

**ПОДВИЖНИ
И
ЩАФЕТНИ
ИГРИ**

1 КЛАС

от ФЕЯТА

оформление: imur57

2. Подвижни игри

Подходящи за целта са игри с гонене до определена линия, каквато е играта „Врани и врабци“ (или познатите под заглавия „Черни и бели“ и „Ден и нощ“ с почти същото съдържание, различаващи се само по начина на даване на сигнал за започване). При тези игри гоненият се стреми по-бързо да се придвижи до „спасителната“ крайна линия, след която този, който го гони, няма право да го докосва. В стремежа си да стигне дотам, неволно всеки играч избира най-късия път, който всъщност е правата линия, перпендикулярна на стартовата и финалната.

Тъй като играта „Врани и врабци“ е предвидена от авторите на програмата за 2. клас, предлагам играта:

„Разминаване в редици“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат в две срещуположни редици (по начертани линии) на разстояние 15 м. Разреждат се на разстояние две ръце и застават така, че срещу всеки участник от единия отбор да няма участник от другия отбор на отсрещната линия (шахматно).

Описание и правила: При сигнал всички ученици се стремят с бягане да се придвижат до отсрещната линия и да се строят на нея. Не се разрешава разтваряне на ръцете, умишлено бягане срещу ученик или да се пречи по някакъв начин на играчите от другия отбор. Победител е отборът, на който всички играчи са се подредили на отсрещната линия преди другия отбор.

е поклонил последно, прави крачка назад, сменят си местата и играта започва отначало.

Указание: При провирането под „вратите“ и „покланянето“ не се разрешава прескачане на ученици и избирателно заставане пред предпочитан ученик.

Варианти:

1. Извън кръга обикалят 5–6 ученици;
2. При първия стих учениците от кръга със заловени ръце също се придвижват с подскоци, но в обратна на учениците извън кръга посока.

„Пръстен“

Такт: 2/4

Текст на мелодията: „У кого е пръстена? Нека първи да дойде (2 пъти). Бягай, бягай, пръстенче, бягай да не те хванат!“ (2 пъти).

Описание на играта: Учениците са подредени в кръг и държат опънато в кръг въже, на което е нанизан пръстен. Избран е един водещ, който застава вътре в кръга. При текста „У кого е пръстенът?“ учениците изпълняват четири малки стъпки към центъра (на всеки такт по една). На втория стих „Нека първи да дойде“ разширяват кръга, като правят четири стъпки назад. Описаните движения със същия текст от песента се повтарят още веднъж. След това децата застават на място и изпяват останалия текст, като през това време си предават бързо и незабележимо пръстена от ръка на ръка. Ученикът, който е в средата, следи предаването, за да може в края на песента да открие в чия ръка е пръстенът. Играта се повтаря отначало, като в кръга влиза детето, у което е намерен пръстенът.

други. В края на салона (на 2 м от стената) се разпръскват рингчета (на брой с едно по-малко от броя на учениците).

Описание: Учениците от двата кръга се придвижват със заловени ръце с бягане или подскоци (в зависимост от музикалната фраза) в различни посоки. При спиране на музикалния съпровод пускат ръцете си, бягат, вземат рингче и го поставят на главата си. Един ученик трябва да остане без рингче. Играта се играе 4–5 пъти и накрая се отчита кои ученици са се придвижвали най-правилно и нито веднъж не са оставали без ринче.

„Около селото“

Текст на мелодията: „Около селото (3 пъти) подскачам весело. А после през вратите (3 пъти) минавам лекичко. Покланям се на тебе (3 пъти) от наш'то колело“.

Музикален размер : 4/4

Описание на играта: Учениците са подредени в кръг на разстояние две ръце. Един ученик е извън кръга.

Фигура 1: Учениците в кръга пеят текста от първия стих и пляска с ръце на всяко първо и трето време от музикалния такт, а ученикът извън кръга се придвижва с подскочна стъпка.

Фигура 2: При текста от втория стих учениците от кръга се хващат за ръце и ги повдигат встрани-горе. Ученикът извън кръга започва да се провира под ръцете отвън-навътре и отвътре-навън с ходене.

Фигура 3. При текста от третия стих учениците от кръга пускат ръцете си и стоят на едно място, а водещият влиза вътре и се придвижва в кръга в същата посока, като се „покланя“ пред три деца последователно. Това, на което се

3. Шафетни игри.

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в 3 или 4 равностойни отбора и се подреждат в колони зад обща стартова линия (на 8–10 м). Пред всяка колона се поставя по една плътна топка.

Описание и правила: При сигнал първите играчи от всяка колона бягат до топките, докосват ги и се връщат с бягане, като докосват с десните си длани десните длани на вторите играчи, които са повдигнали дясната си ръка встрани. Същото правят и останалите. Играта завършва, когато финишират последните играчи от всички отбори. Не се разрешава тръгване на играч, без да е докоснат. Победител е отборът, чиито играчи са завършили първи участието си без нарушения.

