

Рассветовская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного
учреждение Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная
школа Исетского района Тюменской области

Эксперт

_____ Г.В. Тарасова

« 22 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по курсу «Подвижные игры»,
1-3 класс
на 2023-2024 учебный год

Берегова Г.А.,
высшая квалификационная категория
Рассветовская средняя
общеобразовательная школа
филиал МАОУ Слобода-Бешкильской СОШ
Исетского района Тюменской области

с. Рассвет, 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на 2023-2024 учебный год разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) - достигается формирование физической культуры личности. Рабочая программа курса внеурочной деятельности кружка подвижные игры включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом.

Задачи обучения:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- обучать детей методике движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцированные пространственные, временные и силовые параметры движений; равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационные и кондиционные) способности;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время, формировать интерес к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представление, память мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1,3 классов (возраст учащихся – 7-9 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 2023-2024 учебный год, 1 раз в неделю (34 часа).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа внеурочной деятельности для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции, что такое физическая культура, получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; о культуре народных игр;
- умение работать в коллективе, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сопереживания чувствам других людей;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу *«Знания о физической культуре»*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Подвижная игра - одно из важных средств, всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Важное место в работе с детьми 7 - 9 лет занимают подвижные игры и игровые упражнения. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми 7 - 9 лет возрастает роль педагога. Педагог должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-

волевых качеств (смелость, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др. После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Главное, чтобы игры приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Регулировать нагрузку можно, используя следующие приемы:

- 1) изменение продолжительности и количества повторений игры;
- 2) увеличение или уменьшение площадки;
- 3) изменение веса инвентаря;
- 4) упрощение или усложнение правил игры;
- 5) уменьшение или увеличение количества действий;
- 6) введение или устранение перерывов;
- 7) организация «дома» для отдыха детей во время игры или отказ от него.

Учащиеся должны знать предусмотренные программой игры – их условия и правила - и применять умения и навыки, полученные на уроках, во внеурочное время.

При разучивании и проведении игр большое внимание обращается на воспитательную работу с учащимися. Игры должны дисциплинировать учеников, помогать созданию дружного, сплоченного коллектива, в котором взаимная поддержка, помощь, подчинение личных интересов интересам коллектива стали бы постоянными и привычными для детей. Этому способствуют строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение учителя и его своевременные замечания, поправки и рекомендации.

- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», Игра подвижная тег- регби, «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Снайпер» «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», участвовать в эстафетах, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Распределение учебных часов по разделам программы 1, 3 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>
<i>1.</i>	Знания о физической культуре	2
<i>2.</i>	Русские народные игры	8
<i>3.</i>	Подвижные игры	19
<i>4.</i>	Эстафеты	5
	<i>Общее количество часов</i>	34

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);

- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

Тематическое планирование в 1,3 классе (34 часа)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма организации деятельности</i>	<i>Дата</i>
1.	Подвижная игра «Ловишка»	40 мин.	Подвижная игра. Беседа «Техника безопасности при проведении подвижных игр».	
2.	Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	40 мин.	Подвижная игра.	
3.	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	40 мин.	Игровое упражнение.	
4.	Подвижная игра «Колдунчики»	40 мин.	Подвижная игра. Беседа «Возникновение подвижных игр».	
5.	Русская народная игра «Салки», «Совушка»	40 мин.	Подвижная игра (фронтальная).	
6.	Русская народная игра «Салки с домиками», Игра малой подвижности «Удочка».	40 мин.	Игровое упражнение.	
7.	Русская народная игра «Пустое место», Игра средней подвижности «Осада города».	40 мин.	Игровое упражнение.	
8.	Подвижная игра «Вышибалы»	40 мин.	Подвижная игра. Рассказать, что такое физические качества?	
9.	Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом», Игра малой подвижности «Успей	40 мин.	Игровое упражнение.	

