можно установить способ метаний;
- предметы, упавшие до места отмеченного рулеткой не считаются.

«Метатели дротиков»

Инвентарь: дротики от игры в дартс – 10 шт., мишень 80x80 см.

Содержание: мишень устанавливается в 10-15 метрах от линии метания. Участники определяют очередность метания и выполняют по 5 бросков. Дротики попавшие в мишень приносят игроку 10 очков. Если дротик попадает в мишень, но не втыкается – у игрока снимается

очко. За промах снимается три очка. Выполнив 3-10 кругов, подводятся итог и определяется победитель.

Методические указания: можно уменьшить расстояние, и бросать неудобной рукой.

«Ползуны»

Инвентарь: рейки длиной 1 метр – 10 шт., стойки до 70 см. – 20 шт., часы.

Содержание: по две стойки на расстоянии до 1 метра вбиваются в землю, на высоту до 40 см. Через 50см – 1м., еще 2 стойки и еще две. Верху лежат по рейке. Получилось трое ворот высотой 40 см и шириной 1 метр. Далее трое ворот на таком же расстоянии, но на высоте 30 см. От первых ворот в 5 метрах проводится линия страта, а от последних ворот в 5 метрах линия финиша. Игроки по очереди преодолевают ворота. Фиксируется время. За каждую сбитую рейку к финишному времени добавляется 5-10 секунд.

Методические указания:

- ворота устанавливать на хорошем травяном газоне;
- в жаркую погоду и вблизи водоема можно играть на песке.

«Соседи»

Инвентарь: места для сидения парами.

Содержание: игра предполагает число игроков не менее 7-ми человек. Один из них ведущий, а стальные игроки сидят в кругу парами. Ведущий находится в центре круга и обращаясь к любому игроку говорит: «Доволен соседом?», если ответ положительный, то пара пожимает руки друг другу, а если отрицательный, то водящий спрашивает: «С кем хочешь сидеть?» - названный старается перебежать к тому, кого спрашивал ведущий, а сосед занять другое место, но и водящий также стремится занять любое место. Оставшийся без места становится водящим. Если тот к кому обращается, ведущий говорит: «Всеми доволен» - после этих слов игроки должны поменяться местам одновременно. Оставшийся без места водит.

Методические указания: можно играть на пляже, где игроки парам лежат, а меняются, местами переползая на четвереньках.

«Грех»

Инвентарь (материальное обеспечение): мяч, ямки по количеству игроков, камешки по 3-и у каждого игрока.

Содержание: ямки располагают в шашечном порядке на расстоянии 10-30 см. Глубина ямок по размеру мяча. В 5-ти метрах линия. По очереди катают мяч. В чью ямку мяч попал, тот старается быстро достать, а все убегают за линию кона, которая расположена в 5-ти метрах за ямками. Достав мяч из ямки, игроки должны остановиться, а кто с мячом старается выбить ближнего. От мяча можно уклоняться, но не сходить с места. Если попал мяч в игрока, то он лежит в свою ямку камешек-грех, а не опал – грех лежит бросавший. Кто сходит с места, также лежит грех в свою ямку. Катать идет следующий по очереди, а остальные за линией бросков. У кого три «греха», то этого игрока приговаривают к «расстрелу». С 5-ти метров по нему бьют мячом все столько раз сколько грехов не хватает до трех, т.е. нет грехов – 3 раза бьет, 1 грех – 2 раза бьет. Победителем становится тот, кого не «расстреливали» или все были у стены, то победа тому, кого меньше раз «стреляли» или в кого меньше раз попали.

Методические указания:

- катать оговоренным способом;
- не наступать на ямки;
- ловить мяч нельзя;
- ловить мяч можно только руками, не касаясь других частей тела.

«Триста»

Инвентарь: мяч футбольный, ворота мини-футбольные или ворота футбольные.