2. Подвижни игри . Подходяща е следната примерна игра:

„ Ти гониш“

Предварителна подготовка и организация: В зависимост от броя на учениците се определя игрище за играта. Избира се един играч за водещ. Осигурява се една топка за тенис или цветна кърпичка.

Описание: При сигнал от учителя за начало на играта, определеният за водещ ученик повдига над главата си едната ръка, в която държи топката, и казва високо „Аз гоня“, след

което започва да гони останалите. Те се стремят да бягат бързо и да извършват залъгващи движения, за да не бъдат докоснати. Когато гонещият успее да достигне някой и го

докосне, казва „Ти гониш“ и спира да бяга. Дава топката на новия гонещ, който също високо съобщава „Аз гоня“ и играта продължава. Не се разрешава на водещият да гони играча, който го е докоснал. Ако до 30 сек. не бъде определен нов водещ, играта се прекратява и се определя друг гонещ. При гоненето не се разрешава блъскане, дърпане и излизане извън очертанията на игрището. След приключване на играта за победители се обявяват учениците, които не са били улавяни. Посочват се и най-добрите гонещи, успели за най-кратко време да хванат играч.

Указания:

а) За препоръчване е при обяснението на играта да не се използва думата „хванат“, защото понякога малките ученици я възприемат буквално и държат уловения за дрехата. От това произтичат неприятни инциденти. Подходяща за случая е думата „докоснат“.

б) При обяснението на играта да се разясни, че победители са тези, които не са позволили да ги докосне гонещият, защото често се случва, поради голямо желание у децата за изпълняване ролята на гонещ, сами да се оставят да бъдат докоснати.

3. Шафетни игри. Примерна игра:

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в 3 или 4 равностойни отбора и се строят в колони зад обща стартова линия. На 5 метра пред всеки отбор се поставя по един обръч с малка плътна топка в него. На 6 метра след първия обръч по права линия срещу всяка колона се поставя втори обръч с друга топка (от същия вид).

Предварителна подготовка и организация: Играта се провежда в ограничен район с трева, храсти и дървета. Избира се един ученик за ролята на присмехулник и му се дава свирка (останалите участници не трябва да разберат кой е избраният). Осигурява се още една свирка, която да издава различен звук.

Описание: Всички ученици се придвижват по определения терен с ходене или бягане. Когато учителят изсвири със своята свирка, това е знак, че „присмехулникът“ трябва да отговори също с кратко изсвирване и да продължи да се движи. Останалите ученици се ослушват, за да определят откъде идва звукът и кой е „присмехулникът“. Така на всяко изсвирване на учителя водещият подражава като птицата, носеща това име. Играта продължава, докато бъде открито кой свири. За следващите изигравания се избират нови водещи. След приключване на играта се съобщава кой най-дълго е играл ролята на „присмехулник“ и се обявява за победител.

Методически указания:

а) теренът се обхожда предварително от всички, заедно с учителя, и се определят границите, до които ще се играе (за да не се отдалечат много играчите);

б) водещите за следващите изигравания могат да се определят, преди да започне обяснението на играта, защото след приключване на първото изиграване ще е трудно да им се даде свирка, без да забележат останалите ученици. Предварително учителят трябва да е подготвил 3–4 свирки (пищялки или др.)

„Бягай, подскачай, бързай за място“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се подреждат в два концентрични кръга с лице едни срещу

на място. След сигнала той се обръща и заедно с учителя следи дали има ученици, които се движат. Ако има такива, които не са успели да спрат, трябва да отидат на стартовата позиция. Водещият отново се обръща към дървото и придвижването продължава до следващия му сигнал. Един водещ може да дава до 10 сигнала. Ученикът, който при последния сигнал е най-близо до водещия, печели играта и става новият водещ.

„Кукувица“

Предварителна подготовка и организация: Избира се горска поляна, в близост до храсти или гора. Учителят избира един играч за „кукувица“ (без да разберат другите).

Описание: Всички участници бягат на поляната. Заедно с тях бяга и водещият, който от време на време казва високо „ку-ку“, но така, че никой да не го забележи. Като се чуе кукането, останалите прекъсват бягането, слушат се и се опитват да познаят откъде и от кого идва то. Ученикът, който открие „кукувицата“, получава похвала от учителя. В края на играта се обявява за победител този, който е играл най-продължително време ролята на водещ, без да го забележат.

Методически указания:

а) учителят може да определи новата „кукувица“ и от разстояние, с мимика, за да не бъдат заподозирани само играчите, които са в близост до него;

б) не се позволява на други, освен определените за това ученици, да кукат

„Присмехулник“

Описание и правила: При сигнал, даден от учителя, първите играчи от всеки отбор бягат до вторите обръчи, вземат топките от тях и с бягане ги носят до първите, където ги оставят. Оттам вземат другите топки, обръщат се и бягат с топките до празния обръч. Оставят ги в тях и с бягане се връщат в колоната си. Докосват по ръката втория играч и се подреждат в края на колоната. Останалите играчи изпълняват същото. Победител е отборът, завършил пръв участието си без грешки.

