

## Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств (прыгучести)

### **«Удочка» (простая и командная).**

Играющие располагаются по кругу. Выбирается водящий.

*Вариант 1.* Водящий вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка, становится в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий идёт на его место в кругу. Выигрывают два – три игрока, оставшиеся последними.

*Вариант 2.* водящий вращает скакалку, а играющие при этом не стоят на месте, а бегут на встречу удочке по кругу, перепрыгивая через неё толчком одной ноги. В командном варианте игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий – один и тот же. Игрок, которого задела скакалка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. Победу в игре одерживает команда, после 2-4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

*Правила игры:* 1. игрок считается пойманным в том случае, если скакалка коснулась его ноги не выше голенистопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела скакалка, выбывает из игры.

### **«Прыжок за прыжком».**

Игра проводится между двумя командами, игроки которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладёт скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих колонн. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара. Теперь эти дети кладут свою скакалку на землю, перепрыгивают через первую и бегут назад, чтобы снова начать прыжки от конца колонны к своему месту.

Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернётся на своё место. Победитель определяется по времени, затраченному на игру (за ошибки прибавляются штрафные секунды). Опускать скакалку ниже коленей, а бегущим задевать её ногой запрещается. Прыгать можно заранее обусловленным или произвольным способом.

### **«Охотники и зайцы».**

Одна команда, охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата (12×12м) или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда, зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками. По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть охотников и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко.

Если заяц осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают

остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

### **«Опреди на этап».**

Две – три команды располагаются на обычной беговой или специально очерченной круговой дорожке, разбитой на этапы. Число игроков в команде зависит от общей протяженности дорожки: каждый должен преодолеть не менее 15м и не более 30м. длина всех этапов одинакова. На каждом этапе от команд стоят по одному участнику. По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнёра рукой, игрок остаётся на его этапе, а второй номер продолжает двигаться в третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без остановки и могут продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап. Заранее договариваются на какой ноге участники игры совершают прыжки. Можно условиться прыгать на двух ногах.

### **«Попрыгунчики – воробышки».**

На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - становится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» - находятся за кругом, у самой черты.

По сигналу учителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком», и игра продолжается.

Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

### **«Прыгуны и пятнашки».**

*Подготовка.* Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12м от неё) чертят полосу шириной 1,5 – 2м.

По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четыре игрока из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперёд. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек – успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

*Правила игры:* 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или перепрыгнувший её, считается осаленным.

### **Подвижные игры для развития быстроты.**

#### **«Бегуны в квадрате».**

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются на первый, второй, третий. Игроки под первым номером объединяются в группу А и назначаются убегающими, остальные, ловцы, объединяются в группу Б. Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 сек., и за это время надо осалить как можно больше соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а первые и третьи объединяются в команду ловцов. Снова пересчитываются пойманные, и ловля в квадрате проводится последний раз: игроки под третьим номером убегают, а остальные ловят их в течении 30сек.

Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников. Запрещается выбегать за границы площадки. Нарушившие это правило выбывают из игры.

#### **«Парами от водящего».**

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4м. одна от другой. Интервалы между стоящими в колоннах 2-3 шага. Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий. По сигналу учителя последние игроки обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится новым водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий.

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым. Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит по 2-3 пробежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

#### **«Бег цепочкой».**

Учащиеся делятся на две равные команды и располагаются, как и в предшествующей игре, двумя параллельными колоннами перед линией старта. По сигналу первые номера в течении 6-8сек. Стремительно бегут вперед, пока не последует команда «Стой!». Помощник учителя отмечает место, где в это момент находились бегуны, затем два следующих представителя каждой команды становятся сюда и по команде начинают бег.

Если игра проводится по кругу (например, на беговой дорожке школьного стадиона), то сменяющие друг друга игроки бегут вперед. Если же бег ведётся по ограниченной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая

пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта. Победительницей считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, в результате соревнования оказалась больше.

### **«Скорее займи место».**

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1м. по сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого ребята снова по сигналу оббегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причём соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку.

### **«Эстафета по кругу».**

*Вариант 1.* участники распределяются на три – четыре команды и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встаёт в свою шеренгу в центре круга (остальные смещаются на один шаг). Когда все игроки пробегут по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.

*Вариант 2.* в четырёх углах квадратной площадки (размеры сторон от 10 до 15м) ставят набивные мячи или флажки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трёх шагах от стоящего на углу мяча (перед линией старта). По сигналу первые номера устремляются вперёд и оббегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, обежав круг, вручают эстафету третьим номерам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой. Команда, первая выполнившая задание, выигрывает.

Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставят в 2м от его углов. В этом случае каждый участник оббегает мяч не один, а два раза.

### **«Колесо».**

*Подготовка.* Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

*Содержание игры.* По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он – дальше к центру и т.д. стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), оббегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны. Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

*Правила игры:* 1. оббегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. последним нельзя мешать в перебежке. 3. направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. команда «Хоп!» выполняется обязательно.

