**МЕТОДИЧКА**

**ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**Разработал: учитель физической культуры МБОУ «Сидоровская школа»**

**Шипицын Александр Валерьевич**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Подвижные игры для лёгкой атлетики | 3 |
| Подвижные игры для спортивной гимнастики | 15 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
| Подвижные игры с элементами волейбола | 24 |
| Подвижные игры для лыжной подготовки | 33 |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Игры при обучении бегу на короткие дистанции**

**«Бег с мячом»**

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посредине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«День» и «Ночь»**

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

**«Бег по прямой из различных положений»**

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Бег по линиям»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

**«Челночный бег»**

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

**«Кто лучший?»**

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: теннисные мячи.

Основная цель – научиться далеко и метко метать мячи.

Организация. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д.

Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снять определяется жеребьевкой.

Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Кто точнее?»**

Место проведения: футбольное поле, ровная площадка.

Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей.

Основная цель – научиться метко, метать мяч.

Организация. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

**«Метание в подвижную цель»**

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернутся на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

**«Самый сильный»**

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 или 3 кг в соответствии с возможностями учеников.

Основная цель – формирование у детей интереса к толканию ядра.

Организация. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе.

В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

**«Толкание мяча в обруч»**

Место проведения: небольшая площадка.

Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч.

Основная цель – научиться толкать мяч под правильным углом.

Организация. На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча.

Проведение. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Толкание ядра через препятствие»**

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч.

Основная цель – отработка техники скачка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

**«Толкай выше!»**

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро.

Основная цель – отработка техники толчка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2,135 м.

В игре участвуют две или более команд.

Проведение. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

**Игры при обучении кроссу**

**«Чередование ходьбы и бега»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

**«Старт группами»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

**«Командный бег»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша).

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

**Игры при обучении прыжкам в высоту**

**«Достань мячик»**

Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

Проведение. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

**«Оттолкнись и приземлись»**

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

**«Кто выше?»**

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой.

Проведение. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Бег флажков»**

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер.

Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту.

Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка.

Проведение. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку.

Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков.

Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

**«Лиса и куры»**

Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки.

Подготовка. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие - «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «насеста».

Описание игры. По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз.

Правила.

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.

2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет.

3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

**«Прыгни в цель»**

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).

Описание игры. Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

**«Брось выше»**

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см.

Описание игры. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

**«Допрыгни до мяча»**

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки.

Подготовка. Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке).

Описание игры. Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

**«Удочка с прыжками «перешагиванием»**

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу.

Описание игры. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.

Правила.

1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.

2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

**Игры при обучении прыжкам в длину**

**«Прыгающие воробушки»**

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный салиться в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.

2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».

3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

**«Зайцы в огороде»**

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга.

Рекомендуется для 1 - 3 классов.

Описание. По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегает в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев». Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».

Правила.

1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге.

2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож».

3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

**«Прыжки по полоскам»**

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для совей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.

2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).

3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

**«Волк во рву»**

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

Описание. По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.

2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.

4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

**«Эстафета с прыжками в длину»**

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертится три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

Описание. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.

2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.

3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.

4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

**«Прыжок за прыжком»**

Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.

2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.

3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.

4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

**«Эстафета с преодолением препятствий»**

Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления.

Описание игры. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну.

Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.

2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

**«Челнок»**

Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел.

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта).

Описание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.

2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

**Игры при обучении метанию**

**«Выстрел в небо»**

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

**«Заставь отступить»**

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

**«От щита в поле»**

Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копье.

**«Толкачи»**

В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

**«В горизонтальную мишень»**

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

**«Через сетку»**

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

**«Силачи»**

Игра напоминает  игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

**«Марш-бросок»**

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливают примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.).

Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

**«Мячом в цель»**

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**«Быстро и аккуратно»**

Цель: Формирование умения быстро и качественно подготавливать место для занятий акробатикой, развитие ловкости, быстроты, воспитание организованности, дисциплинированности.

Класс делится па две команды, которые выстраиваются в колонну по два за общей линией старта. Рядом с каждой командой лежит стопка с одинаковым количеством гимнастических матов. В 20 м от колонн устанавливают флажок. По сигналу учителя первая пара игроков каждой команды берёт из своей стопки, с четырех сторон мат, бежит к флажку, кладет около нею мат и выстраивается в колонну перед матом. Как только игроки первой пары встанут друг за другом, вторая пара берёт из стопки мат, бежит вперед и опускает мат на пол на расстоянии 2 м oт первого, выравнивая его предыдущему, после того игроки встают друг за другом, и в игру вступает следующая пара игроков и т.д. Когда все игроки, выполнив задание, встанут около матов, игра заканчивается. Выигрывает команда, которая справится с заданием быстро и качественно. Аналогичным способом можно убирать маты, складывая их в стопки, последовательность действий при этом будет обратной.