Указания:

а) Вместо топки могат да се използват други предмети, но те трябва да са малки и леки, защото целта на играта не е развиване на качеството сила, а формиране на техника на бягане. Поради това и предметът не трябва да пречи на естествените движения на ръцете.

б) Би било добре двата предмета да са с различен цвят.

Подвижни игри. Те са най-подходящото средство за обучение на ученици от 1. клас в бягане с променлив темп. Както при промяната на посоката и тук игрите от типа на гонениците са за предпочитане. Когато опасността в лицето на гонещия е далече, останалите играчи бягат с побавен темп, а когато се приближи – гоненият бяга много бързо. Освен „Ти гониш“ за предпочитане е и играта

„Опашици“

Предварителна подготовка и организация: Определят се границите на игрището. С подходящи размери е волейболното. Осигуряват се цветни ленти плат дълги 30–40 см и широки 4–6 см. Бройката на лентите трябва да бъде с една по-малко от тази на участниците. Определя се един играч за водещ. На останалите се раздават лентите, които

трябва да прикрепят към гашетата си така, че да висят като опашки.

Описание и правила: При сигнал, даден от учителя, гонещият с бягане се стреми да догони колкото се може повече играчи и да им отнеме „опашките“. Останалите ученици също с бягане се стремят да избягат колкото се може по-далече от гонещия. Те нямат право да напускат очертанятията на игрището и да държат с ръце лентите. Играта продължава 30 секунди. След това се дава сигнал за прекратяване и се преброяват събраните ленти. Учениците, които са запазили своите, получават похвала. Избира се нов водещ и се връщат лентите. Така се играе 4–5 пъти, като накрая се отчита кой от всички гонещи е събрал най-много ленти за 30-те секунди.

Указание: При отчитането да се броят лентите по цветове и да се използва действието „събиране“ за общия им брой.

Внимание! Въпреки че в програмата не е предвидено изучаването на стартиране, необходимо е учениците да се запознаят с него в някой от уроците за затвърдяване на бягането, защото е предвидено тестиране за бързина. Тестът бягане за бързина на 50 м се изпълнява от висок старт и ако не се знае начинът на тръгване, резултатите ще са нереални

2. Подвижни игри

„Състезание“

Предварителна подготовка и организация: Начертават се две успоредни линии на разстояние 90–100 см („поточе“). Учениците се разделят на два равностойни отбора и се строят в две редици (първата подравнена на

играят и по време на голямата почивка. Подходяща е следната:

„Туристическа щафета“

Предварителна подготовка и организация: Участниците се разпределят в няколко равностойни отбора и се строят в колона. На 10–12 м пред всяка колона се поставят еднакви по вид и брой (за всеки отбор) предмети: пуловер, шал, шапка и др. и задължително раничка. Предметите, заедно с раничката, трябва да бъдат толкова на брой, колкото играчи има в един отбор.

Описание: След даване на сигнал първият играч от всяка колона бяга до предметите, взема раницата, поставя я на гърба, връща се и я предава на следващия в колоната. Той я поставя на гърба си, бяга до предметите, взема само един предмет, поставя го в раницата и се връща до колоната и така, докато бъдат пренесени всички предмети. Победител е този отбор, който пръв завърши участието си.

Указание: Подреждането на играчите в колоните да бъде съобразено с факта, че последните бягат с най-тежък товар.

„Сирена“

Предварителна подготовка и организация: Избира се равна поляна, граничеща с дървета. Определя се един ученик за водещ, който застава с лице към едно от дърветата и с гръб към останалите ученици. Осигурява се свирка за водещия. Останалите ученици се подреждат в дъга на разстояние 15 м от определеното дърво.

Описание: При знак от учителя за начало на играта децата започват да се придвижват напред. При изсвирване от водещия придвижването спира и те остават неподвижно

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора и се строят в колони. Пред всяка колона се поставя свита на обръч тънка клонка. На 8–10 м пред нея се поставя друг такъв обръч, в който има листа от различни растителни видове.

Описание : При сигнал първите играчи от всяка колона бягат до втория обръч, вземат едно листо от предварително определен от учителя растителен вид и с бягане го носят и поставят в първия обръч. Останалите ученици изпълняват същото. На отбора, завършил пръв участието си, се зачитат 5 точки, а на всеки следващ – с една по-малко. За всяко неправилно взето листо се отнема по една точка. Така се определя победителят.

„Познай какво има вътре?“

Описание: От струпаните по време на почивката раници учителят избира една и пита на кого е. Ученикът, чиято чанта е посочил учителят, застава с лице към останалите ученици и с движения и мимики (без думи) се опитва да представи намиращите се вътре вещи. За всеки познат предмет се отчита по една точка на този, който е познал. След изчерпване на съдържанието учителят избира нова раница. След 3–4 изигравания се определя победителят с най-много точки.

След края на играта учителят напомня за начина на подреждане на багажа и дава възможност на учениците да пренаредят раниците си, ако не са сторили това предварително. Показва поставяне на раница на гърба и как учениците да си помагат един на друг. Когато всички са готови, ходенето продължава.