	убрать».			
10.	Русская народная игра «Волк во рву», Игра средней подвижности «Шмель».	40 мин.	Игровое упражнение.	
11.	Русская народная игра «Два Мороза», Игра средней подвижности «Точно в цель».	40 мин.	Игровое упражнение. Беседа «Режим дня и как он влияет на жизнь человека»	
12.	Подвижная игра «Белые медведи», Игра средней подвижности «Собачки».	40 мин.	Игровое упражнение.	
13.	Подвижная игра «Командные хвостики», Игра средней подвижности «Горячая линия».	40 мин.	Игровое упражнение. Рассказать «Что такое частота сердечных сокращений и как её измерять?»	
14.	Подвижная игра «Салки – дай руку», Игра малой подвижности «Лес, болото, озеро».	40 мин.	Игровое упражнение.	
15.	Эстафеты «Кто быстрее?», «Передача мячей»	40 мин.	Игровое упражнение. Беседа «Как оказывать первую помощь при травмах».	
16.	Подвижная игра «Перестрелка», Игра средней подвижности «Белочка - защитница».	40 мин.	Игровое упражнение.	
17.	Подвижная игра	40 мин.	Игровое упражнение.	

	«Перестрелка», Игра средней подвижности «Береги предмет».			
18.	Подвижная игра «Антивышибалы»	40 мин.	Игровое упражнение. Беседа «О внутренних органах человека и его скелете».	
19.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», Игра малой подвижности «Марш с закрытыми глазами».	40 мин.	Игровое упражнение.	
20.	Эстафеты «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей в шеренгах».	40 мин.	Игровое упражнение.	
21.	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	40 мин.	Игровое упражнение. Рассказать «О мышечной и кровеносной системе человека».	
22.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	40 мин.	Игровое упражнение.	
23.	Подвижная игра «Пионербол»	40 мин.	Игровое упражнение.	
24.	Подвижная игра «Пионербол», Эстафета «Мяч среднему».	40 мин.	Игровое упражнение.	
25.	Подвижная игра «Круговая охота». Игра средней подвижности «Вызов».	40 мин.	Игровое упражнение. Рассказать «Об органах чувств».	
26.	«Весёлые старты»	40 мин.	Соревнования	

27.	Подвижная игра «Подвижная цель». Игра малой подвижности «Собачки ногами».	40 мин.	Игровое упражнение. Объяснить «Что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом».	
28.	Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове». Игра малой подвижности «Мяч в туннеле».	40 мин.	Игровое упражнение.	
29.	Подвижная игра «Флаг на башне».	40 мин.	Игровое упражнение. Беседа «Что такое осанка и методы сохранения правильной осанки?»	
30.	Подвижная игра «Флаг на башне»	40 мин.	Игровое упражнение.	
31.	Подвижная игра «Будь осторожен». Игра средней подвижности «Борьба за мяч».	40 мин.	Игровое упражнение.	
32.	Спортивная игра «Баскетбол»	40 мин.	Игровое упражнение. Беседа «Что такое гигиена и правила ее соблюдения?»	
33.	«Весёлые старты»	40 мин.	Соревнования.	
34.	Спортивная игра «Футбол»	40 мин	Игровое упражнение.	

Тематическое планирование (теория) в 1, 3 классе

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Форма организации деятельности</i>	<i>Литература</i>
1 урок	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	7 мин.	Объяснение (фронтальная)	Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе., стр. 41-43
4 Урок	«Возникновение подвижных игр».	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе., стр. 112-115
8 Урок	Что такое физические качества?	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Ресурсы интернета
11 Урок	«Режим дня и как он влияет на жизнь человека»	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс., стр. 28-34
13 Урок	«Что такое частота сердечных сокращений и как её измерять?»	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр. 81-85.
15 Урок	«Как оказывать первую помощь при травмах».	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр. 91 - 93
18 урок	«О внутренних органах человека и его скелете».	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр.20-24.
21 урок	«О мышечной и кровеносной системе человека».	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр. 24-25; 35-36.
25 урок	«Об органах чувств».	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр.37-47
27 урок	«Что такое пас и его значение для спортивных	7 мин.	Объяснить (фронтальная)	Ресурсы интернета

	игр с мячом».			
29 урок	«Что такое осанка и методы сохранения правильной осанки?»	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр. 25-28
32 урок	Беседа «Что такое гигиена и правила ее соблюдения?»	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы., стр. 47-51

Список литературных источников

1. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей. Изд. 2-е, доп. и перераб. М.: «Просвещение», 1978 - 207 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176 с.
3. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ Сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2015. – 64 с.
4. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2012. - 80 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.

