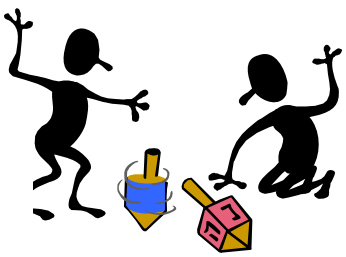


Игры, аттракционы и соревнования для проведения на подвижной перемене

Для учащихся 1 - 4 классов

«Группа смирно!»

Водящий предлагает играющим выполнять по его командам определенные движения. Если он, перед тем как назвать движение, подает предварительную команду «Группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вверх ставь!» Если предварительная команда «Группа» не подается, играющие не должны выполнять это движение. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед. После игры отмечаются самые внимательные.

«Два сигнала»

Играющие делятся на две команды и встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м. Одна команда выполняет заранее указанные движения при назывании овощей, другая при назывании фруктов. При каждой ошибке играющего его команда получает штрафное очко.

«Точный расчет»

На полу чертят круг диаметром 50—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйти из круга, сделать 5 шагов и опять вернуться в круг.

«Отгадай, чей голосок!»

Играющие становятся в круг, в центре круга находится водящий, у него завязаны глаза. Один из играющих подходит к нему и, изменив голос, произносит какое-то слово, например, называет его имя, после чего встает на место. Если водящий угадал, кто подходил к нему, то они меняются ролями.

«Туннель»

Играющие делятся на две команды, каждая из команд строится в колонну по два, колонны становятся одна параллельно другой. Игроки, стоящие в колоннах рядом, берут друг друга за руки. По сигналу дети, стоящие последними в своих колоннах, по туннелю под поднятыми руками играющих бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой окажутся самыми быстрыми и ловкими.

«Падающая палка»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец находится на полу). Он громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймает, то становится водящим.

«Шишки, желуди, орехи»

Играющие образуют три концентрических круга. Стоящие первыми — «шишки», вторыми— «желуди», третьими— «орехи». В центре находится во-

дящий. По команде водящего, например: «Орехи», участники этой команды должны переместится на одно место вправо. Водящий в это время стремится занять чье-либо место. Если ему это удается, игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Для учащихся 5 - 7 классов

«Запрещенное движение»

Называется запрещенное движение, например, «руки на пояс». Руководитель предлагает играющим поочередно выполнять различные движения. Играющие выполняют их. Когда предлагается запрещенное движение, оно не должно выполняться. Тот, кто ошибся, получает штрафное очко. После игры отмечаются самые внимательные.

«Удочки»

Булавы (3-5 шт.) ставят на полу в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2-3 шагах от булав и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булавы. Задача играющих — надеть кольцо на булаву.

« Аисты »

Все участники игры чертят круги диаметром 1 м и становятся в них на одной ноге. Один участник — «аист» без гнезда — прыгает в любой из кругов, и тогда оба игрока, покинув круг, прыгают на одной ноге с разных сторон вокруг всех игроков и стремятся занять этот круг. В это время остальные игроки могут стать на обе ноги. Тот, кто первым займет свободный круг, остается в нем, а второй игрок становится водящим.

«Снайперы»

Играющие делятся на две команды. По сигналу они бросают малые мячи (снежки) в баскетбольный мяч (снежный ком). За каждое попадание команде начисляется очко.

Игры средней интенсивности

«Пустое место»

Все участники стоят в круге лицом к центру. Водящий находится за кругом. Он, перемещаясь, дотрагивается до одного из играющих и бежит в любую сторону, обегая круг. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит в другую сторону. Каждый из них старается захватить пустое место. Оставшийся без места водит.

