

Картотека подвижных игр для подготовительных групп

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. В справочнике — картотека подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей подготовительной к школе группы.

Картотека подвижных игр для подготовительных групп

Название	Цель	Ход
Подвижная игра «Горелки»	Учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость	Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2–3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!» С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится Ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остается в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки
Подвижная игра «Ловишки» с ленточками	Учить детей бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление	Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» все дети строятся в круг. После подсчета пойманных игра повторяется
Подвижная игра «Коршун и	Учить детей двигаться в колонне, держась друг за	В игре участвуют 8–10 детей, одного из игроков выбирают коршуном,

Название	Цель	Ход
наседка»	друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость	другого – насадкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за насадкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за насадкой. Пойманный цыпленок идет в гнездо коршуна
Подвижная игра «Краски»	Учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутой ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега	<p>Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тук! Тук! • Кто там? • Покупатель. • Зачем пришел? • За краской. • За какой? • За голубой. <p>Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» Если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее, например: «Скачи на одной ножке по красной дорожке»</p>
Подвижная игра «Быстро возьми»	Учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту	Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на

Название	Цель	Ход
		один меньше. На следующий сигнал – «Быстро возьми!» – каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется
Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?»	Учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строиться в три колонны в соответствии с предметами, находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве	Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например шишку или камешек и т. д. Все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. По удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну
Подвижная игра «Совушка»	Учить детей действовать по сигналу, бегать врассыпную, имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие	Все играющие – птички, один ребенок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «День» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зернышки. На сигнал «Ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15–20 секунд снова дается сигнал «День», сова улетает в гнездо, дети-птички летают по площадке
Подвижная игра «Бег шеренгами»	Учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук – на плечах, сцепленными впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений	Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15–20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2–3 шага, воспитатель дает команду «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями
Подвижная игра «Пятнашки»	Учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять	Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После

Название	Цель	Ход
	<p>умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту</p>	<p>сигнала «Лови!» все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот, кого осалил водящий, отходит в сторону. После 2–3 повторений Ловишка меняется</p>
<p>Подвижная игра «Догони соперника»</p>	<p>Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость</p>	<p>Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии пять шагов одна от другой, в 15–20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами</p>
<p>Подвижная игра «Перемена мест»</p>	<p>Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами</p>	<p>Две команды по 8–10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10–12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее</p>
<p>Подвижная игра «Собери флажки»</p>	<p>Учить детей перебрасывать флажок с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание</p>	<p>На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8–10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду – еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаются шесть участников, затем четыре и, наконец, двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем. Усложнение: до флажков добраться прыжками с продвижением вперед на</p>

Название	Цель	Ход
		двух ногах
Подвижная игра «Салки – не попади в болото»	Учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увертыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве	На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать, – болото (муравейник, огород). Выбирают Ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный Ловишкой выходит из игры
Подвижная игра «Жмурки»	Учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий	Выбирается водящий – Жмурка. Он встает в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для Жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь, Жмурка передает свою роль пойманному
Подвижная игра «Салки со скакалкой»	Учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих врассыпную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость	Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку. Усложнение: в игру включить две пары ловишек
Подвижная игра «Перемени предмет»	Учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу. Развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов	На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4–5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60–80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого круга кладется такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кругам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделал это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади

Название	Цель	Ход
		<p>них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей. Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли</p>
<p>Подвижная игра «Догони свою пару»</p>	<p>Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости</p>	<p>Дети встают парами на одной из сторон площадки: один – впереди, другой – сзади, отступив 2–3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями</p>
<p>Подвижная игра «Второй лишний»</p>	<p>Учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребенка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм</p>	<p>Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1–2 шагов. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребенка. Если он вбежал в круг, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребенок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру</p>
<p>Подвижная игра «Веревочка»</p>	<p>Учить детей быстро бегать, стараясь дернуть за веревку. Развивать быстроту, ловкость</p>	<p>На пол кладут веревочку длиной 1 м. На расстоянии 5–6 м от ее концов ставят флажки. Двое детей встают у концов веревки лицом к своим флажкам. По сигналу «Раз, два, три – беги!» дети бегут – каждый к своему флажку, оббегают его, возвращаются и дергают за конец веревки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым</p>
<p>Подвижная игра «Эстафета парами»</p>	<p>Учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу быстрее своих соперников. Развивать выносливость, ловкость</p>	<p>Дети становятся в две колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне – ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки</p>