Описание игр и эстафет «Ловишка» (Пятнашки)

Игра, аналогичная салкам, но задача водящего – ловишки – осалить всех игроков. Те, кого осалили, выбывают из игры. Можно использовать разные варианты игры: на время, какой ловишка быстрее осалит большее количество игроков.

«Прерванные пятнашки»

Водящему – пятнашке в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры. Пятнашка может менять свое решение многократно, в зависимости от ситуации. Нельзя сначала осалить, а затем менять имя. Салить можно только после того, как имя того, за кем охотится водящий, произнесено.

«Вышибалы»

Обозначается площадка, в пределах которой находятся все игроки, кроме двух водящих. Их задача – выбивать мячом всех игроков на площадке. Они бросают мяч в сторону друг друга, пытаясь выбить кого-нибудь из игроков. Если выбили, игрок садится до конца игры, до смены водящих.

Вариант игры, при котором можно выручать осаленных: если кто-нибудь из находящихся на площадке игроков сумеет поймать мяч с лету, т.е. свечку. Свечку можно отдать тому, кого выбили, чтобы игрок вернулся в игру, или же оставить себе (если попадут, то свечка сгорит, а игрок останется в игре). Лучше, если все свечки автоматически передают выбитым игрокам (в порядке выбивания): надо приучать ребят бороться за всех своих друзей, товарищей, одноклассников.

«Салки»

Играющие располагаются по всей площадке, один из них водящий. Он поднимает руку и говорит: «Я салка!» После этого бежит за кем-нибудь из играющих, стараясь догнать и коснуться его рукой. Играющий, которого касается салка, становится новым салкой, а прежний включается в игру вместе с другими. Каждый новый салка обязательно должен поднять руку и объявить: «Я – салка!», ему нельзя сразу же салить прежнего водящего. Выбежавший за границы площадки считается пойманным.

Задача водящего – осалить игрока, кого осалили, сам становится салкой. Обычно играют определенное время.

«Салки – дай руку»

То же, что и «Салки», но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

«Собачки»

Игроки образуют круг (квадрат, прямоугольник и т.п.), стоя друг от друга на расстоянии 1-2 м или больше в зависимости от количества игроков. Они получают мяч, который должны передавать друг другу (можно катить, бросать, но нельзя перебрасывать через голову водящего), но только не водящему-собачке. Если собачке удастся перехватить мяч или даже просто коснуться, то ею становится тот, кто ошибся. Можно подсчитать, кто сколько раз был собачкой (кто меньше-считается победителем).

Усложненный вариант: внутри круга стоит примерно одна треть всех играющих, они стараются перехватить мяч. Тот, кто поймает, присоединяется к бросающим и участвует в переброске мяча. Игра заканчивается, когда большинство или все игроки присоединятся к бросающим.

«Собачки ногами»

То же, что и «Собачки», но мяч передавать можно только ногами. Первое время это может быть затруднительно, поэтому вначале стоит поиграть без водящего, чтобы потренироваться давать пас друг другу.

«Бросай далеко, собирай быстрее»

Класс делится на две команды-метателей и собирателей. Те и другие становятся у стартовой линии. По первому сигналу метатели бросают вперед мячи (мешочки), по второму-стартуют собиратели, стремясь побыстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта. Учитывается время от начала бега до момента возвращения с мячом последнего члена команды. Затем команды меняются ролями.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, закончившая с лучшим временем. Можно учитывать все забеги или считать по количеству забегов, выигранных командами. За преждевременные старты начисляются штрафные секунды или объявляется фальстарт (все собиратели возвращаются обратно и ждут сигнала вновь).

«Белые медведи»

В углу площадки обозначают льдину (нарисованный круг). На ней находятся двое водящих-белые медведи. Остальные игроки-медвежата. Они размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящие, взявшись за руки, по сигналу выбегают из круга ловить медвежат. Догнав медвежонка, водящие должны соединить руки так, чтобы тот оказался между ними. Пойманного игрока отводят на льдину и идут ловить других. Когда пойманных игроков будет

двое, они также берутся за руки и помогают ловить оставшихся. Двое медвежат, пойманные последними, считаются самыми ловкими и становятся новыми водящими.

