

## Тема: «Подвижные игры с мячом»

(для детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет)

Активные игры с мячом одновременно увлекательны и полезны для здоровья ребенка. Броски в цель тренируют меткость, ловля мяча – быструю реакцию и концентрацию внимания, а бег и прыжки прибавляют выносливости. Игры с мячом являются важнейшей составляющей полноценного детства ребенка; благотворно влияют на детское здоровье, улучшается работа сердца, легких, зрение и осанка. На первый взгляд они могут показаться простыми, но при этом играют громадную роль для интеллектуального и физического развития, тренируют координацию, глазомер, ловкость, скорость реакции, самоконтроль, а также для уверенности в своих силах. Имеет мяч и социальное значение, так как помогает в развитии навыков общения и в приобретении новых друзей. Ведь нужно сначала договориться с кем-то для приглашения его в совместную игру.

Помимо того, у каждой игры есть правила, значит, ребенок учится их принимать и соблюдать. У него формируется правильное отношение к соперничеству, умение достойно побеждать, проигрывать, а также работать в команде. Все перечисленные качества необходимы любому человеку – как маленькому, так и взрослому.

Глазами взрослого мяч - простой шарообразный предмет, который ассоциируется с разнообразными спортивными играми. Для ребенка, впервые увидевшего мяч, он в себе таит много неизведанного и нового, это один из путей к познанию мира. Его цвет, материал, свойства и форма являются огромным потоком информации.

1. Мяч гладкий либо, наоборот шершавый на ощупь;
2. Мяч имеет круглую форму, его можно не только разглядывать, но и крутить в руках;
3. Мяч легкий, либо тяжелый, причем его вес не всегда зависит от размера;
4. Если мяч уронить – он подпрыгнет, если толкнуть – покатится;
5. Мяч можно крепко обхватить руками и принести маме, чтобы с ней поиграть или положить на горку, чтобы мячик весело съехал с нее;

Для малыша мячик - это интересный предмет с первого года жизни. Ребенок не просто играет в него, он варьирует им: катает, берет, бросает,

кладет, переносит и пр., это развивает малыша не только физически, но и эмоционально.

Движение кистей и пальцев рук обладают особым значением для функционального развития мозга малыша, а также развития речи. Научными данными уже подтверждено, что: участки коры головного мозга, ответственные за речевую артикуляцию и мелкую моторику пальцев, находятся в одном и том-же иннервационном поле, то есть рядом. Из этого следует, что нервные импульсы, поступающие в кору головного мозга, от движения рук влияют на стимуляцию расположенных по соседству речевых зон и усиливают их активность.

Знакомство со свойствами мяча для малыша, при выполнении различных действий (катание, бросание, бег за мячиком и пр.), обеспечивает активизацию организма, нагрузку на все мышечные группы (кистей, рук, ног, брюшного пресса, туловища).

На осанку ребенка благоприятно влияет даже простое подбрасывание мяча вверх, вызывает потребность выпрямления. Можно смело заявлять, что игры с ним является специальной гимнастикой: развивается умение удерживать, схватывать, перемещать мяч в процессе бега, ходьбы или прыжков.

Упражнения и игры с мячом помогают развивать ориентировку, регулируют точность броска и его силу, участвуют в развитии ловкости и глазомера, быстроты реакции и нормализации эмоционально-волевой сферы. Это особенно значимо для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.

Далее Вашему вниманию предлагается подборка подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет).

#### **«Катай мяч»**

**Цель:** развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча. **Описание игры:** играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому-нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч, случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

#### **«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 нее 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. Продолжительность 5-7 минут.

### «Эстафета с мячами»

**Цель:** развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу.

**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. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

### «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)

**Описание игры:** 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 врассыпную, 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)

**Описание игры:** Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «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 врассыпную 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)

**Описание игры:** 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 бегаёт 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, ребёнку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

#### «Белый мяч» (калмыцкая народная игра)

**Описание игры:** 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 нашёл мяч, издаёт 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 бросил мяч в начале игры.

Правила:

1. Допускаются силовые приёмы 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)

**Описание игры:** 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)

**Описание игры:** 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.

### «Мяч об узкую стенку» (мордовская народная игра)

**Описание игры:** Название этой игре дала вкопанная вертикально в землю узкая доска (шириной около 30 см) длиной 2 м. Если играют дети, то высота доски может быть меньше, необходимо укрепить ее сзади другой деревянной доской или колом, чтобы придать устойчивость.

В начале игры такая доска — «узкая стенка» — устанавливается на первой линии, параллельно которой на расстоянии 10—15 м чертится на земле вторая линия. На первой линии, примерно в 1 м от «узкой стенки», становится выбранный по жребию водящий, остальные игроки располагаются позади второй линии.

В руках у водящего небольшой резиновый мяч и «бита» — деревянная палочка или узкая дощечка (размеры 10х60 см), обтесанная с одного конца б

виде рукоятки. Водящий подбрасывает мяч невысоко в воздухе и ударом «биты» выбивает за линию второго кона. Другие игроки пытаются поймать его на лету. Если какому-нибудь игроку это удалось, он становится на вторую линию и пытается попасть мячом в «узкую стенку». Если ему это удалось, он сменяет водящего, если нет, то игра продолжается со старым «метальщиком мяча».

Правила:

1. Перед началом игры надо договориться, сколько попыток имеет водящий, в случае если он не смог с первого раза попасть «битой» по мячу или перебросить его за линию второго кона. После этого он должен будет передать «биту» другому игроку (он тоже определяется по жребью).

2. Кидать мяч в «узкую стенку» можно только из-за второй линии, не заступая за нее.

3. Расстояние между линиями можно изменять в зависимости от возраста игроков (чем младше дети, тем меньше расстояние).

4. Можно разыгрывать очки: одно очко присуждается игроку, попавшему в «узкую стенку», или водящему, если ни один игрок не смог попасть в нее. В конце игры победитель определяется по количеству набранных очков.

### «Лапта» (русская народная игра)

**Описание игры:** 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)

**Описание игры:** 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)

**Описание игры:** Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. 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)

**Описание игры:** 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». Вокруг «котла» по окружности радиусом 1,5—2 м все игроки, кроме водящего, выкапывают лунки 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)

**Описание игры:** 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 садятся на ковер или 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)

**Описание игры:** 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)**

**Описание игры:** 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.

### **«Прокати мяч ногой в свой дом»**

**Описание игры:** Прокатывание мяча внутренней стороной стопы в нарисованные круги.

### **«Охотники и зайцы» (метание)**

**Описание игры:** 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 щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза. **Указания.** При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

### **«Попади в мяч!»**

**Описание игры:** Дети сидят с одной стороны площадки. На другой стороне на скамейке большие мячи. Дети выходят на линию (на расстоянии 1-2 м от скамейки), где лежат маленькие мячи напротив больших. На сигнал воспитателя: "Приготовились!" дети поднимают мячики, на сигнал "раз!" бросают их в большие мячи, стараясь их сбить. Выигрывает тот ребенок, который попадет в мяч правой и левой рукой.

### «Сбей кеглю» (метание)

**Описание игры:** 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»

**Описание игры:** 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)

**Описание игры:** 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)

**Описание игры:** 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 мешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.