Освен по време на кратката почивка игри, помагачи на малките ученици да подреждат и носят багаж, могат да се

една от линиите, другата – на 2 метра зад нея) и се разреджат. Избират се двама съдии.

Описание на играта и правила: При подаден от учителя сигнал учениците от първата редица изпълняват скок на дължина от място с два крака със стремеж да се приземят след втората линия. След приземяване не се разрешава разместване на ходилата или пристъпване, докато съдиите не отчетат колко играчи не са успели да преминат. Едва тогава учениците се преместват 3–4 крачки напред. След това учениците от втората редица се подреждат на стартовата линия и след сигнал изпълняват същия скок. Отчита се колко ученици са успели да преминат „поточето“ и колко – не са. След еднакъв брой скачания (3–4) се обявява резултатът и се поздравява отборът победител.

Методически указания: Да се дава сигнал за скачане след като на 2 метра зад линията за отскок и 3–4 метра пред линията за приземяване няма никой.

„Скокова щафета“

Предварителна подготовка и организация: Класът се разделя на три или четири равностойни отбора (с еднакъв брой играчи), които се подреждат зад обща стартова линия. За всеки отбор се определя по един съдия, на когото се дава тебешир.

Описание и правила: След даване на сигнал за начало на играта първите играчи от всеки отбор изпълняват скок от място с два крака. Съдиите отбелязват с тебеширени черти местата на приземяване (последния белег). На тези черти застават вторите играчи и също изпълняват скок от място. От белега на техния скок скачат третите и т. н., докато всички играчи вземат участие. За всеки отбор се получава сумарен скок, по чиято дължина се отчита играта. Не се разрешават предварителни подскоци.

Методически указания:

1. След всяко изиграване да се сменят съдиите и мястото на стартовата линия.

2. Да се дава право на играчите от един отбор сами да определят реда на участие помежду си.

1. Станционни комбинации. Примерна комбинация.

Необходими уреди: 2 стойки, летва, постелка, 3 плътни топки, 4 ориентира.

Описание: бягане 8–10 м, скачане на височина, вземане на една от наредените на 4 м от стена топки, хвърляне с две ръце отгоре, връщане на топката, слаломно бягане между ориентирите.

2. Щафетни игри. Примерна игра.

Необходими уреди: 6 стойки, 3 летви, 3 постелки, 3 тояжки, рингчета (за всеки участник по едно).

Описание: Учениците са разпределени в три отбора и са строени в три колони. При сигнал първите ученици от всяка колона бягат 8 метра, скачат на височина, придвижват се 2 м напред, вземат едно рингче и го нанизват на поставена на земята тояжка, след което отново поставят тояжката на земята. С бягане се връщат и докосват следващия играч. Същото изпълняват и останалите.

Указание: Височината на летвата да бъде 35–40 см.

„Кой ще хвърли най-далече?“

Вариант: „Коя част на кое животно принадлежи?“
Учителят трябва да се съобрази, че поредицата от общи за много животни белези, като: клюн, опашка, рога, крило и др., позволява даването на разнообразни верни отговори, докато други, като: хобот, торба, бодли, жило, гребен са специфични за определени животински видове.

„Кой какво прави?“

Предварителна подготовка и организация: Подбира се просторен и затревен терен, по който учениците се разпръсват.

Описание: Учителят назовава имена на животни или професии, които се упражняват на открито (свързани с природата). Учениците трябва да имитират типичните за тях движения или звуци. В края на играта се отчита кой ученик най-бързо се е досетил и е започнал съответните движения.

Указания:

– да се избягва споменаването на пълзящи животни;

– да се редуват имена на животни и професии;

– думите могат да бъдат: мечка, ловец, катеричка, залесител, жаба, косач, кон, спасител, вълк, кълвач, заек, секач и др.

По време на продължителната почивка могат да се организират и провеждат и обичаните от първокласниците щафетни игри.

Примерна щафетна игра

етажи); автомобили, чешми, пътна маркировка, дървета и др. Победител в играта е този, който даде най-точни отговори.

По време на почивката учителят може да разкаже интересна легенда, случка или особеност, свързана с конкретното място; да насочи учениците към наблюдаването на обекти, явления, растения или животни; да покаже как се събират природни материали; да проведе беседа за опазването на природата или да проведе игра. Подходящи за първи клас са следните игри:

„Какво е било преди това?“

Предварителна подготовка и организация: Осигурява се малка топка (за тенис) или друг лек и безопасен предмет. Учениците се строят в кръг и с жребий се определя от кого да започне играта.

Описание и правила: Учителят застава в центъра на кръга, подхвърля леко топката към определения с жребий играч и казва дума, например: пиле, овца, кон, жаба и т. н. Ученикът улавя топката и с връщането ѝ към учителя трябва да даде съответния отговор – яйце, агне, жребче, попова лъжичка и т. н. В зависимост от познанията на децата, от наблюдаваните растителни и животински видове се определят и думите. Учителят може да разшири техния кръг, като включи промишлени стоки и храни, например: хартия, хляб, дреха и т. н. Ако ученикът се забави повече от 5 сек. или даде грешен отговор, прави малка крачка назад и продължава да участва в играта от новото си място. В края на играта се обявяват за победители тези ученици, които са си останали на местата.