Содержание: игра предполагает наличие двух команд до 4-х человек, при игре на мини-футбольные ворота и до шести человек при игре на футбольные ворота. Одна из команд стоит на воротах, а другая команда пробивает с 8-ми метров пенальти по очереди при игре на мини-футбольные ворота. Если после удара мяч защищающейся команды пойман и зафиксирован в площадке ворот, то бьет другой игрок и так пока вся команда не пробьет. Если после удара мяч попадает в ворота, то команда бьющая зарабатывает очки. Таблица начисления очков приведена ниже. Если мяч отлетает в поле, то здесь идет розыгрыш мяч по правилам футбола, ГД команда бьющая пытается вывести на удар своего игрока, и забит мяч, а команда защищающаяся пытается отобрать мяч и отпасовать в руки вратарю. Если играть на футбольные ворота, то удары проводятся с 11 метров и таблица очков немного отличается. Смена команд, после того как

пробьют все. Мячи в двух случаях пробиваются только из-за пределов вратарской площадки, мячи за вышедшие за линию ворот от бьющих – переход удара, а от защищающихся – угловой. Остальная часть площадки для игры – введение аута по правилам футбола. Игра в мини-футбольные ворота предполагает набор очков до «300», а в футбольные – «500». Перебор очков нужно нанести нужный удар, чтобы того был ровно 300 или 500 очков.

Таблица очков

на «300» очков	на «500» очков
Мяч в ворота ниже пояса, никого не задел – 50	Тоже
Мяч на той же высоте, но коснулся игрока – 25	Тоже
Мяч в ворота выше пояса, никого не задел – 75	Тоже
Мяч на той же высоте, но коснулся игрока – 50	Тоже
Мяч забит после добивания – 15	Тоже
Мяч попадает в штангу и влетает в ворота – 50	Тоже
Мяч попадает в крестовину и влетает в ворота – 150	Тоже
Мяч попадает в перекладину и влетает в ворота – 100	Тоже

Методические указания: за грубую игру соперник получает право на дополнительный удар.

«Перекасти-поле»

Инвентарь: набивной мяч 1-3 кг., игровые по количеству игроков, площадка 18x9, 22x10.

Содержание: играющие делятся на две команды. У каждого игрока по мячу. Игроки размещаются на лицевой линии своей площадки. На середине поля устанавливается набивной мяч. Можно обозначить каждой команде штрафную зону в два метра длиной. Одновременно игроки обеих команд по сигналу пытаются откатить набивной мяч, бросая по нему своим мячом в штрафную зону соперника. Бросать можно только с лицевой линии броски со штрафной зоны или из-за боковой линии приводят к наказанию, т.е. подается сигнал, игра останавливается, а судья, объяснив причину

остановки переносит набивной мяч на 1 метр ближе к штрафной зоне команды-нарушителя правил. Подбирать для броска мячи можно в любом месте поля, но броски только по правилам. Побеждает команда, которая закатит набивной мяч в штрафную зону соперника. Если игровых мячей хватает на половину игроков, то броски можно проводить по очереди, сначала одна команда, потом вторая. В этом случае, как и в первом варианте игры, штрафную зону можно не обозначать, а выкатывать мяч за лицевые линии.

Методические указания: способы бросков мяча ограничить (только правой рукой, только двумя руками из-за головы), способы передвижения для подбора мяча также можно оговорить (прыгая на двух ногах, бег с захлестыванием голени).

«Софбол»

Инвентарь: мяч волейбольный, площадка 6x10 метров с одной стороны стенка высотой 3-5 метров.

Содержание: играть можно 1x1, 2x2, 3x3. Определяется игрок, который выполняет подачу с пятиметровой точки от лицевой линии, ударив мяч о землю, а после отскока одной рукой послать мяч в стену. После отскока мяча от стены, мяч должен упасть в зону подачи и отскочив от земли, свой удар в стену выполняет другой игрок. Если играют по два или три человека в команде, то удары выполняются по очереди освобождая зону подачи для того чья очередь бить. Ошибки, которые приносят очки сопернику: мяч приземлился не в зону подачи или за линию площадки, мяч не попал в стену, два и более отскока от площадки. Счет ведется до 21 очка.

Методические указания: определить места площадки, куда выходить после удара и следить, чтобы не было умышленных помех выходящему на удар игроку, переигрывать мяч, если была помеха.

«Ринго»

(Польша)

Инвентарь: площадка 18x9, 12x6, кольцо 2,5 – 3 см. сечением, внутренний диаметр 15см.