### **«Беги со мной!» - «Убегай!»**

Игроки располагаются, так же как и в предыдущей игре.

По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним и говорит: «Беги со мной!» или «Убегай!». По команде «Беги со мной!» осаленный ряд (вся спица) должен попытаться как можно быстрее обежать круг и вернуться на прежнее место. Причем игроки бегут в том же направлении, что и водящий. Если водящий, наоборот, крикнет «Убегай!», то игроки ряда должны обежать круг в противоположном направлении. Водящий старается занять место в этом ряду.

Игрок прибежавший последним становится водящим.

### **«Борьба за флажки».**

**Место и инвентарь.** Площадка, зал. 10-30 флажков или булав (если играют в зале), цветные повязки для половины играющих.

**Подготовка.** Площадка для игры очерчивается линиями. Параллельно лицевым линиям на расстоянии 1-1,5 метров чертятся линии города, образуя коридор. Площадь игры разграничивается средней линией.

Все играющие делятся на две команды. Каждая команда получает половину площадки (о лицевой до средней линии). Игроки размещаются на своем поле (по договоренности с капитаном команды), одни ближе к средней линии (нападающие), другие ближе к городу – коридору. Капитаны получают поровну флажки и втыкают их в землю за линией города в своем коридоре или ставят булавы.

По условному сигналу руководителя играющие начинают забегать в поле противника, чтобы схватить флажок и принести его своей команде. Играющие стерегут свои флажки, не заходя в свой город, и ловят перебегающих игроков-противников от средней линии до черты города. Пойманные игроки остаются на том месте, где их поймали, и ждут, пока их не выручит свой игрок прикосновением руки. Вырученный возвращается на свое поле и продолжает играть. Если удастся унести флажок, игрок сдает его своему капитану, который откладывает флажок в сторону. Играют 10-20 минут, после чего отсчитывают флажки (булавы) в каждой команде. Побеждает команда, захватившая больше флажков.

**Правила.** 1. Игрока можно ловить только в то время, когда он перебегает из своего поля в город противника и обратно. 2. Пойманный игрок останавливается в том месте, где его поймали, и не играет, пока его не выручат. 3. Вырученным считается игрок, к которому прикоснулся свой игрок, сумевший добежать неосаленным до своего поля. 4. Капитан играет на равне со всеми игроками в своей команде. 5. Пойманного капитана (до выручки) заменяет другой игрок из команды.

## **«Наступление».**

Прямоугольная площадка не меньше волейбольной.

*Подготовка.* 2 команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах лицом к середине.

*Описание.* По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение низкого (или высокого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра повторяется, но наступление ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

*Правила.* 1. Действовать без сигнала запрещается. 2. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

## **Подвижные игры для развития силовых качеств.**

### **«Кто перетянет?»**

Две верёвки связываются посередине таким образом, чтобы их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, стараются перетянуть верёвку, каждый – в свою сторону. В двух метрах от каждого игрока ставится по булаве. Тот, кто сумел первым, дотянувшись до своей булавки, поднять её побеждает.

### **«Скакалка – подсекалка».**

Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя на середину площадки, вращает её горизонтально над полом, перехватывая за спиной из одной руки в другую. Остальные участники сидят кругом, опираясь руками сзади, а когда скакалка проходит у них под ногами, поднимают их вверх. Тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры.

*Вариант:* играющие находятся в кругу в упоре лежа, с опорой на колени.

### **«Тяни в круг».**

На полу чертят два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2м. все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу учителя все начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь, стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где можно находиться, или перешагнуть, но так чтобы не разомкнуть руки.

Попавший в большой круг, выходит из игры. Игрока, разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него.

### **«Метко в цель».**

Посередине площадки проводится черта, на которую ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды, и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Одной из команд дают маленькие мячи, по одному на игрока. По сигналу учителя игроки бросают мячи, стараясь сбить городки. Удачные попытки считают. Каждая команда бросает по три – пять раз, затем подытоживают результаты.

### **«Кто дальше бросит?»**

На краю площадки обозначается линия броска, а от неё на расстоянии 5 метров проводят параллельные ей 3-4 линии с интервалом между ними 4м. Играющие выстраиваются в две колонны, каждому даётся мешочек с песком. Играющие поочерёдно, то одной, то из другой команды, бросают мешочки. Бросивший уходит в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

### **«Защитник».**

Играющие становятся в круг. В центр его кладётся волейбольный мяч или ставятся кегли. Около положенного предмета стоит защитник. Играющие, перекидывая мяч друг другу, стараются отвлечь защитника и быстрым броском попасть в находящийся в центре предмет. Защитник старается отбить мяч. Играющий, которому удаётся попасть в цель, становится защитником.

### **«Стой!»**

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Выбирается один водящий. Он берёт маленький мяч и выходит на середину круга, сильно ударяет мячом о пол и называет чей-либо номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются по площадке. Как только вызванный схватит мяч, он кричит: «Стой!» - и все играющие должны остановиться. Тогда водящий бросает мяч в ближайшего к нему игрока, тот в свою очередь, может увёртываться от мяча на сходя с места. Если водящий промахнётся, то он должен бежать за мячом, а в это время остальные могут перебежать подальше. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» - и старается кого-либо осалить. Осаленный становится водящим.