Название	Цель	Ход
		<p>которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега. Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями</p>
<p>Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперед, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп</p>	<p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Тот, кого успели «запятнать», получает штрафное очко. После подсчета пойманных меняются ловишки и игра возобновляется. Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком</p>
<p>Подвижная игра «Лягушки и цапля»</p>	<p>Учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через веревку, расположенную на высоте 15 см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений</p>	<p>В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой 15 см. На них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота – цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через веревку считается пойманным, можно только перепрыгивать. Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см</p>
<p>Подвижная игра «Не наступи»</p>	<p>Учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо, влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног</p>	<p>В подгруппе детей каждый себе кладет на землю палочку длиной 40 см и встает от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счет, наступил на палочку, выходит из игры. Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад</p>
<p>Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Учить детей перепрыгивать ров шириной 70–100 см с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать</p>	<p>На середине площадки проводятся две линии на расстоянии 70–100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие –</p>

Название	Цель	Ход
	ловкость, быстроту движений	kozy, один – волк. Козы располагаются в доме, волк – во рву. По сигналу воспитателя «Козы на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз. По сигналу «Козы домой» – перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2–3 перебежек назначается другой волк
Подвижная игра «Пингвины с мячом»	Учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию	Дети стоят в 4–5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5 м ориентир – пенек. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч, обежав ориентир, возвращаются каждый в свое звено и передают мяч следующему. Прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч
Подвижная игра «Волшебная скакалка»	Учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений	Дети стоят в 3–4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий. Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встает в конец колонны
Подвижная игра «Бочком»	Учить детей прыгать боком, сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутых ног. Укреплять мышцы ног	Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком – все в одну сторону
Подвижная игра «Лиса и куры»	Учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутых ног, бегать враспынную, не наталкиваясь. Развивать	Дети, изображающие кур, стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой, она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по

Название	Цель	Ход
	ловкость, внимание. Укреплять своды стоп	двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала, лиса уводит к себе в нору
Подвижная игра «Кто прыгает»	Учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутых ног. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп	Дети стоят по кругу, воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает» Дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае, если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать
Подвижная игра «Прыгаем по кругу»	Учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе, приземляясь на носки полусогнутых ног. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу	Каждый играющий выкладывает из шишек, веревочек, камушков кружок диаметром 60 см. Все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу «Стоп!» дети немного отдыхают и опять начинают прыгать в противоположном направлении
Подвижная игра «Охотники и звери»	Учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер	Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый-второй – делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Затем игроки меняются ролями
Подвижная игра «Кто самый меткий»	Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в нее. Развивать глазомер, моторику рук	Дети делятся на 4–5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4–5 одинаковых мишеней. Дети – по одному из каждого звена – выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце

Название	Цель	Ход
		подсчитывается количество очков в каждом звене
Подвижная игра «Медвежата»	Учить детей ходить на высоких четвереньках наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость	Дети стоят на линии старта в парах. По сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша. Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи. Усложнение: ползти через лужайку, перелезая через бревно
Подвижная игра «Фигурная ходьба»	Учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание	По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы. «Улитка»: дети берутся за руки и, повернувшись влево, идут за ведущим сначала по кругу, а потом «улиткой», делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м
Подвижная игра «Рыбки»	Учить детей двигаться по площадке врассыпную, стараясь наступить на рыбку другого ребенка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроту движений	Соревнуются две команды. Каждый ребенок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м. Дети заправляют конец нитки сзади на пояс так, чтобы рыбка свободно касалась пола, – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определенного цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника и в то же время не давать поймать свою. Тот, чью рыбку поймали, выходит из игры. Усложнение: ввести бег
Подвижная игра «Кто выше взойдет по палке»	Учить детей, сидя на полу или на земле, переставлять ступни ног вверх по палке, сгибая колени. Укреплять стопы ног. Развивать быстроту движений, ловкость	Дети садятся на пол, каждый ставит палку перед собой и держит ее руками. Затем, обхватывая палку справа и слева ступнями (пальцы и пятки упираются в палку), по сигналу «Кто выше» переставляют ступни вверх, сгибая колени. Палку держать вертикально, крепко упираясь ею в землю
Подвижная игра «Тяни в круг»	Учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на	Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый

Название	Цель	Ход
	снежный ком. Развивать силу, равновесие	старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Тот, кто не сумеет удержаться и наступит на ком, получает штрафное очко. Ребенок, набравший 2 очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получили. Усложнение: ввести бег по кругу
Подвижная игра «Полоса препятствий»	Учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету	В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6–7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания