**Картотека подвижных игр**

**Сильный бросок**

Команды стоят в шеренгах в 20—30 м друг от друга. Посередине лежит большой (баскетбольный) мяч. Игроки бросают малые мячи (снежки) в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой удается это сделать, побеждает.

**Сильные и ловкие**

Две команды располагаются по кругу, партнеры по команде стоят через одного. Внутри круга — 8 чурок, в центре лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки, стараются столкнуть соперника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший ее берет мяч и, не выходя из круга, салит им кого-либо из разбежавшихся в разные стороны игроков другой команды. Если он промахнется, то его команда получает два штрафных очка. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

**Не давай мяча водящему**

Один из играющих — водящий. Остальные игроки размещаются по площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока.

В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

**Защита укрепления**

Каждая из играющих команд образует свой круг, в центре которого укрепление (несколько булав, мяч, снежный ком и т. п.). Укрепление защищают 2—5 игроков другой команды. Игроки стараются попасть мячом в укрепление, а защищающиеся препятствуют этому. Побеждает команда, игроки которой быстрее или большее число раз разрушат укрепление соперника.

**Броски мяча в корзину**

(командные соревнования на точность броска)

Игроки команд поочередно бросают баскетбольный мяч в корзину с различных точек: сбоку из-под щита, с линии штрафного броска и т. д. Игрок, попавший мячом в корзину, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**Мяч ловцу (мяч капитану)**

На разных сторонах площадки чертят два круга диаметром 1 м, в которых находятся ловцы. Игроки команд, ведя и передавая мяч друг другу, как в баскетболе, стараются передать его своему ловцу. Когда это удается, команде засчитывается два очка. Другая команда препятствует этому, стремится перехватить мяч и передать его своему ловцу. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Старт за мячом**

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером бросаются за мячом и стараются попасть им в корзину. Тот, кому это удается, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в корзину, то борьба продолжается до попадания. В этом случае за попадание дается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**Борьба за мяч**

Две команды размещаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу играющие стараются выполнить 5—10 передач между своими игроками. За это команда получает очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

**Пройди защиту**

На площадке проводятся две линии, у одной стоит в колонне команда нападающих, у другой — команда защитников. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом вперед, а ему навстречу выходит защитник. Нападающий старается обвести защитника и ударить мячом о землю за линией команды защитников. Кому это удается, приносит своей команде очко. То же выполняют следующие пары игроков, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

**Нападающие тройки**

Игроки каждой команды разбиваются на тройки. По сигналу первые тройки передвигаются до отметки (на расстоянии 15—20 м) с помощью передач мяча друг другу через среднего. Оттуда они передают мяч следующим тройкам свой команды. Побеждает команда, первой закончившая передвижения и допустившая меньше ошибок.

**Круговая игра**

Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки второй — внутри его. Стоящие за кругом стараются выбить всех игроков противника. Игрокам, находящимся внутри круга, разрешается ловить мяч с лета. По истечении определенного времени или когда все игроки, находящиеся внутри круга, будут выбиты, команды меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выбившая игроков другой команды или большее их число.

**В кругу соперника**

Играют две команды. На противоположных сторонах площадки чертят два круга (или кладут обручи). Команда, владеющая мячом, старается положить его в круг соперника. За это она получает очко, и мяч передается другой команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Стой!**

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

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

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

**Школа мяча**

В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности. Нужен небольшой резиновый мяч. Во дворе можно установить стенд, на котором изображена последовательность выполнения упражнений. Вот некоторые из них:

— Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом — левой.

— Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.

— Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.

— Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.

— Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.

— Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.

Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе.

— Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр.

— Игрок сильным броском ударяет мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

**Ножной мяч в кругу**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч. Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток слева от себя.

Один из вариантов игры предусматривает более тесный контакт между играющими, т. е. стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча.

**Ногой и головой через сету**

Играют в волейбольном поле две команды по 4 человека через сетку высотой 100—110 см. По свистку игрок одной из команд перебивает футбольный мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника.

Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, — переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. В ходе игры разрешается в борьбе за мяч переносить йогу через сетку, но не касаться ее.

Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, проигрывает одно очко или подачу. Счет ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке. В ходе каждой партии разрешается делать замены игроков и брать команде один 30-се- кундный перерыв.

Играют три партии до 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

**Мяч капитану**

Играющие распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в круг, в центре каждого круга находится один из игроков (капитан). По сигналу игрок, стоящий в центре круга, перебрасывает мяч игрокам поочередно и получает его обратно (передача выполняется заранее обусловленным способом). Игра заканчивается, когда мяч обойдет всех игроков и «капитан», получив мяч, поднимает его над головой.

**Не промахнись**

Играющие встают по кругу. Перед носками их ног проводят черту, а в середину круга идет водящий.

Стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой, поджидая удобный момент, чтобы запятнать водящего. Последний должен все время увертываться, чтобы его не осалили. Игрок, которому удалось запятнать водящего, идет в центр круга, а водящий встает на его место в кругу. Если игрок промахнулся, метая мяч в водящего, то он встает на одно колено и в такой позе продолжает ловить и бросать мяч. Промахнувшись второй раз, встает на оба колена и так продолжает игру. Если же игрок, метая мяч в водящего, в третий раз промахнулся, то он выходит из игры.

И наоборот, если игрок попал мячом, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он может продолжать игру стоя.

Игра длится 15—20 минут. Победителем считается тот мальчик или та девочка, которые дольше других продержатся внутри круга и которые проведут всю игру стоя.

**Лучший защитник**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками чертится окружность. В середине круга ставится укрепление из трех палок, связанных вверху. Выбирают водящего, который становится в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

По сигналу играющие перебрасывают мяч друг другу, а затем кто-либо из них метает мяч в центр, стараясь сбить треножник. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Тот, кому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше остальных защищали укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.

Правила запрещают, метая мяч, заходить за черту, а защитникам держать руками укрепление. Если в укрепление попал мяч и сдвинул его, но не свалил, игра продолжается. Если же защитник сам повалил укрепление, его место занимает другой водящий (им становится тот, у кого в руках был мяч).

**Живая цель**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Один из стоящих по кругу берет в руки волейбольный мяч. Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им в водящего, который, спасаясь от мяча, бегает, подпрыгивает и увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом не заходя за черту, меняется с ним местом.

По условиям игры попадание от земли, а также в голову водящего не засчитывается.

Один из вариантов игры называется «Защищай товарища». Построение играющих такое же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого, стоящего за спиной, от попадания мячом. Защищает руками, ногами и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут, то они меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники.

**Мячом в цель**

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

**Чей отскок дальше**

Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит), чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

**Самые быстрые**

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

**Гонка мяча по кругу**

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу.

После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды — делать передачи быстрее, чтобы один мяч догонял Другой.

**Гонка мяча по квадрату**

Четыре команды располагаются по сторонам квадратной площадки размером в половину волейбольной. Игроки выстраиваются в колонны, у первых в руках мячи.

По сигналу игроки ударами о землю ведут мяч вправо, стараясь при этом на протяжении круга догнать находящегося впереди и коснуться его, они ведут мяч второй круг до тех пор, пока удача придет к одной из команд. Игрок, потерявший мяч, поднимает его и продолжает ведение. Чтобы играющие не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах флажки или стойки, положить заметные предметы (цветные пластмассовые кубики, кегли, набивные мячи). После первых номеров в борьбу вступают вторые, затем третьи и т. д.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**25 передач**

Проводят две черты на расстоянии 8—10 шагов одна от другой. Четыре пары игроков становятся за линиями напротив друг друга (первые против вторых, третьи против четвертых).

По сигналу первые номера передают мяч стоящим напротив вторым номерам, те — третьим, третьи — четвертым. Получившие мяч возвращают его обратно третьим номерам, те — вторым и т. д. Упавший мяч вводит в игру тот игрок, который не поймал его с отведенного для передачи места. Заранее уславливаются, каким способом игроки в четверках передают между собой мяч (от груди, из-за головы, ударом о землю).

Выигрывает четверка, сделавшая раньше 25 передач.

**Охраняй капитана**

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, три-четыре нападающих и столько же защитников. Хорошо, если игроки одной из команд наденут на голову бумажные или матерчатые шапочки, а другая станет играть без них. Тогда в игре будет меньше ошибок при передаче мяча.

Площадку делят линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на поле противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на поле противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает одно очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 10—15 минут.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Своему ловцу**

Игра напоминает баскетбол. Участники распределяются на две команды и играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Каждая команда старается овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике), начерченном на земле. Ловцы располагаются на противоположных концах площадки. Чтобы поймать мяч, ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоясывает круг (ширина 70—90 см). В эту зону не разрешается входить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок будет бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки или сделав предварительно между своими игроками не менее 3 передач. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей очко командой броском из-за лицевой (короткой) линии своей площадки. Играют две половины по 8—10 минут.

**Больше передач**

Играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Игра напоминает баскетбол или ручной мяч, но без бросков по цели. Мяч вводится в игру одной из команд по жребию. Игроки команды, владеющей мячом, стараются (умело маневрируя, избегая помех со стороны соперника) сделать между своими игроками 10 передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко), и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 минут. Выигрывает команда, набравшая за это время больше очков.

В игре важно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Руководитель игры ведет счет передач вслух и достаточно громко.

Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, при нарушении правила теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.