**«Ловцы и раки»**

Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

**«Совушка»**

Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых способностей, развитие внимательности.

Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (совушка) находится за ее пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу "День" - дети передвигаются по площадке заданным способом (см. ниже). По второму сигналу - "Ночь" играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в свое гнездо, а сама встает на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим. После окончания игры отмечают игроков, которые ни разу не были водящими.

Варианты способов передвижения: а) прыжками на двух ногах, б) прыжками на одной ноге; в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки; т) на четвереньках.

**«Вызов номеров»**

Играющие выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой кладут гимнастический мат. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этими номерами подходят к матам и выполняют определенное упражнение (см. ниже). Результат определяется по быстроте или правильности выполнения задания, либо по двум показателям одновременно, в зависимости от педагогических задач и подготовленности учащихся. Победивший игрок приносит своей команде очко.

В конце игры подсчитывается количество очков, набранное каждой из команд и определяется команда-победитель.

Вариант 1. Цель: совершенствование группировки и перекатов, развитие координационных способностей.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад и перекат вперед в группировке в исходное положение. При оценке обращать внимание на амплитуду движений.

Вариант 2. Цель: совершенствование переката назад и постановки рук для выполнения кувырка назад, развитие координационных способностей.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад в группировке и постановка рук для кувырка назад, перекатом вперед упор-присев. Выполнять слитно. При оценке обращать внимание на правильность постановки кистей на опору.

**«Быстрые перекаты»**

Цель: Совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей для кувырка вперед.

Играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора-присев. По сигналу первые игроки с правою фланга одной команды и левою фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в и.п. Как только игрок вернется в положение упора-присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т.д. За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками. Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй - два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.

**«Состязание в парах»**

Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны перед линией старта. За линией, напротив каждой из команд лежит гимнастический мат. По сигналу игроки, возглавляющие колонны, принимают исходное положение и выполняют определенное упражнение (см. ниже), затем встают в конец колонны. По следующему сигналу то же самое выполняет вторая пара игроков и т.д. Игрок, которому удалось выполнить задание без ошибок, зарабатывает для своей команды призовое очко. Результат может определяться по быстроте или правильности выполнения упражнения, либо по двум показателям одновременно.

Вариант 1. Цель: Совершенствование переворачивания через голову при выполнении кувырка вперед.

И.п.: упор-присев. Кувырок вперед. Первой точкой касания пола должен быть затылок. Если игроку удается это сделать команда получает призовое очко. Быстрота выполнения кувырка не учитывается. В конце игры подсчитываются очки и определяется команда - победитель.

Вариант 2. Цель: Научить переворачиванию через голову при выполнении кувырка назад, развивать пространственную ориентировку.

Нa подкидной мостик положить гимнастический мат. Игрок принимает положение упора-присев на высокой части мостика, спиной к мату и выполняет кувырок назад. Оценивается правильность кувырка. Вместо подкидного мостика можно использовать любую наклонную поверхность.

Вариант 3. Цель: Закрепить умение выполнять кувырок вперед (назад), развивать пространственную ориентировку.

И.п.: упор-присев лицом (спиной) к магу. Кувырок вперед (назад) в упор-присев. Победитель определяется по быстроте (при совершенствовании) или правильности (при разучивании) выполнения.

Вариант 4. Цель: Совершенствование двух кувырков слитно, развитие вестибулярной устойчивости.

И.п.: упор-присев лицом (спиной) к матам. Два кувырка вперед(назад) слитно. Призовое очко получает игрок, который раньше соперника закончит кувырки.

**«Встречная эстафета с кувырками»**

Цель: Совершенствование кувырка вперед (назад), развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно-силовых способностей.

Играющие делятся на две команды, каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются напротив друг друга перед линиями старта. За линиями, напротив каждой колонны лежит по два гимнастических мага. Игроки, возглавляющие команды на одной стороне площадки принимают положение упора-присев лицом (спиной) к матам и по сигналу выполняют два кувырка вперед (назад), затем бегут к противостоящей колонне и касаются рукой головного игрока. Он продолжает эстафету, выполняя те же действия. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый, оказавшийся впереди нее принимает положение упора-присев для последующих кувырков. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждую ошибку при выполнении кувырков и передаче эстафеты команда получает штрафные очки.

Команда, закончившая эстафету первой, получает одно очко, второй-два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков.

Чтобы повысить нагрузку можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи эстафеты снова бежит гуда, откуда начинал бег.

**«Акробатическая эстафета»**

Цель: совершенствование кувырков, развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно-силовых способностей.

Учащиеся делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колоннах перед линией старта. За линией, напротив каждой команды лежат по два мата и гимнастическая скамейка. Игроки, возглавляющие колонны принимают положение умора-присев. По сигналу они выполняют кувырок, бегом устремляются к гимнастическим скамейкам, передвигаются по ней, подтягиваясь лежа на животе, перехварывая руки поочередно (либо одновременно), зачем бегом возвращаются и передают эстафету следующему. Ошибки при выполнении кувырков и подтягиваний наказываются штрафными очками. Подведение итогов аналогично игре "Быстрые перекаты".

**«Точный бросок»**

Цель: Совершенствование кувырка вперед, развитие координации движений, развитие вестибулярной устойчивости.

Перед игроками расположенными в колоннах положить по два мата: один на расстоянии 5-6 шагов от колонны и второй в 10 шагах от первого. Между магами установить поворотную стойку, около второго мата около второго мата положить теннисный мяч. В ходе игры каждый играющий должен добежать до первого мата и сделать кувырок.

После этого он берет мяч и метает его в баскетбольный щит. Затем, поймав мяч и положив его на место, игрок бегом возвращается обратно и передает эстафету следующему. Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил и ошибки при выполнении кувырков назначается штрафное очко. В случае попадания теннисным мячом в цель команда получает призовое очко. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее с наименьшим количеством штрафных очков.

**«Акробатическая цепочка»**

Цель: Совершенствование акробатической связки, развитие памяти на движения, координации.

Учащиеся выстраиваются в колонну перед дорожкой гимнастических матов. Во время первого подхода каждый выполняет первый элемент, предварительно разученной, акробатической связки, руководитель оценивает исполнение. Если игрок получает оценку "отлично", то в следующем подходе он выполняет уже два элемента: этот и следующий. При безошибочном выполнении двух упражнений игрок в третьем подходе переходит к выполнению трех упражнений, двух предыдущих и следующего и т.д. В случае неудачного выполнения, в следующем подходе игрок повторяет упражнения предыдущего подхода, гак продолжается до тех пор, пока он не добьется безошибочного исполнения элементов. Задача играющих за 4 подхода выполнить соединение из 4-х акробатических упражнений. Связка может состоять из и из 5, 6 и т.д. элементов, минимальное число подходов при этом, соответственно 5, 6 и т.д. Победителем считается игрок, который первым выполнит все элементы связки. В целях увеличения нагрузки можно разделить играющих на 2-3 группы, в таком случае, в каждой группе назначаются помощники, которые руководят игрой.

«**Комбинированная эстафета с набивными мячами»**

Цель: Развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, совершенствование кувырка вперед.

Играющие делятся не две команды и располагаются встречными колоннами, между которыми продольно кладут гимнастический мат. Колонны игроков на одной стороне площадки получают по набивному мячу. Но сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними передают мяч между ног, наклоняясь вперед и т.д. Замыкающий, получив мяч, бежит к мату, делает кувырок с мячом в руках, подбегает к направляющему встречной колонны и отдает ему мяч. А сам садится на скамейку. Побеждает команда, которая соберется на скамейке раньше соперника.

См. тж. "Прыжок и кувырок" (24) При обучении опорному прыжку применяются следующие игры:

**«Установка снарядов»**

Цель: Формирование умения быстро и качественно устанавливать гимнастические снаряды, развитие быстроты, ловкости, силы, воспитание организованности и дисциплинированности.

Класс делится на две команды, назначаются капитаны. Перед учащимися ставится задача подготовить места для выполнения опорных прыжков (расставить снаряды). В течении минуты капитаны распределяют обязанности среди игроков своей команды, после чего, учитель подает сигнал для начала действий. Каждая команда должна установить гимнастического козла, мостик, на месте приземления положить три мата и выстроиться в колонну перед снарядом. Выигрывает команда, игрокам которой удалось установить снаряды быстро и качественно. Аналогичным образом можно проводить уборку снарядов.

Перед игрой целесообразно напомнить учащимся способы переноски снарядов.

**«Встречная эстафета с гимнастической палкой»**

Цель: Обучение разбегу в опорных прыжках, формирование осанки, развитие быстроты, координации.