Медвежатам не разрешается разъединять руки водящих и вырываться, когда их ведут на льдину, а белым медведям хватать убегающих за руки и одежду. Медвежата, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

«Ловля обезьян с мячом»

Класс делится на две команды-обезьян и ловцов. У ловцов в руках мячи. Команды размещаются на некотором расстоянии друг от друга (в зависимости от подготовки играющих). Обезьяны подражают всему, что делают ловцы (показывают упражнения, движения). По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям (гимнастические стенки, канаты, скамейки) и взбираются на них. Ловцы бросают мячи в тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и тех, в кого попадают, уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями, игра возобновляется. Спрыгивать с гимнастических стенок, нельзя.

«Пустое место»

Игроки встают по кругу, держа руки за спиной. Водящий находится за кругом. Проходя по кругу, он дотрагивается до руки или спины одного из игроков и убегает. Тот, до кого дотронулся водящий (осаленный), бежит по кругу позади играющих в обратную от водящего сторону, стремясь опередить его и занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и водит.

Варианты:

- 1) тот, кого коснулся водящий, бежит за ним и пытается догнать, пока он не занял место;
- 2) водящий может бежать направо или налево по своему усмотрению;
- 3) нужно бежать несколько кругов;
- 4) учитель стоит в середине круга, водящий и осаленный бегут в разные стороны и должны проскочить через пустое место и взять учителя за руку-кто первый, тот и выиграл.

«Подвижная цель»

Ученики образуют большой круг, стоя на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Выбирается водящий, который выходит на середину круга. По сигналу дети стараются попасть ему в ноги (тело) мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кто сможет попасть, сам становится водящим. При большом количестве играющих можно сделать несколько кругов.

Усложненный вариант: игроки двух команд стоят через одного по кругу. У одного представителя каждой команды по мячу. Внутри круга находится водящий-представитель одной команды. Его задача-увертываться от мяча, которым его пятнают противники, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнерами. Водящими становятся поочередно все игроки команд. Считается количество передач, которые сможет сделать водящий со своей командой, пока его не выбили.

«Мяч в туннеле»

Игроки стоят в колонне, разомкнувшись на руки вперед, ноги вместе. В начале и конце колонны стоят водящие. У того, к которому колонна стоит лицом, в руках мяч. Водящий катит мяч, а игроки должны успеть встать в стойку ноги врозь, образуя туннель. Если мяч задевает чьи-то ноги, игрок выбывает. Как только мяч попадает к другому водящему, игроки поворачиваются кругом и ждут, когда тот покатит мяч.

Игроки также могут располагаться на матах, лежа на животе или на спине. Водящие катают друг другу мяч, а игроки должны успевать приподниматься над матами, опираясь на ноги и руки, чтобы пропустить мяч.

«Волк во рву»

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать умение действовать сообща, умение прыгать в длину с разбега, скорость бега.
3. Воспитывать упорство, смелость, умение преодолевать трудности.

Посредине площадки обозначают две параллельные линии на расстоянии 50-70 см одна от другой – это ров. Один из игроков – волк – находится во рву. На одной стороне находится дом коз, на другой – их пастбище. По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк ловит коз, не покидая рва. Если козу селят или она наступает в ров, то считается пойманной и выбывает из игры. После 3-4 перебежек подсчитывают количество пойманных и меняют водящего.

«Шмель»

Играющие садятся по кругу и внутри круга перекатывают мяч по полу, руками откатывая его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Нельзя ловить или задерживать мяч. Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной к центру.

Вариант: нужно отталкивать от себя мяч только ногами. Засчитывается любое попадание в тело или ноги выше колена.

«Салки с домиками»

То же, что и «Салки», но теперь убегающие могут спрятаться в дом. Дома могут быть разными – присесть, поставив над собой руки домиком, спрятаться в лежащий обруч и т.п. Можно добавить правило: если все игроки спрятались по домам, салить можно любого.

«Осада города»

Две гимнастические скамейки ставят друг напротив друга на расстоянии 3-5 м. Можно их положить сиденьем в сторону противника. За ними прячутся защитники города. У каждого в руках мяч. Задача: бросая мячи со своей стороны, попасть в противника (желательно верхом, а не прыгающим мячом). Попадание выбивает защитника до конца сражения. Перемещаться можно только ползком или на четвереньках. Нельзя выходить за скамейки (стены города). Если остается по одному человеку в каждом городе, устраивается дуэль. Дети лежат неподвижно и по очереди кидают друг в друга мяч. По три броска у каждого, кто больше попал, тот и выиграл. Если опять ничья, то до первого попадания (уворачиваться во время дуэли нельзя) или объявляем ничью. Мячи, которые застревают между городами, игроками подает ведущий.

