

**Картотека подвижных игр
и игровых упражнений
с мячом на улице**



Картотека подвижных игр и игровых упражнений с мячом на улице

«Ловишки с мячом» Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием. Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется.

«Эстафета с мячами» Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч.

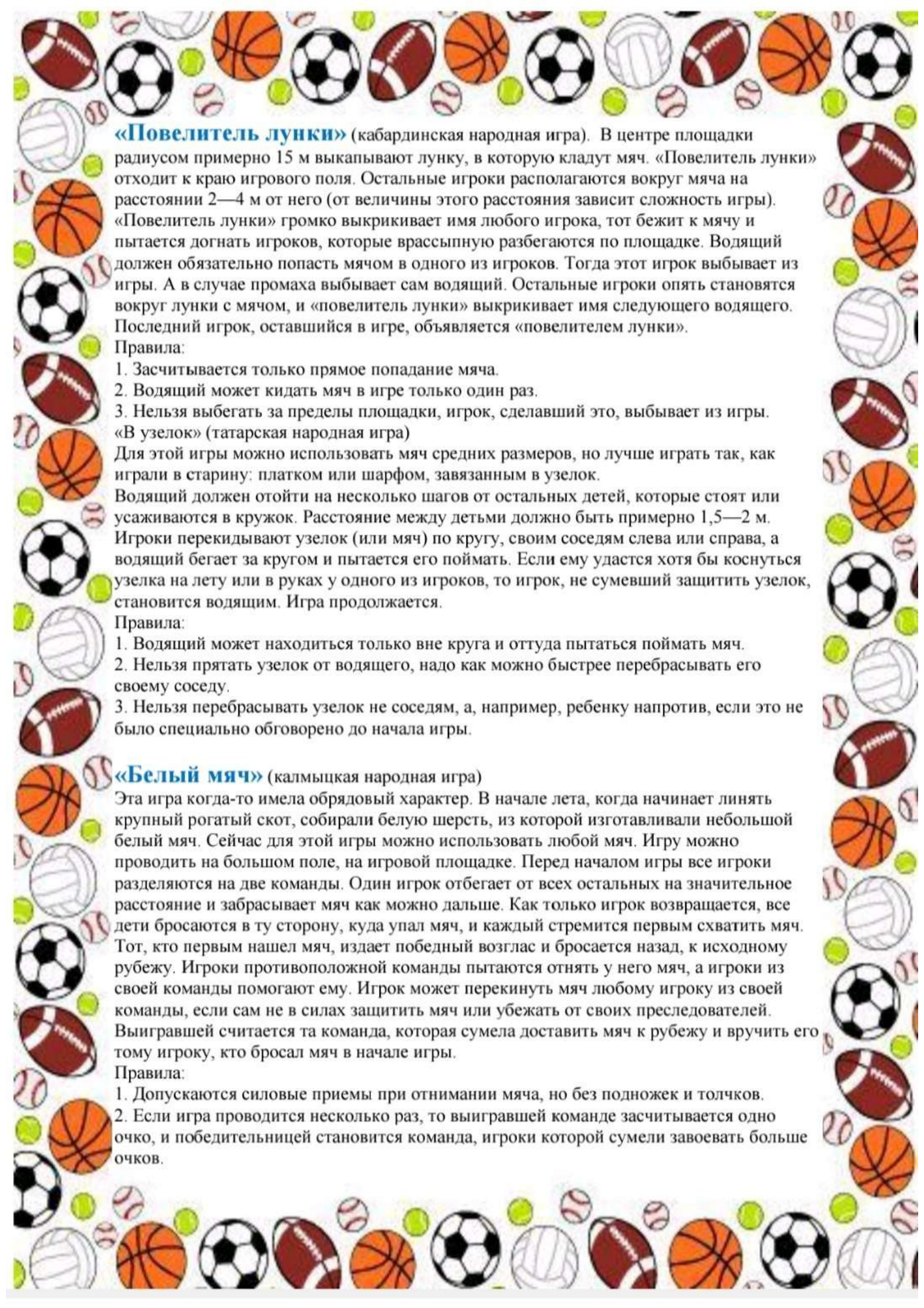
«Передай мяч» Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель. Описание игры: играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я! Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

«Бросить и поймать». Цель: развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге. Описание игры: на двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его. Продолжительность 5-7 минут.

«Свечки» (русская народная игра). Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются враспынную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.
2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.



«Повелитель лунки» (кабардинская народная игра). В центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые враспынную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки» выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

Правила:

1. Засчитывается только прямое попадание мяча.
2. Водящий может кидать мяч в игре только один раз.
3. Нельзя выбегать за пределы площадки, игрок, сделавший это, выбывает из игры.

