|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 1. «Салки со скакалкой». Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скакалку и, бегая по площадке, свободной рукой стараются осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скакалки. Он также включается в поимку остальных игроков. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, на¬до каждому из них (не отпуская скакалки) поймать по одному (разному) игроку. Двое последних игроков принимают скакалку у водящих и снова начинают ловлю. Правилами игры свободным игрокам разрешается пробегать под скакалкой. Выбегать же за границы площадки запрещается и убегающим и догоняющим. Игра продолжается 10 минут. Побеждает тот, кто ни разу не был осален.2. «Поймай лягушку». Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они впрыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убегать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук Каждый, кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.3. «Хоккей руками». Площадка для игры не превышает размеров волейбольной. Игроки в количестве 5—б в каждой команде передают по земле, толкая рукой, небольшой набивной мяч. Цель игры — с помощью передач или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за эту линию. Удачные действия команды оцениваются одним очком.Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Перед этим все игроки команды соперников уходят за среднюю линию на свою половину.Встреча продолжается 8—10 мин., после чего игроки меняются местами. Правила запрещают поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. Каждый игрок заранее решает, какой рукой он будет играть. За нарушение правил назначается штрафной с того места, где совершена ошибка.4. «Круг за кругом». Игра представляет собой эстафетный бег на заданную дистанцию. Участвуют две (или более) команды, игроки которых занимают место на разных этапах (100—200-метровые отрезки). Каждая команда должна пронести эстафету заранее обусловленное количество кругов (от 2 до 4), причем бегуны (их больше, чем число этапов в круге) сменяются через каждые 100 или 200 м. Игроки могут повторно участвовать в беге с интервалом в 1 круг. 5. «Сумей догнать». Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останется трое самых выносливых спортсменов. Можно выявить и единоличного победителя.6. «Гонка с выбыванием». Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны очерченного (или размеченного флажками) круга диаметром 9—12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию старта последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются, а остальные продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.По усмотрению руководителя участникам гонки можно вручить перед стартом по набивному мячу, одеть пояса с отягощением или заплечные рюкзаки с грузом. Одним из вариантов игры является гонка по прямой линии и обратно. Здесь тоже участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.7. «Удочка прыжковая». Игрок с удочкой (4—5-метровой веревкой с мешочком, набитым песком на конце) выходит на середину площадки. Остальные участники игры встают по кругу в 5—6 шагах от него (диаметр круга— 4 м, за линию круга в ходе игры заступать нельзя). «Рыбак» (присев) вращает удочку вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают удочку каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, получает 1 штрафное очко, но продолжает играть. Удочку вращают в течение 4—6 мин. В конце игры подсчитывают осаленных и отмечают самого выносливого и внимательного игрока, который при повторении игры становится новым рыбаком.Можно провести командный вариант игры, когда стоящие по кругу рассчитываются на первый-второй. После 5 мин. игры подводят итоги. Команда, игроки которой задели удочку меньшее число раз, объявляется победительницей.8. «Эстафеты-поезда». Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10 шагах от нее ставится булава, набивной мяч или стойка. По сигналу первые номера команд обегают булавы. Когда они возвращаются за стартовую черту, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. Затем к ним «прицепляются» третьи номера, после очередного круга — четвертые и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая «вагончики» поезда (не расцепляя рук), закончит перебежку и займет исходное положение.Игру можно повторить, перестроив участников в колоннах (играющие располагаются в обратном порядке). |
|  |

 |