Участники располагаются во встречных колоннах. У каждою игрока за спиной в локтевых сгибах гимнастическая палка. По сигналу, игроки, возглавляющие колонны на одной стороне площадки, бегуч к противоположной колонне, как только они пересекут линию старта, эстафету принимают головные игроки этой колонны, прибежавший игрок встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся в исходные позиции (каждый участник должен пробежать два раза). Побеждает команда, закончившая бег первой. При нехватке инвентаря можно обойтись двумя палками на колонну, в этом случае игрок, закончивший бег, передает палку игроку, стоящему за направляющим.

**14**. **Высокий отскок.**Цель: Обучение наскоку и отталкиванию oт мостика, развитие прыгучести, точности движений.

Участники выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. В 7 шагах от каждой колонны поперечно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней, на расстоянии одного шага, подкидной мостик и гимнастический мат. Перед матом помощники учителя удерживают в горизонтальном положении гимнастическую палку. По команде участники, возглавляющие колонны начинают разбег, наступая левой ногой на скамейку выполняют наскок на мостик и, отталкиваясь не сгибая ног, пытаются перепрыгнуть через палку. Если игроку удается это сделать и при этом он правильно выполнил наскок на мостик, команда получает призовое очко. Затем, по команде, к состязанию приступает следующая пара игроков и т. д.

Победитель игры определяется по наибольшей сумме очков без учета скорости.

Вариант 2. Цель: та же.

В 7-9 шагах от каждой колонны устанавливается подкидной мостик и стопка из 5-7 гимнастических матов. По команде первая пара игроков-соперников выполняет разбег и наскок на мостик, отталкиваясь, с прямыми ногами запрыгивает на стопку матов.

**15.**

**«Бег с заданием»**

Цель: Формирование навыка приземления, развитие быстроты реакции, произвольного внимания.

Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 1,5- 2 м. По свистку колонна начинает легкий бег по залу с дистанцией в три шага, услышав два свистка, играющие останавливаются и быстро принимают позу приземления, руководитель проверяет правильность выполнения позы. Участники, допустившие ошибку встают в конец колонны, затем игра повторяется. В конце игры следует отметить игроков, которые выполняли задания безошибочно.

**«Быстро но местам»**

Цель: Совершенствование навыка приземления, развитие скоростно-силовых способностей, быстроты реакции, пространственной ориентировки.

Вдоль одной из лицевых линий устанавливаю гимнастические скамейки. Участники делятся на две команды и встают на скамейки. По свистку все игроки выполняют высокий прыжок вверх с махом рук, приземляются на две ноги и бегут на противоположную сторону площадки и за трехметровой линией садятся на пол по-турецки. Услышав второй свисток играющие быстро встают, не меняя положения ног, и устремляются к своим скамейкам. Выигрывает команда, которая соберется на своей скамейке раньше соперников. При определении победителя следует учитывать качество выполнения соскока и приземления. Можно усложнить игру, тогда по второму свистку команды должны собраться на скамейке соперника.

**«Десант»**

Цель: Совершенствование навыка приземления с высоты, развитие прыгучести, точности движений.

Участники делятся на две команды и выстраиваются друг за другом перед гимнастической стенкой. Вплотную к гимнастической стенке для каждой команды ставят козла (коня), около снаряда кладут маг на котором обозначено место приземления (круг диаметром 50 см). По команде первая пара игроков-соперников залезает по стенке на козла и выполняет соскок прогнувшись в позу приземления. Если игроку удается приземлиться в пределах круга в доскок - команда получает призовое очко. Затем подается команда для старта следующей пары игроков и т.д. В конце игры подсчитываются очки и определяется победитель.

**18**. **Двадцать одно.**Цель: Совершенствование навыка приземления, развитие прыгучести, точности движений.

Вплотную к гимнастической стенке ставят козла (коня), около снаряда кладут мат, на котором обозначено место приземления (круг d 50 см). Играющие выстраиваются в колонну перед гимнастической стенкой. Участники игры поочередно залезают по стенке на козла и выполняют соскок прогнувшись, стараясь приземлиться в центр обозначенною круга. Если игрок выполняет точное приземление в доскок - он получает 3 очка, приземляется с потерей равновесия - 2 очка; после приземления делает шаг - 1 очко, заканчивает приземление падением или касается рукой пола - 0 очков. Выигрывает участник, который первым наберет 21 очко. Определяются игроки занявшие 2-ое и 3-ее места.

**«Ловля кузнечиков»**

Цель: Подготовить учащихся к выполнению опорных прыжков, развивать силу рук, прыгучесть, быстроту, координацию движений.

На дистанции 10-12 м проводятся стартовая и финишная линии, впереди стартовой проводится еще одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает положение упора-присев. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. По сигналу учителя все участники игры начинают прыжки вперед кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше "кузнечиков" команды соперника, покате не достигли финишной линии, а задача передних - как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Игроки, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. После того, как команды пересекут линию финиша, играющие возвращаются обратно на старт, меняются ролями после чего игра повторяется еще раз. Выигрывает команда, поймавшая больше "кузнечиков".

**«Эстафета с прыжками на скамейку»**

Цель: Формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие силы рук, быстроты, ловкости.

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны перед линией старта. На расстоянии 5 м от каждой колонны продольно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней кладут мат. Па другом конце площадки, напротив колонны ставят поворотную стойку. По сигналу, игроки, возглавляющие колонны, бегут к скамейкам, принимают положение упора стоя согнувшись ноги врозь, руки на скамейке; прыгая на скамейку и возвращаясь в и.п. передвигаются вперед; в конце скамейки выполняют соскок прогнувшись, приземляясь на две ноги; огибают поворотную стойку; бегом возвращаются и передают эстафету следующему игроку. Обязательным условием является выполнение не менее пяти прыжков на скамейке и правильного выполнения соскока. При нарушении правил команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**«Сигнал»**

Цель: формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания.

Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 3 м и рассчитываются на "первый-второй". Оговариваются условные сигналы и двигательная реакция играющих. Колонна начинает медленный бег по залу, следя за условными сигналами учителя. Услышав один свисток, первые номера останавливаются и встают в стойку ноги врозь, вторые быстро проползают у них под ногами, затем все игроки снова переходят на легкий бег. Услышав два свистка, вторые номера останавливаются и принимают положение полуприседа, прижав подбородок к груди и опершись руками о колени, а вторые номера перепрыгивают через них с опорой на руками о их спину. Игроки, не успевшие своевременно среагировать на условный сигнал или перепугавшие двигательный ответ на него, получают штрафное очко. Игра продолжается несколько минут. Победители определяются по наименьшему количеству штрафных очков.

**«Состязание в парах с прыжками»**

Цель: Совершенствование опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.

Организация и проведение аналогично № 3. Играющие располагаются в колоннах по одному на расстоянии 5-9 шагов от гимнастического козла. По сигналу учителя очередная пара игроков-соперников выполняют разбег и прыжок через козла заданным способом. Если игрок делает прыжок без ошибок, он получает призовое очко. Быстрота выполнения задания не учитывается. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков. В целях безопасности, особенно если не все учащиеся достаточно хорошо освоили прыжок следует страховать занимающихся, назначая для -этого помощников из числа освобождённых, либо сами играющие после выполнения прыжка остаются у снаряда и помогают товарищу.

**"Кто приземлится дальше?"**

Цель: Совершенствование отталкивания руками в опорном прыжке, развитие скоростно-силовых способностей силы рук, координации движений.

Для проведения игры учащиеся делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Напротив каждой колонны устанавливают снаряд для опорного прыжка; на месте приземления проводят мелом на матах отметки, каждая из которых обозначается цифрой; в каждой команде назначают помощника учителя, задачей, которого является страховка товарищей и руководство игрой. Играющие поочередно выполняют опорный прыжок (способ оговаривается заранее), стремясь приземлиться как можно дальше. После приземления каждого игрока руководитель называет цифру (чем дальше прыжок, чем больше цифра). Определяют команду, набравшую большую сумму очков и чемпиона по дальности прыжка.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

**Совершенствование перемещений**

**«Пятнашки»**

В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.

- То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.

- То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.

- То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

- Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д.

- Каждый из игроков держит в руках какой – нибудь предмет (кеглю, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

**«Пятнашки в тройках»**

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

**«Догони партнёра»**

Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

**Ловля и передачи мяча.**

**«Наседка и ястребы»**

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

**«Свободное место»**

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

**«Всадники»**

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя неспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потери мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

**«Ловец и перехватчик»**

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длиться до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

**«Кто быстрее»**

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

**Ведение мяча**

**«Салки»**

Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

**«Вызов номеров»**

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

* то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
* после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

**«Пройди защитника»**

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

**«Выбей мяч»**

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

**«Один хвост хорошо, а два лучше»**

У каждого игрока сзади прикреплён хвост. По сигналу игроки перемещаются с ведением мяча, стараясь оторвать, друг у друга хвост.