«В узелок» (татарская народная игра)

Для этой игры можно использовать мяч средних размеров, но лучше играть так, как играли в старину: платком или шарфом, завязанным в узелок.

Водящий должен отойти на несколько шагов от остальных детей, которые стоят или усаживаются в кружок. Расстояние между детьми должно быть примерно 1,5—2 м.

Игроки перекидывают узелок (или мяч) по кругу, своим соседям слева или справа, а водящий бежит за кругом и пытается его поймать. Если ему удастся хотя бы коснуться узелка на лету или в руках у одного из игроков, то игрок, не сумевший защитить узелок, становится водящим. Игра продолжается.

Правила:

1. Водящий может находиться только вне круга и оттуда пытаться поймать мяч.
2. Нельзя прятать узелок от водящего, надо как можно быстрее перебрасывать его своему соседу.
3. Нельзя перебрасывать узелок не соседям, а, например, ребенку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

«Белый мяч» (калмыцкая народная игра)

Эта игра когда-то имела обрядовый характер. В начале лета, когда начинает линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть, из которой изготавливали небольшой белый мяч. Сейчас для этой игры можно использовать любой мяч. Игру можно проводить на большом поле, на игровой площадке. Перед началом игры все игроки разделяются на две команды. Один игрок отбегает от всех остальных на значительное расстояние и забрасывает мяч как можно дальше. Как только игрок возвращается, все дети бросаются в ту сторону, куда упал мяч, и каждый стремится первым схватить мяч. Тот, кто первым нашел мяч, издает победный возглас и бросается назад, к исходному рубежу. Игроки противоположной команды пытаются отнять у него мяч, а игроки из своей команды помогают ему. Игрок может перекинуть мяч любому игроку из своей команды, если сам не в силах защитить мяч или убежать от своих преследователей. Выигравшей считается та команда, которая сумела доставить мяч к рубежу и вручить его тому игроку, кто бросал мяч в начале игры.

Правила:

1. Допускаются силовые приемы при отнимании мяча, но без подножек и толчков.
2. Если игра проводится несколько раз, то выигравшей команде засчитывается одно очко, и победительницей становится команда, игроки которой сумели завоевать больше очков.

«Заяц» (русская народная игра). Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.
2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.
3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

«Вышибалы» (русская народная игра). Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.
2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.
3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.
4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

«Лопта» (русская народная игра). Название этой древней игры произошло от названия деревянной палки, которой забивали мяч: она похожа на лопату и называется «лаптой». Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают своего водящего, он будет подавать мяч первым. Игра проводится на улице. С одной стороны игрового поля находится «город», а с другой, на расстоянии 10—20 м, чертится линия кона. Игроки «города» располагаются на его территории, игроки поля в произвольном порядке располагаются в «поле». Водящий первым подбрасывает мяч и с помощью лапты направляет его в «поле», быстро бежит к линии кона, а затем также быстро возвращается в «город». Игроки «поля» ловят мяч в воздухе или поднимают его там, где он упал, и с этого места они могут «пятнать» бегущего противника, если он еще находится в «поле».

Правила:

1. Каждый игрок «города» по очереди забивает мяч «лаптой».
2. Надо стараться кинуть мяч туда, где меньше всего игроков противника, или как можно дальше.
3. Игроку, который не смог забить мяч «лаптой», разрешается бросить его рукой.
4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона, все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город, во время перебежки игрока «города» запятнали.

«Уральский мяч» (башкирская народная игра). Сейчас в эту игру играют небольшим резиновым мячом, а раньше играли мячом, скатанным из шерсти. На игровой площадке чертят три параллельные линии на расстоянии около 10 м друг от друга: первая линия — это линия бросания мяча, вторая — это средняя линия, третья — это линия обхода. Игроки делятся на две команды: «пастухов» и «метальщиков» мяча. Первый «метальщик» становится за линией бросания, подкидывает мяч над собой и с силой бьет по нему рукой так, чтобы он отлетел за третью линию. Затем он должен сразу же сам бежать за эту линию и быстро возвращаться назад, за линию бросания. Выбитый им мяч ловят «пастухи». Если они успеют поймать мяч и вернуть его за линию бросания, пока бросавший мяч игрок еще туда не вернулся, то этот игрок должен остановиться на том месте, до которого он успел добежать, когда мяч вернули за линию бросания. Если игрок сумел опередить «пастухов», он получает право на дополнительное выбивание мяча в поле. Затем по мячу бьет следующий игрок из команды «метальщиков». Если все «метальщики» были остановлены в поле, то их строят на специальной линии, которую называют «мостик из одного волоска»: эту прерывистую линию чертят посередине между линией обхода и средней линией.