Содержание: играют 2x2 или 3x3. Играть три партии. подача кольца одной рукой на сторону соперника, а другой обязательно касаться площадки. Ловить только одной рукой и сразу назад посылать. Если поймал спиной к сетке, можно развернуться и сделать шаг к сетке. Первая подача – розыгрыш подачи. Кольцо, задев сетку упало на сторону соперника – перепадать, а две подачи подряд

испорчены – очко сопернику. Также кольцо за площадку, поймано двумя руками, кольцо коснулось земли, частей тела – также очко сопернику. Две ошибки подряд, когда кольцо кувыркается или летит вертикально, тоже приносит очко сопернику. Нельзя делать обманные движения бросковой рукой, переключать кольцо из руки в руку, передвигаться с кольцом. Играют до 15,21,25 очков. Победа тому, кто первый набирает количество очков, даже с разницей в одно очко, а не в два как в волейболе. Впрочем, по договоренности можно соблюдать правила подсчета очков как в волейболе.

Методические указания:

- кольцо пластмассовое, резиновое, можно несколько слоев картона слепить в кольцо;
- площадку можно импровизировать в любом месте, а сетку заменить веревкой или лентой.

«Блицбол»

(Финляндия)

Инвентарь: мяч, игровое поле любых размеров с обозначением лицевой и боковой линии.

Содержание: играют две команды по 6-9 человек. Мяч передается друг другу руками, и самая важная передача делается только назад. Передвигаться с мячом в руках не больше 2-3-х шагов, а мяч держать в руках не более 2-3 секунд. За нарушения – как в футболе и баскетболе, в этой игре назначается свободный, который выполняется руками с места нарушения и отдавать мяч можно в любом направлении, далее вперед пасовать. Начало игры из центра площадки одним из игроков отпасовывается мяч назад между ног. Играется по времени или определенного количества очков. Очки получает команда за: 1 очко – мяч положили за лицевую линию соперников, 2 очка – за мяч положенный в квадрат 1x1 метр обозначенный за лицевой линией каждой команды, 3 очка – мяч положен в треугольник со сторонами 1 метр также за лицевой линией.

Методические указания:

- играть можно, пасуя мяч в любом направлении;
- мяч, упавший на землю и отброшенный рукой по правилам – не нарушается игра с набивным мячом 1-3 кг, дает дополнительное напряжение;
- за грубую игру – удаление 2 минуты, плюс три очка команде пострадавшей.

«Перехват мяча»

Инвентарь: мяч, ровная площадка 5х5 метров.

Содержание: играть можно троим игрокам, двое из которых передают мяч, договоренным способом передвигаясь в пределах площадки, друг другу, а третий старается прервать эти передачи. При этом перехват зачитывать можно только, когда мяч пойман руками, но можно зачитывать перехват после касания его третьим игрокам. Сложнее играть, передавая мяч ногами, правила такие же. Тот от кого мяч перехвачен, становится в середину площадки, а перехвативший мяч игрок на его место. Играть можно до определенного количества перехватов, например, 10-100, или по времени – пять минут в перехвате участвует один игрок и считает количество пойманных мячей. Потом другие игроки. Победа тому, кто больше раз поймал мяч за пять минут.

Методические указания:

- при игре в пять человек перехват мяча выполняют два игрока, а площадку делают больше 7х7 метров;
- нарушение правил передачи мяча – игрок становится в середину площадки.

«Лесной волейбол»

Инвентарь: мяч волейбольный, веревка длиной 8-10 метров.

Содержание: играют 2-4 человека в каждой команде. Площадка оборудуется на любой ровной поверхности, где можно натянуть веревку на высоте 200-240 см. за любые опоры. Периметр площадки обозначается подручным материалом. Играть по правилам волейбола – каждая ошибка очко сопернику приносит. Не считается ошибкой прием мяча и передача любым способом, исключением является ловля и броски. Счет в парии ведется до 10-20 очков. Каждый из игроков выполняет по одной подаче, затем происходит смена подающих. Победа присуждается тому, кто первый наберет итоговое количество очков. В середине партии желательно сделать смену площадок. Мяч, сыгранный с касанием естественных препятствий остается в игре и не переигрывается. Нападающий удар выполняет только по направлению разбега.