**«Ведение со скакалкой»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

**Сочетание изученных способов**

**«Старт за мячом»**

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

**«Наездники»**

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

**«Быстрый прорыв»**

Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

**«Массовый баскетбол»**

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА**

**«Полёт мяча»**

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

**«Быстрые передачи»**

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

**«Передачи капитану»**

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«Стремительные передачи»**

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

**«Эстафета волейбольных передач»**

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

**«Волейбольный обстрел»**

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

**«Попробуй, унеси»**

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

**«Круговая лапта»**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

**«Перестрелбол»**

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плену», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плену», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

**«Эстафета с элементами волейбола»**

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше.

**«Встречная волейбольная пасовка над сеткой»**

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

**«По наземной мишени»**

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«Двумя мячами через сетку»**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

**«Волейбол с выбыванием»**

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

**«Эстафета у стены»**

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё.

Описание игры. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3 - 4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

**«Эстафета волейболистов у стены»**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

**«Падающая палка»**

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнит задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

**Эстафета «Челночный бег».**

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**«Бег за мячом»**

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствованиеприёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроковна площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила егоменьшее количество раз.

**«Точная подача»**

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

**«Эстафета с остановкой»**

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**«Эстафета у стены с поворотами»**

Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

**«Эстафета с передачей сверху на точность»**

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

**«Борьба за мяч»**

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

**«Мяч – ловцу»**

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений.Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

**«Волейбол в тройках»**

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

**«Поймай мяч»**

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

**«Защита зоны»**

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

**«Попади в квадрат»**

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

**«Сумей принять»**

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«Прокладка железной дороги»**

Учащиеся выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м. Передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу» Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня по снегу.

Место проведения: ровная площадка

Количество повторений – 4 – 5 раз Длина дистанции до 50 Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком.

**«Поезд»**

Играющие выстраиваются в 2 – 3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу учителя команды продвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и левой сторон лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо»

Место проведения: учебная площадка Количество повторений – 3 - 5 раз Длина дистанции до 30 м Игра применяется на начальном этапе обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок

**«Горная эстафета»**

Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта перед подъемом. По сигналу первые номера преодолевают подъем заданным способом, огибают на вершине склона флажок и спускаются вниз к стартовой линии, передавая эстафету следующему участнику, и т. д. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание

Место проведения: учебный склон крутизной 5 – 7 с участком, профиль которого позволяет менять способы преодоления подъема Способы подъема и стойки спуска оговариваются заранее Продолжительность игры 10 -15 мин Подъем выполняется с помощью палок, которые после финиша передаются следующему члену команды

**« Гонка с гандикапом»**

Более сильные лыжники (игроки) выстраиваются на стартовой линии, а игроки послабее стартуют впереди с установленного заранее места. По сигналу все начинают гонку без палок. Побеждает тот, кто прибежал на финиш первым независимо от того, с какого места он стартовал.

Место проведения: учебная площадка или пологий подъем.

Длина дистанции 50-100м ( в зависимости от возраста и физической подготовленности учащихся).

Продолжительность игры 10-15 мин.

Лыжный ход оговаривается заранее.

**«Сумей догнать»**

Две команды передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равновесие в парах.

По команде учителя « Направо» «Налево» все игроки быстро поворачиваются в указанную сторону.

Лыжники, оказавшиеся впереди, убегают, а те которые сзади (из второй шеренги), пытаются их догнать и осалить рукой.

Игра повторяется несколько раз.

Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

Место проведения: просторная площадка шириной 150-200м.

Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м.

Длина дистанции (отрезок следования)60-80м.

Продолжительность игры 20-25мин.

Игра проводится без палок.

**«Гонка с выбыванием»**

На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали пять лыжников, а после завершения первого круга гонку продолжают четверо, после второго круга – трое и т.д.

Место проведения: лыжня с меняющимся рельефом длиной 100 – 200 м При большом количестве участники в игры после прохождения каждого круга выбывают по два (последних) или более игроков

**«Охота на лис»**

«Лисы» - 2 – 4 лучших лыжника – углубляются в лес 200 – 300 м. «Охотники» - все остальные участники – через 5 мин выходят на поиск «лис». «Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается и игроки возвращаются на место сбора.

Место проведения: лесная местность, хорошо знакомая игрокам. Зона игры оговаривается заранее Продолжительность игры 20 – 25 мин. При повторе игры «лисами» выбирают других лыжников.