«В движущийся обруч»

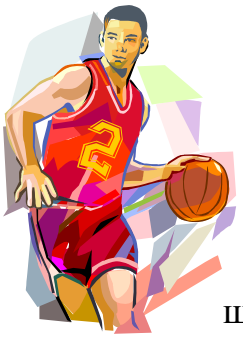
Руководитель, поставив на землю обруч диаметром 70-80 см, толкает его так, чтобы тот покатился. Играющий должен пробежать сквозь движущийся обруч, не задев и не уронив его. «Бой петухов»

Двое играющих прыгают на одной ноге, стараясь толчком плеча заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. «Веселые соревнования»

Обозначают стартовую линию, а на расстоянии 6—8 м от нее финишную. Несколько человек (2—3) встают в мешки и, поддерживая их у пояса, выстраиваются у стартовой линии. По команде руководителя они бегут к финишу.

Выигрывает тот, кто прибежит первым. Затем стартует следующая группа играющих и т. д. В конце игры проводится соревнование между игроками, занявшими первые места в своих группах. «Часовые и разведчики»

Две команды стоят за линиями площадки, в центре которой лежит мяч. Вызывают по одному игроку из каждой команды. Игрок команды разведчиков старается схватить мяч и .унести его за свою линию. Если ему это удается, он приносит своей команде очко. Игрок команды часовых стремится не дать сделать это разведчику, стараясь осалить его. Если часовому это удалось, он приносит своей команде очко. Разведчик, стремясь отвлечь часового, выполняет различные движения, которые часовой должен повторять. Побеждает команда, набравшая большее число очков.



Для учащихся 8-9 классов

«Придумай сам»

Играют две команды. Первый игрок одной команды выполняет 2-3 упражнения и встает на место. Следом за ним упражнения выполняет игрок другой команды и т. д. Игрок, повторивший уже выполненное упражнение, приносит команде штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее число штрафных очков.

«Слушай сигнал»

Обозначается квадрат (его можно обозначить четырьмя гимнастическими скамейками). Участники команд строятся в колонну по одному, образуя замкнутый круг внутри квадрата. В 2-3 м от квадрата размечают на полу кружки - на два меньше количества играющих. Участники двигаются по внутренней стороне квадрата. По ходу движения руководитель подает различные команды (руки в стороны, руки вверх, двигаться на носках, двигаться в приседе и т. п.). Внезапно он дает свисток. По этому сигналу каждый участник стремится занять какой-нибудь кружок. Двум участникам, оставшимся без места, начисляются штрафные очки. Затем игра начинается сначала. Ее повторяют 5-7 раз. Выигрывает команда, игроки которой получат меньше штрафных очков.

«Сильный бросок»

Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит волейбольный (футбольный, баскетбольный) мяч. По команде играющие бросают мячи (для большого тенниса) в волейбольный мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удается, выигрывает.

«Поточные передачи по кругу»

Игроки команд располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого играющего в руках мяч. Руководитель подает сигналы через каждые 1-3 сек. Игроки по каждому сигналу одновременно выполняют передачу мяча против хода часовой стрелки. Если игрок уронил мяч на пол, поднимать его нельзя — игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сходить с места и сужать круг. Игра продолжается 2-3 мин.

Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре.

«Точный поворот»

Обозначается квадрат со стороной два шага. Играющим поочередно завязывают глаза и предлагают пройти поочередно по этому квадрату. Сумевшему точно пройти присуждается очко. Игра повторяется несколько раз. В конце игры отмечаются игроки, набравшие большее число очков.

«Бег командами»

Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Каждый игрок держится за пояс стоящего впереди. Перед командами проводится одна общая черта, а напротив каждой команды на расстоянии 10—15 м ставятся стойки. По команде руководителя все, стоящие в колонне, бегут вперед до стойки и возвращаются назад за стартовую черту.

«Прыгнуть через палку»

Участник держит гимнастическую палку горизонтально, руки находятся на ширине плеч. Его задача — перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук. Победителем считается тот, кто за 30 сек сумеет выполнить задание большее число раз.

«Затяни в круг»

Обозначается круг с таким расчетом, чтобы игроки, держась за руки, находились от него на расстоянии 30—40 см. Каждый играющий старается затянуть своего соседа в круг и не попасть туда сам.