Методическо указание: играта може да се играе и от седеж.

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в 5–6 колони и се строят зад обща стартова линия. За всеки ученик се осигурява по една малка топка.

Описание и правила: При сигнал от учителя първите ученици от всяка колона хвърлят с удобната (силната) ръка над рамо. След падането на топките на земята той отчита резултата и обявява класирането за смяната. Хвърлилите ученици застават в края на колоната, а на линията се подреждат вторите от всяка колона. При сигнал те хвърлят по същия начин. Така продължава играта, докато вземат участие всички смени. Накрая се обявява победителят за целия клас. След завършване на играта учениците събират топките и се строят отново. Второто изиграване се провежда с неудобната ръка.

Методически указания:

– При разпределението на учениците да се има предвид, че е важно не в колоните, а в редиците (смените) те да са подбрани със сравнително еднакви възможности.

– При недостатъчен брой топки и невъзможност да се осигури на всеки играч топка, в игра се включват толкова топки, колкото са колоните и след участието на всяка смяна топките се събират. При тази организация се губи повече време.

– На мястото на най-далечното падане на топка от първата смяна може да се постави флагче, което да служи като ориентир, към който да се стремят тези ученици, на които им предстои да хвърлят. Флагчето се премества при ново най-добро постижение

4. Подвижни игри . Подходяща е следната:

„Хвърлящи и бягащи“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат в две редици. Първата редица се подравнява на линия, а втората – на две крачки зад първата. Осигуряват се топки на брой, колкото са учениците в един отбор. На три метра пред стартовата линия срещу всеки играч от първата редица се поставя по един обръч или се начертава кръг.

Описание и правила: При сигнал на учителя „Хвърлящи!“ играчите от първата редица хвърлят към целта, която е пред тях със стремеж топката да попадне вътре. След като падне и последната топка, той дава нова команда „Бягащи!“ и това е знак децата от втората редица да догонят топката на играча пред него и я донесат на стартовата линия. Отчита се кои ученици са имали сполучливи опити, след което на линията се подреждат учениците, които не са хвърляли. Следва отново подаване на команди „Хвърлящи“ и „Бягащи“, но този път ролите са сменени. Така играта се играе общо 4–5 пъти. Поставя се задачата всеки играч от втората редица да следи за точността в хвърлянето на играча пред него.

Методически указания:

а) При всяко изиграване е добре да се хвърля с различна ръка (удобна и неудобна);

б) В играта се съдържат добри възможности за възпитаване на честност у учениците. Затова след всяко хвърляне отчитането може да стане, като учителя даде знак да вдигнат ръка тези ученици, чиито хвърляния са били точни. При опит за заблуда останалите ученици съобщават;

Предварителна подготовка и организация: Класът се разделя на 3–4 групи и всяка се строява в кръг с диаметър 4–6 м. В центъра на всеки кръг се подрежда „крепост“ от 4 плътни топки (3 за основа и 1 – върху тях). Избира се един играч за водещ, който да защитава „крепостта“. За всеки отбор се осигурява и по една лека топка.

Описание и правила: Играта започва с даването на топката на един от играчите от кръга и заставането на „защитника“ между него и топките. Продължава, като учениците си подават топката и се стремят в подходящ момент да ударят топките в центъра. Водачът има задачата да не допусне удар по „крепостта“. Той се придвижва и се опитва с всички части от тялото да отбие топката. Ако я хване, я връща на някой играч от кръга. Крепостта се смята за „поразена“, когато някоя от топките в центъра бъде улучена. Когато играч удари „крепостта“, става „защитник“ и си сменя с него мястото. В края на играта се отчита кой ученик най-дълго е опазил топките в центъра и кой е отбелязал най-много точни попадения.

3. Шафетни игри. Стрелбата в цел може да бъде включена в шафетна игра. Предвид силата на хвърлянето при този вид стрелба, за да се избегнат инциденти с наранявания, както и за да се стимулира точната стрелба, а не другите движения, подходящо е тя да се провежда с толкова топки, колкото са участниците. Така всеки участник стреля и отстъпва място на следващия. Топките се събират след приключване на играта.

„Запомни всичко“

Учителят поставя на учениците задачата да наблюдават внимателно всичко по пътя и да се опитат да запомнят какво са видели, докато са ходели. Когато спрат да почиват, той задава въпроси за: броя на хората, които са срещнали; сградите покрай, които са минали (брой, цвят,

минутна игра се отчита кой най-малко пъти е играл в средата.

Методически указания: За учителя е трудно да следи хода на игра на всяка тройка, затова преди започването на играта обявява предварително, че играта е и за честност.

3. Шафетни игри. В шафетните игри със стрелба в цел резултатът се отчита по показателите бързина и точност.

Примерна шафетна игра

Предварителна подготовка и организация: Класът се разделя на 3 или 4 равностойни отбора, които се строят в колони зад обща стартова линия. Пред линията (за всеки отбор) се поставя ринг и върху него лека топка. На 2 м пред стартовата линия се начертава втора линия. На 2 м след нея се поставя обръч. На 2 м след него се начертава трета линия и на 2 м след нея се поставя втори обръч.