«Командные хвостики»

Цели:

- 1. Учить игровым действиям.*
- 2. Развивать быстроту в беге, быстроту реакции.*
- 3. Воспитывать организованность, активность, смелость, умение действовать по сигналу.*

Правило игры: играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и. возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания. Один и тот же ловишка может водить 2—3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

Ловишка. (Ноги от земли!). В этой игре нельзя ловить детей, успевших встать на какой-нибудь предмет: кубик, доску и т.д.

«Удочка»

Цели:

- 1. Учить детей игровым действиям.*
- 2. Развивать ловкость и силу ног, быстроту реакции, умение точно действовать и оценивать обстановку.*
- 3. Воспитывать дисциплинированность, умение преодолевать трудности.*

Правило игры: дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга водящий. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1—3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

«Совушка»

Цели:

- 1. Учить игровым действиям.*
- 2. Развивать внимание, быстроту реакции, воображение.*
- 3. Воспитывать активность, жизнерадостность.*

Правило игры: в одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий - сова. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь!» Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелился ли кто. Того, кто пошевелился, сова уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит: «День!» Бабочки, жуки и другие опять начинают летать, кружиться, жужжать. После 2—3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.

Указания. До начала игры воспитатель рассказывает о повадках совышки, о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что совышка должна следить одновременно за всеми насекомыми.

«Точно в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросившие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Перестрелка»

По краям волейбольной площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м от лицевых линий, чтобы образовались коридоры (плен). Образуются две основные площадки (города), разделенные срединной линией, а за ними небольшие коридоры, где будут находиться пленные.

Класс делится на две команды. Игроки каждой команды произвольно располагаются в своем городе на одной половине площадки (от срединной линии до коридора). В ходе игры ребята не могут заходить на половину противника.

Учитель подбрасывает мяч в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за срединную линию. Противник увертывается от мяча и в свою очередь пытается выбить им игрока противоположной команды.

Выбитые игроки идут в плен на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, перебросив мяч без касания стены или пола. Поймав мяч, пленный перебрасывает его игроку своей команды, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Играют 10-15 мин, после чего подсчитывают пленников каждой команды. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Можно ловить мяч руками, но, если игрок выронил мяч, он считается осаленным и идет в плен. С мячом в руках можно делать не более 3 шагов по площадке, но можно дать пас партнеру (не более одного). Мяч, вышедший за пределы площадки, отдают команде, из-за чьей линии он укатился. За нарушения правил команда лишается мяча – его передают на сторону противника.

«Перебежки с мешочком на голове»

Игроки располагаются на одной стороне площадки, за чертой, водящий – в центре. У всех на головах находятся мешочки. Держать их руками нельзя, уронил – выбыл из игры. Если водящий уронил свой мешочек, в игру может возвратиться один из пойманных игроков.

По сигналу учителя игроки перебегают (переходят) на другую сторону площадки, а водящий старается их осалить, прежде чем они пересекут вторую черту. После 3-4 перебежек подсчитывают количество осаленных и выбирают нового водящего.

В конце игры можно определить самого лучшего водящего, сумевшего поймать наибольшее количество игроков. Для усложнения игры можно выбрать 2-3 водящих.

«Антивышибалы»

В центре игровой площадки стоит водящий. На противоположных сторонах площадки распределяются остальные игроки (дистанцию следует определять по возможностям игроков). Задача играющих заключается в том, чтобы перебросить мяч на противоположную сторону, но так, чтобы его не поймал водящий в центре. Если водящий поймал мяч, то тот, кто его бросил, присоединяется к водящему, и так игра продолжается до тех пор, пока не останутся 1-2 человека. Во избежание споров, мяч следует кидать по очереди с каждой стороны. Водящий (водящие) не должен выходить за пределы площадки, в пределах игровой зоны он может передвигаться свободно.

Ещё интереснее продолжать игру наоборот. Когда остаются 2 человека, они продолжают перебрасывать мяч друг другу, но теперь, те, кто перехватил мяч, выходят из центра на ту сторону, откуда он был брошен. Игра продолжается, пока все не выйдут, кроме одного, он и начнёт следующую партию водящего в круге.