Методические указания: для обозначения периметра площадки можно использовать ленту шириной до 5 см., которой можно обозначить стороны прямоугольника 9х18 метров и меньше, для чего на ленте нашивается заранее подготовленными алюминиевыми кольщиками, можно с набора в палатках.

«Прыжки по полосам»

Инвентарь: бумага, ручка, рулетка.

Содержание: от стартовой линии на расстоянии 40см. рисуется полоса длиной 150см., шириной 50см., параллельно первой полосе рисуется вторая такого же размера, но в 50см, третья – в 60см, четвертая и до десятой полосы расстояние увеличивается на 10см. прыгать по одному, не наступая на границы полос. За каждую полосу игроки получают один балл. Кто больше набирает баллов тот и победитель. Кто наступает на полосы, уступает очередь следующему, а когда подходит очередь начинает с той полосы, на которой закончил. Дополнительные баллы получает игрок, который проходит полосы с первой попытки.

Методические указания:

- внимательно вести подсчет баллов;

- способы прыжков: на двух ногах, на одной ноге, спиной вперед, боком, руки за голову.

«Веретено»

Инвентарь: площадка с хорошо обозначенной средней линией, свисток.

Содержание: участники от 10 д 30 человек. Игроки делятся на две команды. В каждой команде выбирают капитана. Капитаны становятся лицом друг к другу на средней линии на расстоянии 10-15 метров, стопа параллельно средней линии. Остальные игроки располагаются в колонну по одному за спиной капитанов в 10-15 метрах. По свистку капитаны поворачиваются на месте на 360°. Как только они это сделали, сразу же стартуют первые игроки из колонн и став за спиной капитанов, а руками взявшись за капитана на уровне пояса и вместе делают оборот в 360°. Таким образом выстраиваются все участники и также все делают оборот на 360°.

Методические указания:

- за разрыв рук – штрафное очко;

- следить за стартом участников – выбегание до полного оборота также наказывается штрафным очком;

- более крепких физически ребят ставить последними.

«Мяч в свои ворота»

Инвентарь: мяч, часы, ворота шириной 1 метр, высота 50см. по числу игроков.

Содержание: играют 3-10 человек. Продолжительность игры 10 минут. Ворота располагают по кругу на равном расстоянии, игроки в своих воротах. Мяч в центре площадки. По свистку нужно постараться первым завладеть мячом и загнать его в свои ворота. Если забил мяч себе – получаешь очко, если забиваешь в чужие ворота, снимаешь с себя очко, или записываешь очки с минусом. После каждого гола игра с середины поля по свистку. Если мяч вылетел за пределы поля, то игра также начинается с середины поля. Победа присуждается тому, у кого больше очков.

Методические указания:

- судить нарушения как в футболе и начинать с середины тому на ком нарушили правила;
- грубость дает нарушителю – 3 очка.

«Установи городки»

Инвентарь: городки 5-10 штук.

Содержание: на ровной площадке выкладывают разноцветные кружки, из картона по количеству городков или нарисовать круги диаметром не более 5-6см. От места расстановки городков до линии старта 10-20 метров. Стартует команда составом по количеству городков. Участник берет городок, добегают до места установки городков и, удерживая городок двумя руками за спиной, приседает и устанавливает его в круг. Пробежав линию старта, другой игрок бежит и устанавливает свой городок. С момента старта до финиша последнего игрока команды засекается время. Потом участвует следующая группа игроков и сравнивается время с определением победителя. Если хватает инвентаря, можно не фиксируя время в одновременном сотрудничестве определить победителей.

Методические указания:

- упавшие городки или сбитые прибавляют команде по 10-30 секунд к финишному времени;
- можно менять способы передвижения и установки городков.

«ИГРЫ В ПОМЕЩЕНИИ»

1. «Руки на стол»
2. «Собирание гороха»
3. «Загрузка»
4. «Управляемые»
5. «Изобретения»

6. «15 секунд темноты»
7. «Танцующие медведи»
8. «Многоборье за столом»
9. «Шахматная эстафета»

«Руки на стол»

Инвентарь: кубик.