Описание: При сигнал първите ученици от всяка колона вземат топката и се придвижват до линията, застават на нея и хвърлят с две ръце към обръча, догонват топката, придвижват се до следващата линия, застават на нея и също стрелят във втория обръч, догонват топката и с бягане се връщат в колоната и поставят топката в ринга. Останалите ученици изпълняват същото. Учениците от колоната броят на глас точните попадения за отбора. Отборът, завършил пръв участието си, получава 5 точки, вторият – 4, третият – 3 и т. н. Към тези точки се добавят и точните попадени, за да се определи отборът победител.

2. Подвижни игри. Подходяща е следната примерна игра:

„Защитена крепост“

в) Освободените ученици могат да се ангажират като помощник-съдии и да помагат при отчитането на резултата;

г) Да не се разрешава на „бягащите“ да тръгват към топките преди да е дадена команда за това.

5. Шафетни игри. Подходяща е следната:

Предварителна подготовка: Учениците се разпределят в три равностойни отбора и се строят в три колони зад обща стартова линия. На 3 м пред всяка колона се поставя по един обръч, а на 5 м след него – рингче, в което е поставена малка плътна топка. Пред стартовата линия на всеки отбор също се поставя по една плътна топка.

Описание: При сигнал първият ученик от всяка колона хвърля топката със стремеж да уцели обръча, догонва топката, взема я, бяга до рингчето, сменя топките и с бягане се връща и предава топката на следващия. Същото правят и останалите играчи. Отчита се по показателите точност и бързина.

2. Подвижни игри. Подходяща игра с носене на топка е:

„Топката над главата“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в три или четири отбора и се строят по отбори в колони на 30 см един от друг. На всеки отбор се осигурява по една топка, която се дава на играча, който е начело на колоната.

Описание и правила : При сигнал първите ученици от всеки отбор повдигат топката над главата си и леко се наклоняват назад, за да предадат топката на играчите,

които са зад тях. Те я хващат и изпълняват същото. Така топката се придвижва до последния ученик от всяка колона, който я носи и с бягане встрани от колоната се придвижва напред. Застава начело на своя отбор и отново започва подаването. Играта продължава, докато играчите, които са започнали първи, застанат начело. Победител е отборът, завършил пръв участието си. Топката се предава от ръце на ръце. Ако някой я изпусне, трябва да я догони, да се върне на мястото си и да възстанови играта оттам, откъдето е прекъсната.

3. Шафетни игри. Носенето на топки, торбички и бухалки е подходящо за включване в шафетни игри. В зависимост от размера и тежестта на топката чрез подобни игри се усъвършенства бягане при затруднено движение на ръцете и се подобряват качествата бързина и сила. Първите игри с носене трябва да са по-лесни, като например: бягане с топка до ориентир, заобикаляне на ориентир, връщане и предаване топката на следващия.

Внимание! Когато се играят подобни игри с бягане и носене на плътни топки, те не трябва да се предават като шафета от човек на човек. Пред всяка колона се поставя по един ринг, от който се взема топката и се поставя.

„Ястреб и квачка“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в две групи (според пола) и се подреждат в колони. От всяка група се избира по един ученик за ролята на ястреб и по един за ролята на квачка. Начело на колоните застават „квачките“, а за тях един зад друг се хващат здраво през кръста останалите („пилетата“). „Ястребите“ стоят на 2–3 метра пред колоните, с лице към тях.

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят по двойки според възможностите си и се подреждат на линии в две срещуположни редици. На всяка двойка се осигурява топка.

Описание и правила: При сигнал от учителя играчите започват да си подават топката по предварително определен начин, като се стараят да си подават точно и да ловят топката. Двойката, която първа осъществи десет подавания, спира да играе и съобщава резултата си. Ако в хода на подаванията изпуснат топката, броенето започва отначало. Всяка двойка брой на глас своите подавания. Не се разрешава престъпване на линията. Ако някой от играчите направи нарушение, броенето започва отначало.

Методически указания: При така организираното състезание е трудно да се следи спазването на правилата, затова може да се проведе на две групи и всяка двойка чакащи ученици да следи за изпълнението на друга двойка.

2. Подвижни игри. Подходяща е следната примерна игра:

„Прехвърли средния“

Предварителна подготовка и организация: Начертават се две успоредни линии на разстояние 3–4 м. Учениците се разпределят по тройки. По договорка между учениците в тройката, двама застават на линиите (един срещу друг), а третият – помежду им. На всяка тройка се осигурява топка.

Описание: Застаналите на линиите ученици си подават топката, а ученикът в средата се стреми да я докосне или улови. Ако успее, заема мястото на този, който е хвърлил. Не се разрешава докосване и хващане на топката в ръцете на крайните играчи, а само когато е във въздуха. След 6–8-

ученици. Победител е отборът, който пръв завърши участието си.