«Бег на трех ногах»

Участники парами становятся на линии старта-финиша. Правая нога и левая другого плотно связываются бинтом (шарфом). Победителем считается пара, раньше других дошедшая до поворотной стойки и возвратившаяся обратно.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по численности команды и располагаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 6-10 передач (по договоренности) между своими игроками. За это команда получает очко. Счет ведет судья. Игра продолжается 8—10 мин. Команда, набравшая большее количество очков* выигрывает.

«Прорыв цепи»

Несколько игроков (5-8), взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды находятся в круге. По команде ведущего эти игроки начинают прорываться за пределы круга, стараясь разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний игрок покинет круг, команды меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Для учащихся 10-11 классов

«Перенеси ногу через палку»

Поставив гимнастическую палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, надо перенести ногу через палку, не уронив ее. В момент

переноса ноги игрок отпускает руку. Победителем считается тот, кто за 30 сек сумеет большее число раз выполнить задание, не уронив палку.

«Остаться в круге»

В центре круга диаметром 50—60 см становится игрок с мячом в руках. Он должен подкинуть мяч, выполнить прыжок вверх, повернувшись на 360 градусов, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

«Не урони мяч»

Участник должен пройти по рейке перевернутой гимнастической скамейки, держа в руках ракетку настольного тенниса с мячом. Победителем считается тот, кто сумеет это выполнить быстрее, не уронив мяч. Варианты: пройти по рейке приставными шагами; пройти по рейке, держа в каждой руке по ракетке с мячом; пройти по рейке с двумя мячами на ракетке.

Эстафета «гусеница»

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся за противоположными линиями площадки, как для встречной эстафеты. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы»: игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает его за голеностопный сустав ноги, согнутой в колене. По сигналу они начинают передвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же образом. Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта при условии, что все игроки во время движения сохранят положение «гусеницы».

«Встреча на бревне»

Участвуют две команды, игроки которых строятся в колонну по одному с разных сторон бревна. Игроки по одному поднимаются на бревно и на середине его стараются с помощью ударов по руке и обманных движений заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, сумевший устоять на бревне, приносит своей команде выигрышное очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

«Тройной прыжок»

Соревнуется группа участников (3-5 человек). Поочередно они выполняют тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с места. Прыжки выполняются свободно (раскованно, мышцы расслаблены). Приземление производится на пятки с переходом на полные ступни. Особое внимание следует обратить на координацию работы рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета. Каждый участник имеет три попытки. При выполнении прыжка допускается выдвижение правой или левой стопы вперед не более чем на 5 см. Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от места отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой части тела с землей (полом) после третьего прыжка. Результат не засчитывается, если отталкивание в любом из прыжков произведено одной ногой, если расхождение стоп во время

отталкивания составило более 5 см, если в первом прыжке произведен заступ за линию отталкивания.

«Последовательная эстафета»

В игре принимают участие две команды. Дистанция делится линиями на 4 отрезка: три по 6-10 м и четвертый - 3-5 м (до флажка). У каждой линии находится по одному игроку, пятые игроки стоят за последней чертой. По сигналу первые номера обеих команд бегут ко вторым и передают им эстафету, вторые передают третьим и т. д. После передачи эстафеты первые, вторые, третьи и четвертые номера поворачиваются кругом и возвращаются на свои места. Пятые номера обегают флажок и передают эстафету в обратном порядке. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

«Перетяни канат»

Играющие (10-20 человек) делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах площадки. На расстоянии 10-15 м от каждой команды наносятся две параллельные линии. Внутри образовавшегося квадрата кладут канат длиной 15 м, свернутый в кольцо (концы каната свободны и выпущены на 1 м в стороны). По команде судьи: «Внимание - марш!» - участники игры бегут к центру площадки и, взявшись за канат, стараются перетащить его на свою сторону. Игра продолжается до 2 мин. Выигрывает команда, перетянувшая весь канат (или большую его часть) за свою линию.

«Круговая эстафета»

Чертится большой круг (диаметром 10—20 м) и отмечается его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) распределяются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по одному по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, эстафетную палочку, кубик и т. д.). Судья становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд обегают круг в заданном направлении. Как только они убегают, на их место становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также обегает круг и т. д. Последний игрок обегает круг и передает флажок судье. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.