Также можно продолжить игру, как в «Вышибалы»: кого выбили, тот выходит на сторону того, кто его выбил, и ввести правило: бросать мяч только низом (даже желательнее катить, иначе, играя на улице, дети начинают делать очень высокие броски, которые невозможно достать).

«Колдунчики»

Перед началом игры выбирают колдунчика. Затем играющие разбегаются, а колдунчик пытается догнать кого-нибудь и осалить (заколдовать). Осаленный замирает. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но колдунчик следит за своим пленником, и, как только кто-нибудь снимает чары, он старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто хочет выручить товарища. Трижды заколдованный игрок становится колдунчиком.

«Волшебные елочки»

Эта игра направлена на улучшение осанки, а также в нее хорошо играть в зимний период-перед Новым годом. Дети встают у стенки, касаясь ее затылком. Лопатками, пятками, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь» бегают, кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник» бегут к стене, принимая первоначальное положение. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровных забирает с собой. В эту игру можно играть без стенок. Тогда задача игроков замереть, изображая елочку.

«Парашиотисты»

Играющие делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливают гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5-2 м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40 см – место приземления, где находятся судьи (можно задействовать освобожденных учеников).

По первому сигналу учителя игроки команд становятся на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты по одному выпрыгивают из самолетов, стараясь приземлиться точно в круг. Судьи оценивают приземления.

Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное приземление команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Белочка-защитница»

На верхних рейках гимнастической стенки раскладывают 8-10 мячей. Выбирают водящего – это белка, которая защищает свой лес от пришедших грибников и туристов – остальных игроков. По сигналу начинается игра – белка лазает по гимнастической стенке (она не может спускаться на пол), берет мяч одной рукой и бросает в игроков. Тот игрок, в которого попали, выбывает. Когда белка бросит все мячи, меняют водящего.

В большом зале следует обозначить игровую площадку, чтобы дети далеко не убежали. Если в зале стоит какое-то оборудование, его можно использовать, например сделать защитные сооружения из матов, чтобы белке пришлось

постараться попасть в кого-либо. Кроме того, мячи все время в игре-если кто-нибудь заденет мяч, будет считаться осаленным.

«Будь осторожен»

Для этой игры потребуется возвышение (стул, конь, козел), легкий средний мяч, прикрепленный к веревке или тонкому канату длиной 3 м.

Водящий (учитель) встает на возвышение и начинает крутить мяч на веревке перед собой. Задача игроков – пробежать как можно ближе к водящему, но не быть задетым веревкой. Сложность для водящего состоит в том, чтобы выбрать правильную скорость вращения: сначала не очень быстро, чтобы дети привыкли, но через несколько перебежек скорость увеличивать.

Другой вариант: поставить справа и слева от водящего кегли, и тогда игрокам необходимо выхватывать кегли так, чтобы их не задел канат. Эта игра очень хорошо развивает смелость.

«Передача мяча по кругу»

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан поднимает мяч над головой, передает его стоящему позади, и дальше мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда, обойдя круг, мяч возвращается к капитану, он направляет его впереди стоящим (т.е. в обратном направлении). После этого все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Выигрывает команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Руководитель сначала проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и куда поворачиваться), он делит играющих на две команды и проводит соревнование между ними.

«Горячая линия»

Двое водящих держат в руках скакалку – каждый за свой конец. Их задача – осалить скакалкой игроков. По сигналу начинается игра. Водящие должны везти скакалку по полу и не поднимать высоко, давая возможность игрокам перепрыгивать ее. Те, кого скакалка (горячая линия) коснется, выбывают.

Необходимо объяснить водящим, что скакалку надо держать двумя пальцами, еле-еле-так, чтобы в случае, если кто-то из игроков зацепится ногой, она выпала бы из рук водящих, не травмировав игрока. Кроме того, учителю следует обратить внимание ребят на то, что перепрыгивать скакалку надо аккуратно и не навстречу друг другу.

«Вышибалы с кеглями»

Играют две команды, каждая находится на своей половине игровой площадки, на территорию противника игроки заходить не должны. На дальних линиях у каждой команды стоят по 4 - 5 кеглей. Игроки стараются выбивать друг друга мячом. Нельзя ловить мяч с лету, брать катящийся мяч, пока он не коснется стенки, потолка, другого игрока или кегли, иначе будет засчитано попадание и игрок покинет площадку.

