Дистанционное задание . Тема занятия: Игры с бегом.

**Круговой мяч**

Все играющие располагаются по кругу диаметром примерно 10 м. Выбирают водящего. Он с мячом начинает ходить по кругу, выжидая удачный момент для броска мячом в одного из стоящих в кругу. Выбитый игрок хватает мяч руками и кричит: «Стой!» Водящий, который после попадания мячом в игрока старается убежать как можно дальше от круга, должен остановиться. Играющий говорит: «До тебя 1... шагов!» Делает названное число шагов и бросает мяч в водящего. Если попадает, водящий будет все повторять сначала. Если промахнется, сам становится водящим.

**Столбы** (вариант)

Играющие становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Каждый, кому бросают мяч, должен ладонями отбить его другому. При этом каждый игрок следит за тем, как отбивают мяч остальные. Как только мяч, неудачно отбитый или неудачно принятый, упадет на землю, все разбегаются в разные стороны. Игрок, уронивший мяч, становится водящим. Он поднимает мяч и кричит: «Огонь!» Все играющие останавливаются. Теперь водящий должен отыграться — бросить мяч в ближайшего к нему игрока. Если попадет — отыгрался. Играющие опять становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу, пока не определится новый водящий. Если водящий бросает мяч и не попадает в играющего, его за это ставят «столбом»: он должен стоять на месте не двигаясь, игра продолжается.

**В круг**

Играющие бросают мяч друг другу. Не поймавший идет в середину круга и его «салят» — бьют мячом. Не поймавший в руки мяч сменяет его.

Правила игры: играющих должно быть до 10 человек. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее играющие передают мяч, тем интереснее проходит игра и больше возможностей запятнать зайчика. Тот (или водящий во втором варианте) может и поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика (или водящего).

**Достать камешек**

Для игры требуются крепкая веревка длиной 2—3 м и два камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки (для удобства на концах веревки можно завязать узлы или сделать петли) и расходятся, натягивая ее. Возле каждого игрока кладется камешек на расстоянии 1 м от него. По сигналу каждый старается перетянуть противника, достать свой камешек.

**Тяни-толкай**

Так назвали состязание в беге. Но бег необычный, парами. Игроки становятся спиной друг к другу и, взявшись за руки, стартуют от одного ориентира к другому, расположенному на расстоянии 10 м, затем возвращаются обратно. Непременное условие игры — не отрывать спины друг от друга. Один игрок бежит и тянет за собой партнера, который старается передвигаться синхронно с первым. Многим не удается бег с соблюдением условий. Побеждает пара, быстрее других преодолевшая расстояние туда и обратно. Время пробежки фиксируется.

**Три ноги**

Игроки разбиваются на пары, каждой паре связывают ноги (правую ногу одного игрока с левой другого). Пара на «трех ногах» добегает до поворотного флажка и возвращается на линию старта.

**Бой мешками**

Для боя мешками нужно огородить площадку. Эта разновидность борьбы, где одну руку надо держать плотно прижатой к пояснице, действовать можно только одной рукой. Здесь большее значение имеет умение двигаться, чувствовать движение противника, использовать его инерцию.

**Растеряхи**

Игроки становятся в один ряд, берутся за руки, образуя «цепочку». По ее правую сторону назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления, и вся «цепочка» начинает движение за ним. Однако никто, кроме вожака, не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не разъединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

**Гуси**

Игроки делятся на две команды. В центре площадки рисуется круг. По одному игроку от команды выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу они начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает тот, кому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Бой петухов**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и «Гуси». Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечами. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Перетяжка**

Игроки делятся на две команды. От каждой команды приглашается по одному участнику. В центре площадки лежит палка длиной 1 м. Вышедшие участники хватают палку каждый со своей стороны и по команде начинают тянуть ее. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. Далее в центр площадки выходят следующие участники команд. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.