Указания:

– разстоянието между колоните не трябва да бъде по-малко от 2 м;

– разрешава се директно улавяне на топката (без да тупне на земята);

– играта се играе, след като учениците са изпълнявали упражнения № 8 и № 9.

Трета игра

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в 4–5 равностойни отбори. В зависимост от броя на играчите в един отбор се начертават и толкова успоредни линии, отстоящи на 2,5 метра една от друга. Отборите се строят в колони, като всеки играч застава на 2,5 м от съседния. За всеки отбор се осигурява по една топка и се дават на играчите от последната линия.

Описание: Играчите с топки подават на своите съотборници, които се намират на следващата линия. Те я улавят, обръщат се и я подават на следващите и така, докато топката стигне до последните. Печели отборът, който пръв успее да изпълни задачата. Ако някой изпусне топката, трябва да я догони и да възстанови играта от мястото на прекъсването ѝ.

Методическо указание: Могат да се използват различни начини на подаване.

4. Състезание

Описание и правила: При сигнал от учителя „ястребите“ питат „квачките“: „Ще ми дадеш ли пиленца?“. Те отговарят: „Не, няма да ти дам!“. Тогава „ястребите“ се заканват: „Дадеш, не дадеш, аз ще си взема!“ и се насочват към „пилетата“ с желание да хванат някое. „Квачките“ се стараят да им пречат, като застават на пътя помежду им и повдигат ръцете си. Без да се пускат от колоната, „пиленцата“ се придвижват вляво и вдясно в зависимост откъде идва опасността. Ако по време на играта колоната се прекъсне, играчът, който е виновен за това, се счита за уловен и излиза от игра. Не се разрешава блъскане и хващане на „ястреба“. Играта продължава, докато бъдат уловени двама играчи от колоната. След това се избират други ученици за ролите на водещите в играта. Отчита се кои ученици са се справили най-добре в различните роли.

Методически указания:

а) Преди да се даде сигнал за започване на играта, да се осигури 3–4 метра разстояние между колоните;

б) Ако някой ученик продължително време не се справя с ролята на „ястреб“, играта се прекъсва и се избира нов водещ.

2. Подвижни игри. Подвижните игри не са типичната възможност за формиране на навици, свързани с равновесието. Една от малкото подходящи игри, приложена във вариант, е играта

„Статуя“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпръсват в салона. Избират се двама ученика за съдии. Осигурява се музикален запис на подходящо произведение.

Описание и правила: Под звуците на музиката учениците изпълняват съответстващи на такта движения. При спиране на музиката заемат равновесен стоеж (видът е по избор). Всеки от съдиите посочва по един ученик, който счита, че е заел най-правилно стоежа. При следващото изиграване посочените стават новите съдии. След няколко изигравания се отчита кои ученици най-много пъти са били победители.

Указания:

а) Музиката не трябва да е в темпо изискващо бързи и динамични движения, след които е трудно да се заеме статична поза;

б) Изборът на играчите, заели най-добре поза, трябва да става бързо и мотивирано.

2. Игра „*Строй се бързо*“ или за повече колони – „*Търси водача си*“.

Предварителна подготовка и организация: Учениците се построяват в три или четири колони. На учениците, които са начело на своите колони, се дава по едно цветно знаменце или лента (за различните колони цветът е различен).

Описание: При сигнал от учителя учениците (без водачите) бягат разпръснато. При втори сигнал клякат и затварят очи. През това време по указание на учителя водачите заемат нови места. Дава се команда „Търси водача си!“, при която всеки ученик се стреми да се придвижи по най-бързия начин до своя водач и да намери мястото си в колоната. Колоната, която успее първа да се подреди, печели играта.

в) след първия урок играта се играе във варианти с увеличаване на разстоянието, с подаване на топката (с летежна фаза) по различни начини, с няколко подавания в кръга (обиколки), с промяна на изходното положение (например седеж), с различна топка и т. н.

3. Шафетни игри . Те са подходяща форма за усъвършенстването на ловенето и подаването, но не бива да се избързва с включването им, ако нивото на владеене на елементите не позволява. За първи клас са подходящи следните шафетни игри:

Първа игра

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора и се построяват в колони зад обща стартова линия. На 2 м пред всяка колона се поставя топка в обръч. На 3 м – друг обръч, на 5–6 м след него – ориентир.

Описание: При даване на сигнал за стартиране първите ученици бягат до първия обръч, вземат топката и с ходене и три подхвърляния, пляскания и улавяния се придвижват до втория обръч. Там оставят топките, бягат, заобикалят ориентира и на връщане изпълняват същото.

Втора игра

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора и се подреждат в колони на обща стартова линия, отстояща на 2,5–3 м от стена. За всеки отбор се осигурява по една лека топка.

Описание: При сигнал първите ученици от всяка колона хвърлят топката към стена, улавят я след тупкане и я носят на следващия в колоната. Същото изпълняват и останалите

еднакви възможности. Осигуряват се толкова леки топки, колкото са учениците в една група.