Содержание: игроки садятся за стол как можно плотнее. Выбирается водящий, который располагается за столом. Кому-то за столом дают кубик и по сигналу его начинают передавать друг другу. Водящий в этот момент не смотрит на игроков. Потом водящий дает команду: «Стоп!». Поэтому сигналу передавать кубик прекращают. Водящий пытается угадать, у кого кубик, показывает на этого игрока и говорит: «Руки на стол!». Если кубик у названного игрока, то он то он становится водящим, если нет кубика у названного игрока, то водящий остается прежним. Поменять водящего можно после 3-5 неудачных попыток угадать у кого кубик. Можно разыграть звание победителя следующим образом. Например, игроков 10 человек. Каждый по очереди становится водящим, и каждому и каждому кто угадает, где кубик меньше чем за десять попыток в актив засчитывает разницу между 10 и той попыткой, с которой угадал, где кубик. Например: угадал со 2-ой попытки, то заработал 8 условных баллов и т.п. Если в свою очередь из 10 попыток угадать, у кого кубик не удалось, то этот игрок остается без баллов и угадывает следующий. Все проходят роль ведущего и определяют победителя. При равенстве баллов между этими игроками проходит переигровка.

Методические указания:

- вместо кубика можно передавать «шумный» предмет (банка из под кофе с камешком, погремушка);

- игроки становятся в круг плечо к плечу, и предмет передают за спиной, а водящий в середине круга.

«Собирание гороха»

Инвентарь: 4 блюдца или листа бумаги по количеству участников, 1 тарелка (или бумажная коробка), пакет сухого гороха, 2 карандаша или соломинка для коктейлей, 2 кубика-кости, шляпа, часы.

Содержание: игроки располагаются по кругу, напротив каждого блюдце и лист бумаги, в центре тарелка с горохом, шляпа и два карандаша или соломинка. По жребию, первый из игроков бросает

кубики перед собой и если выпадает на одном из них «6», он встает и садится перед тарелкой с горохом и используя два карандаша берет по горошине и перекладывает в свое блюдо. Тоже делает соломинкой, только втягивает горошину воздухом на вдохе. В это время кости бросает следующий по кругу и т.д. до тех пор, пока у кого-то не выпадет цифра «6». Тогда, тот, кто сидел, в шляпе садится на свое место, а его место и шляпу в центре занимает другой игрок и старается насобирать в свое блюдо как можно больше горошин. Играть можно по времени 10-30 минут или до определенного количества вбрасывания костей каждым игроком. Победитель игры определяется по наибольшему количеству горошин в блюде.

Методические указания:

- игроков желательно не более 10 человек;
- при смене игроков поднятая горошина идет в блюдо, как и упавшая при переносе с тарелки в блюдо;
- кубики по очереди начинает вбрасывать игрок после того, как игрок в центре оденет шляпу.

«Загрузка»

Инвентарь: любые предметы (от спичечного коробка до стула), чем больше, тем лучше, одежда, обувь, гимнастический обруч.

Содержание: играть можно в комнате, где команды от 3-х человек до 6-ти располагаются по углам. Предметы в любом порядке и где угодно в пределах комнаты. Центр комнаты обозначается гимнастическим обручем или рисуется мелом. Первые из команд по углам «аэропланы» их нужно будет нагружать предметами, находящимися в комнате. Причем все предметы «аэроплан» держит руками. Загрузка начинается по команде «Пошли!». По команде «Замри!» команды прекращают загрузку. Далее подается команда «Лети!» и «аэропланы» двигаются к центру, стараясь ничего не уронить. Дойдя до центра, судьями ведется подсчет предметов с присуждением баллов: 4 балла – 1 место, 3 балла – 2 место, 2 балла – 3 место, 1 балл – 4 место. Потом загружаются следующие участники команд с таким же подсчетом и присуждением баллов. В случае равенства количества предметов игрокам присуждается одинаковые баллы. После того, как разгружаются все «аэропланы» выводится сумма баллов и определяется команда победитель.

Методические указания:

- предметы для загрузки можно добавлять;

- при равенстве баллов назначается переигровка по одному «аэроплану» от спорящих.