Если удастся сбить кеглю противника, засчитывается свечка, которую можно потратить на спасение выбитого игрока или оставить для команды на будущее. Считается любое сбивание кегли: от стены, другого игрока, от другой кегли, даже если свой игрок, пробегая мимо, заденет ее ногой. Как только кегля засчитана, команда обязана ее поставить вновь. Защищать кегли можно только от мячей, летящих от потолка, стен, игрока или другой кегли. Если мяч катится по полу точно в кеглю, защитить ее никак не получится. У игроков появляется выбор: выбивать игроков команды - соперницы или зарабатывать свечки. Некоторые игроки вообще забывают, что кого-то надо выбивать, стараясь заработать больше свечек.

Когда игра проводится одним мячом, динамика не очень высокая, но стоит только добавить второй, а может быть, и третий - все меняется. Оптимально – два мяча.

«Вышибалы через сетку»

Игра проходит почти так же, как и обычные «Вышибалы». Но на этот раз играют две команды. Задача игроков – выполнять броски через волейбольную сетку, стараясь попасть в игроков, которые находятся за ней. Ловить свечки можно так же, как и в обычной игре, но, кроме того, можно ловить мяч и с отскока. Свечку не засчитывают, но игру продолжить можно. Если же игрок попытался поймать мяч, но у него не получилось (мяча коснулся, но не удержал), то он считается выбитым. Попадания от потолка и стен не считаются.

Можно попробовать играть двумя мячами.

Ещё один вариант, когда играют залпами. Сначала один залп (5 мячей) делает одна команда, затем другая. Выбитые выбывают. Если игроков много, то бросающие пятерки все время меняются (все должны попробовать побросать).

Эстафета «Кто быстрее?»

Играющие делятся на две команды, стоящие в колоннах по одному. Перед колоннами обозначена линия, а на расстоянии 15-20 м от них лежат большие набивные мячи. По сигналу учителя первые номера бегут к большим мячам,

обегают их справа (слева), возвращаются и передают мячи вторым, а сами становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перебежки и передавшая мяч учителю.

Варианты: колонн не две, а три – четыре; игрок обегают не только мяч, но и колонну по глубине.

Эстафета «Передача мячей»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Шеренги располагаются друг против друга на расстоянии 6 – 10 м. У первых игроков в каждой шеренге по мячу.

По сигналу учителя мяч передается из рук в руки по шеренге. Последний в шеренге, получив мяч, ударяет им об пол и передает его обратно. Первые игроки, получив мячи, поднимают их вверх. Выигрывает команда, которая первой закончила передачу. При проведении игры команды меняются местами и мячами.

Варианты: каждая команда строится полукругом; первые игроки, получив мяч, передают его учителю; играющие могут не стоять, а сидеть; мяч передается только в одном направлении, и последний поднимает его вверх.

Эстафета «Мяч среднему»

Играющие образуют несколько кругов. В середине каждого круга водящий, который поочередно бросает мяч своим товарищам по команде, а те передают его обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая первой передачу мячей.

Варианты: передача мячей продолжается два – три раза подряд; игроки, кроме водящего, сидят на полу; построение – два полукруга, водящий в середине.

Эстафета «Гонка мячей по кругу»

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу учителя 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.

Вариант: мяч в начале игры находится у детей, стоящих напротив, и мячи передаются в одном направлении.

Эстафета «Гонка мячей в колоннах»

Играющие делятся на две – три – четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу учителя начинается передача мячей назад справа. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, тот поднимает мяч вверх и говорит: «Есть!». Команде, первой закончившей передачу, засчитывается очко, и игра начинается снова, но мяч передается слева. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Вариант: мяч передается над головой, назад и вперед.

Эстафета «Гонка мячей по шеренгам»

Играющие делятся на две – четыре команды. Команды стоят в шеренгах по сторонам площадки (зала). Расстояние между игроками 3 – 4 м. У правофлангового каждой команды мяч.

По сигналу правофланговый перебрасывает мяч рядом стоящему игроку, тот – следующему и т. д. Игрок, стоящий последним, получив мяч, бежит на правый фланг. Игра продолжается до тех пор, пока правофланговый не прибежит на свое место. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру. Вариант: последний игрок, получив мяч, ведет его на правый фланг ударами об пол.