Самый меткий «пастух» (это определяют игроки его команды) становится с мячом на линии бросания и предлагает любому из «метальщиков» по своему выбору бежать в любую сторону. «Пастух» должен будет попасть в бегущего мячом. Если ему это удастся, то все «пастухи» становятся «метальщиками», в случае промаха игра повторяется снова.

Правила:

1. «Метальщики» бросают мяч по очереди, не переступая ногой через линию бросания.
2. «Пастухи» могут ловить мяч или поднимать его с земли.
3. Чтобы быстрее вернуть мяч за линию бросания, «пастухи могут передавать его друг другу.

«Лунки» (русская народная игра)

Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. (Можно положить обручи). Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее надо будет закатить или забросить небольшой резиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один ребенок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.

Правила:

1. Обычно игру проводят с небольшим количеством «лунок», в любом случае их не должно быть более 10.
2. Количество участников необходимо также ограничивать несколькими детьми, иначе игра затянется очень надолго.

«Шар-мазло» («Котел») (русская народная игра)

Это очень популярная старинная русская игра, которая имеет и другие названия, например, «Кубарь», «Клюшки», «Лунки», «Мазлы». В нее можно играть, используя современные клюшки для хоккея.

Перед началом игры в центре игровой площадки выкапывают яму диаметром 20—50 см, которую называют «котлом». (Можно положить обруч). Вокруг «котла» по окружности

радиусом 1,5—2 м все игроки, кроме водящего, выкапывают лунки (начертить палкой) такого размера, чтобы в них свободно мог поместиться конец одной клюшки.

Игроки становятся каждый у своей лунки, опустив в нее конец клюшки, а водящий берет деревянный шар (или тяжелый резиновый мяч) диаметром около 10 см и отходит в сторону на расстояние несколько метров. Он пытается с помощью своей клюшки попасть шаром в центр «котла», при этом не важно, катится мяч от удара по нему или летит невысоко над землей. Остальные игроки пытаются отбить мяч своими клюшками. Если им это не удалось и мяч все-таки попал в центр «котла», то игроки должны поменяться своими лунками. В это время водящий может занять одну из лунок своей клюшкой. Тогда игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

Правила:

1. Мяч, отбитый игроками на лету, водящий может постараться повторно закатить клюшкой в «котел». Остальные игроки могут ударять по мячу своими клюшками, стараясь не пропустить его в «котел».
2. Нельзя препятствовать движению мяча к «котлу» ногой или рукой, игрок, нарушивший это правило, становится водящим.
3. Если во время игры дети слишком удалились от своих лунок, водящий может оставить мяч и попытаться добежать до свободной лунки и занять ее своей клюшкой.
4. Ребенок, оставшийся без лунки, не должен пытаться освободить ее силой.

«Земля – вода – небо» («Зверь – рыба – птица») (русская народная игра)

Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.

Все игроки становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен поймать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебросить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.

Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.

В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллективное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.

Правила:

1. Ведущий может кидать мяч, только после произнесения ключевого слова.
 2. Надо кидать мяч прямо в руки, чтобы не отвлекать игрока на его ловлю.
- Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафует на фант.

«Стой!» (удмуртская народная игра)

Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг другу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.

Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с

того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается.

Правила:

1. Мяч в этой игре кидают только стоя неподвижно на месте, а вот ловить его можно и передвигаясь.
2. Если после крика: «Стой!» игрок, в которого кинули мяч, шевельнется, он становится водящим, даже если мяч в него не попал.

«Мяч водящему» (метание). Играющие строятся в колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч первому в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый, он поднимает мяч над головой.

«Охотники и зайцы» (метание) На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя "Охотник!" зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. *Указания.* У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных шукой карасей. Затем на роль шуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза. *Указания.* При повторении игры, когда выбирают новую шуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

«Сбей кеглю». (метание) Играющие становятся за линию в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз кегля была им сбита.

Указания. Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

«Найди свой дом». Несколько детей с палками в обручах. По сигналу выбегают из обручей и гоняют мячи по площадке. По команде домой каждый ведет мяч в свой дом.

«Передал – садись» (метание) Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом - от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч



капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

«Кто дальше бросит?» (метание) На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мячику. Играющие поочередно в своих командах бросают мяч, как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мячей за дальнюю линию.

Источник: Хорошева Виктория Вениаминовна
Инструктор по физической культуре

ГБДОУ 30 Василеостровского района Санкт-Петербурга
Картотека подвижных игр и игровых упражнений с мячом на улице.
https://vk.com/wall-107796297_236635