«Управляемые»

Инвентарь: четыре повязки, горошины 5-6 штук.

Содержание: игра проходит в помещении. Игроки располагаются по углам, по 4-6 человек. Первые игроки из команд снимают обувь и одевают повязки на глаза и по команде начинают движение условно к центру комнаты, после того как игрокам будут завязаны глаза, ведущий в нейтральном месте по отношению к командам выкладывает горошину. Игроки с завязанными глазами ищут горошину по подсказкам игроков из своей команды и пытаются стать на нее ногой. Как только кто из игроков с завязанными глазами находит горошину, игра останавливается, и повязки снимаются и передаются следующим игрокам по команде, а команде присуждается балл. Когда все игроки команд выполняют задание, подводятся итоги. При равенстве баллов подводятся переигровка любыми игроками из команд. Самое важное, чтобы игроки направлялись любыми подсказками, кроме: «налево», «направо», «прямо», «назад». Команда, которая нарушает это требование, получает минус один балл за каждое нарушение правил.

Методические указания:

- можно указать, не использовать одно или два слова, но другими подсказками пользоваться;

- играя на траве можно искать шашки руками по тем же правилам.

«Изобретения»

Инвентарь: два стула, бумага, ручка.

Содержание: игроки делятся на две команды по 10 человек в каждой. Стулья выставляются напротив команд в 10-12 шагах. Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. По сигналу ведущего первые игроки добегают до стульев, быстро садятся и встают, а обратно передвигаются другим способом. Способ передвижения игроков каждой команды записывается. Передать эстафету следующему игроку своей команды можно хлопком об руку, касанием плеча и т.п. Следующий игрок до стула также бежит, быстро садится и встает, а назад передвигает уже новым способом передвижения. То есть каждый игрок от стула должен двигаться по-новому. Если в команде способы передвижения повторяются, то

лишнее по окончании всех забегов вычеркивается и оставшееся количество будет итоговым. Каждый способ передвижения дает команде условный балл, также и тот, кто раньше закончит забеги, получит дополнительный командный балл. Победа присуждается той из команд сумма баллов, у которой больше, а при равенстве баллов победа присуждается тем, кто раньше финишировал.

Методические указания:

- способ передвижения от стула, который выполнен до передачи эстафеты, не считается;
- вышедшие со стартовой линии раньше, наказываются снятием одного балла;
- способ передвижения могут исполняться в разных вариантах;
- способ передвижения соперников повторять не разрешается.

«15 секунд темноты»

Инвентарь: часы, бумага, ручка.

Содержание: играющие от 10 человек и более в зависимости от размеров комнаты. Для того, чтобы игра получилась желательно использовать помещение без окон или окна плотно завесить темным материалом. Не более пяти игроков располагаются в центре комнаты, остальные вдоль стен, в шаге от них в любом порядке. Задача тех, кто находится в центре, после выключения света за 15 секунд успеть тихо пройти в любом направлении и стать возле стены. Остальные игроки также соблюдая тишину и по возможности сохраняя расстояние до стены запятнать идущих с середины комнаты. Запятнать – значит, коснуться игрока и держать его до включения света. Как только свет включается, игроки замирают на месте. Те, кто сумел пройти незапятнанными до стены, получают зачетный балл. После этого можно сменить игроков в центре и продолжить играть. Желательно провести равное количество смен игроков в центре, чтобы в итоге подсчитав сумму баллов у каждого из игроков, определяется победитель игры. Как один из вариантов игру можно провести по командам. При этом игроки делятся на равное количество и играют команда на команду. Можно увеличить время «темноты» и определить количество попыток каждой команды. Подсчитав число проходов игроков к стене, суммировав их определить команду победителя.

Методические указания: вместо «темноты» можно использовать повязки для глаз всем игрокам.

«Танцующие медведи»

Инвентарь: часы, бумага, ручка.