Описание и правила: Учениците от първата група застават разредени на най-близката до стената линия. При сигнал хвърлят към нея с две ръце от гърди и се стремят да уловят отразената топка. Ако успеят, застават на втората линия и изпълняват същото оттам. При всеки успешен опит се хвърля от по-отдалечена линия. Ако опитът е неуспешен, хвърлянето се повтаря от същата линия. Победител е ученикът, успял да улови топката от най-отдалечената линия. Тогава играта се прекратява и на линията застават учениците от следващата група.

„Топка на съседа“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в 4–5 групи и се строят в кръгове. Определя се по един играч от всеки кръг, който да започва играта, и му се дава лека топка.

Описание: При сигнал от учителя ученикът с топката предава на съседа си вляво, той – на следващия и така, докато топката се върне в играча, от когото е започнала. Топката се предава от ръка на ръка, без летежна фаза. Ако някой изпусне топката, я догонва и възстановява играта оттам, откъдето е прекъсната. Победител е отборът, който пръв е завършил с подаването.

Методически указания:

а) първото изиграване е без отчитане на резултата (пробно);

б) при всяко ново изиграване да се сменя посоката на подаване;

2. Подвижни игри . Те са подходяща възможност за прилагането на ловенето и подаването в близки до спортните игри условия, но облекчени според нивото на учениците. Подходящи са следните игри:

„Лови топката“

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в две групи и се подреждат в два кръга. За всеки кръг се избира по един водещ (той трябва да е сред учениците, които най-добре ловят и подават), който застава в средата на кръга. Осигурява се по една лека топка за всеки кръг.

Описание: Играта започва с хвърляне на топката от играча в центъра към някой от играчите в кръга. Той трябва да я улови и върне с хвърляне. Така топката се подхвърля към всички. В края на играта се отчита кои ученици не са изпуснали нито веднъж топката.

Методически указания:

а) Подаването в кръга отначалото е по ред, а след това – по избор на водещия. В следващите уроци кръговете може да се увеличат на 3–4, както и разстоянието на учениците до центъра на кръга.

б) Възможно е прилагането на варианти. Примерни такива са описани в сп. „Начално образование“ брой 4, 2001.

„Топката пътува“

Предварителна подготовка и организация: Учениците са строени в 3 или 4 редици на разстояние 2–2,5 м.

Осигурява се по една лека топка за всяка колона и се дава на ученика, който е в края на редицата (независимо от кой край, но за всички редици да е един и същ).

Описание и правила: При сигнал от учителя ученикът с топката я предава (или подава) на стоящия до него, той – на следващия и така, докато топката стигне до последния в редицата. Той я връща по обратния път. Когато отново е в ръцете на първия ученик, той я повдига над главата, за да даде знак, че отборът му е готов. Ако някой ученик изпусне топката, трябва да я догони и играта да се възстанови от мястото, откъдето е прекъсната. Топката се движи по редицата, без да се пропуска реда на някой ученик. Победител е отборът, завършил пръв участието си.

Методически указания : Разстоянието между учениците и видът на подаването или предаването се определя според

уменията на учениците. В случай, че в хода на играта учениците се приближават, местата се отбелязват с тебешир.

Варианти: Освен с увеличаване на разстоянието и промяната на начина на подаване на топката, в играта могат да се въведат допълнителни движения (например, след хващането на топката ученикът се завърта около надлъжната си ос и тогава подава) или различен начин на подреждане на учениците. Такъв вариант представлява описаният по-долу.

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора. Всеки отбор се подрежда в две срещуположни редици, на разстояние 2 м един от друг в редицата и на 3 м един срещу друг (по двойки). Разстоянието се определя от предварително начертани линии. За всеки отбор се осигурява по една топка.

Описание и правила: Играта започват първите играчи от една от редиците. При сигнал те подават топката с две ръце от гърди на отсрещния играч. Той по същия начин предава на следващия от отсрещната редица. Същото правят и останалите играчи, докато топката стигне в последния. Той я повдига за момент горе и я връща на съотборника, от който я е получил. Така топката стига по обратния път до първия, от който е започнала играта. Той я повдига над главата, за да покаже, че отборът му е завършил. Ако някой от участниците изпусне топката, той я догонва и играта се възстановява от играча, изпуснал топката. Не се разрешава прехвърляне през играч. За победител се обявява отборът, който е завършил пръв, без да пристъпва линиите. В случай, че някой от играчите се е придвижвал пред линиите, за да улови топката, се отчита грешка. Класирането се извършва по изискванията: първо – за непристъпване на линиите и второ – за бързина. Целта е да се стимулира точността на подаванията.

Методически указания:

а) Топките трябва да са еднакви по обем, материал и отскокливост.

б) Изпускането на топката да не се отчита като грешка и да не се санкционира при класирането, тъй като самото догонване на топката и връщането ѝ в игра води до загуба на време. Освен това така се дава шанс на отбора при по-нататъшна точна игра да компенсира закъснението.

„Кой по-далече“

Предварителна подготовка и организация: На 2 м от стената се начертава успоредна на нея линия и още три, отстоящи от първата на 0,30 м. Учениците се разпределят в 4 групи така, че в групата учениците да са с приблизително