Содержание: игроки делятся на пары. Площадка для игры примерно 10x10 метров. В этой игровой площади пары игроков располагаются произвольно. Особенность в том, что один из пары становится на носки другого и двигаясь вместе они толкают другие пары, чтобы игрок стал на землю. Если это происходит пара получает штрафной балл и выйдя за периметр игрового поля может тут же войти обратно и продолжить играть. Также за периметр можно выйти для отдыха, но выход также приносит штрафной балл. Игра проходит по времени от 1 минуты и более, а победитель игры определяется по отсутствию штрафных баллов или наименьшему их количеству у игравшей пары. При равенстве назначается дополнительная «схватка».

Методические указания:

- *зависать на игроках нельзя;*
- *толкать только плечом.*

«Многоборье за столом»

Инвентарь: катушка ниток, веревка до 8мм в диаметре и длиной 2 метра, карандаши 5-6 штук, нож, бумага, часы.

Содержание: игра может проходить как индивидуально, так и командой на команду, где каждый игрок выполняет свое задание, а следующий свое. Кто сделает это быстрее, та команда победила. Также и индивидуально игроки выполняют все задания на время. У кого время меньше, тот победитель игры. За выполнением следят старшие. Вариантов масса, а один может быть такой. Задание 1. Продеть нитку в иголку и сложить нить пополам. Задание 2. Завязать на веревке 10 узелков. Задание 3. заточить карандаш. Задание 4. Намотать нить на карандаш. Задание 5. Решить математическую задачу на сложение и вычитание.

Методические указания:

- *нить по два метра;*
- *карандаш затачивается так, чтобы грифель был открыт от древесины не меньше 1мм;*
- *играть сидя за столами;*
- *инвентаря три-четыре комплекта.*

«Шахматная эстафета»

Инвентарь: комплект шахмат – 2 шт., часы, бумага, ручка.

Содержание: обозначается линия старта, на которой выстраиваются две команды по 8-16 человек в каждой. В 20 шагах от линии выкладываются шахматные доски, а в 10 шагах от линии на стульях или на картоне по земле высыпают комплекты шахмат. По сигналу бегут первые игроки из команд и расставляют по одной фигуре на свое место. Потом следующие по очереди и так далее пока все фигуры не будут поставлены на доски. Команда, которая раньше закончит расстановку получает дополнительные два балла. Победитель определяется по меньшему количеству ошибок допущенных при расстановке фигур, а команда, пришедшая первая, компенсирует две свои ошибки, если есть такие, двумя баллами за быстроту. Можно проводить соревнования по времени. Когда установка фигур закончена, один из игроков может исправить ошибки и подать команду: «Стоп!» Время останавливается. Если ошибка все же есть добавляется по 10 секунд.

Методические указания:

- можно указать, что сначала ставятся пешки, а потом остальные фигуры и наоборот;

- один игрок бегущий свой этап может исправить по ходу не более одной ошибки допущенной ранее.

Литература

1. Беляева Л.В., Яковлев В.П. Подвижные игры. – М., ФВиС, 3-е изд., 1965.
2. Богданов Г.П. «Школьникам – здоровый образ жизни». – М., Фис, 1989.
3. Гельфан Е.М. Игры и упражнения для маленьких и больших. – М., Издание АПИ, 1961.
4. Иконников И.Н. Игра и развлечения. – М., Детиздат, 1957.
5. Козан О.Н. «Путешествие в страну игр». – С.-П., 1997.
6. Мнискин Е.М. Всегда всем весело. – М., «Молодая гвардия», 1989.
7. Мнискин Е.М. Пионерская игротка. – М., «Молодая гвардия», 2-е изд., 1966.
8. Пруха К. «Военизированные игры на местности».
9. Сегал М. Физкультурные праздники и зрелища. – М. ФВиС, 1967.

10. Толкачев Б.С., Коваленко Н.И. «От 7 до 10». – М., Фис, 1979.
11. Уваров В., Кудрявцев В. «К стартам готов» - М., 1982.
12. Юспа М.Б., Фурманов А.Г. «Игры состязания, развлечения». – Мн., 1997.
13. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. Игры для детей. – М., ФВиС, 1968.

БЛАШКЕВИЧ Андрей Владимирович
КРИВОШЕЕВ Олег Петрович

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Практическое руководство

Подписано в печать ____ . ____ . ____ . г. Формат 60x84 1/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Times New
Roman. Тираж 50 экз.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104

Отпечатано на ризографе Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104