Выигрывает тот кто ни разу не был водящим.

*Вариант* :водящий не ударяет мячом о пол, а кидает мяч как можно выше и называет номер любого игрока, тот ловит и сразу кидает вверх, называя другой номер.

### **«Вышибалы».**

Водящий – вышибала с волейбольным мячом и играющие вольно располагаются по площадке. По сигналу учителя водящий начинает бросать мяч в играющих, которые стараются увернуться или убежать.

Вышибала тоже может бегать по площадке, его задача – запятнать как можно больше игроков. Когда это ему удаётся, он считает вслух: «Раз, два, три...»

Игроки могут ловить брошенный в них мяч, и если это им удаётся становятся вышибалами.

Побеждает вышибала, осаливший большее количество игроков.

### **«Попади в мяч».**

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги по обеим сторонам площадки на расстоянии 15-20 метров друг от друга. В одной команде у каждого игрока по теннисному мячу. По сигналу учителя игроки одной команды бросают мячи в волейбольный мяч, установленный посередине площадки, стараясь откатить его в сторону другой команды. Бросает все одновременно.

Игроки второй команды собирают мячики и тоже кидают в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно.

Выигрывает команда, которой удастся закатить волейбольный мяч за черту другой команды.

### **Подвижные игры для развития координационных способностей.**

#### **«Не давай мяч водящему».**

Играющие строятся по кругу, водящий находится внутри круга. Стоящие вне круга перебрасывают мяч во всех направлениях, а водящий старается до него дотронуться. Если водящему удастся коснуться мяча, он входит в круг, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

*Правила.* Бросать мяч не выше головы. Можно выполнять передачу мяча с ударом о пол.

*Вариант.* В игру вводят два мяча и в кругу находятся двое водящих.

#### **«Охотники и утки».**

Играющие делятся на две равные команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу, вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток».

*Правила.* 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.



### **«Бросай – беги».**

Играющие выстраиваются двумя шеренгами, стоящими лицом друг к другу, вдоль боковых сторон площадки. Расстояние между шеренгами – 5м между игроками в шеренгах – 3-4м. В одной шеренге играющие рассчитываются на первый-второй, в другой – на второй-первый. Первые номера в обеих шеренгах – одна команда, вторые номера – другая. Крайним игрокам шеренг дается по мячу. Цель игры – как можно скорее выполнить переброску мяча по диагонали из одной шеренги в другую, с одновременной сменой мест игроками. По сигналу крайние игроки одной и другой шеренг передают по диагонали мячи партнёрам и тут же бегут в том же направлении, чтобы занять их места. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнёру и также перебегает на его место и .д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, как в баскетболе, оббегают противоположную шеренгу до мест, где стояли первые игроки шеренг (эти места рекомендуется обозначить кругами). В это время все игроки перемещаются на одно место. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах. При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место передачи и лишь затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

### **«Перестрелка».**

Посередине площадки проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся линии «плена» на расстоянии 1-1,5 метров от стены или от лицевой линии, образуя «коридор плена». От средней линии «коридор плена» находится на расстоянии 6-10 метров. Вся площадка игры ограничена линиями. Команды выбирают капитанов или их назначает руководитель.

Руководитель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду и находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч). После этого он играет наравне с другими в своей команде.

Играют 10-15 минут, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Сколько в команде пленных, столько очков она выиграла.

Можно играть до тех пор, пока одна команда не пересалит всех противников.

*Правила.* 1. играющие не имеют права заходить за среднюю линии в поле противника. За нарушение этого правила мяч передается противникам. 2. Салить мячом в голову не разрешается. 3. Игрок, поймавший мяч с воздуха, осаленным не считается. 4. Если не пойманный, но отскочивший мяч пойман кем-либо из игроков команды прежде, чем коснется пола, то не пойманный мяч считается выреченным и остается в игре. 5. Пробегать с мячом разрешается не более двух шагов. Мяч можно вести ударами о землю. 6. Игроки-противники не имеют права заходить в «коридор плена». Если кто-либо зайдет, мяч передается пленному и он может перекинуть его своим игрокам. 8. Если мяч за линии плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, а если их нет, мяч берет любой игрок из данной команды.

### **«Выбей водящего».**

Играющие образуют большой круг. В центре его стоит водящий, которого надо «выбить» волейбольным мячом. Игроки передают друг другу мяч. Водящему разрешается его ловить. Если он поймает мяч, то остаётся в кругу, пока не будет выбит. Выбивший водящего игрок занимает его место. Водящий считается выбитым лишь в том случае, если мяч попадет в него, не коснувшись перед этим пола.

### **«Гонка мячей по кругу».**

Игроки становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Игроков с первыми и вторыми номерами должно быть одинаковое количество. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Каждая команда получает по мячу. Мячи вручаются игроку под номером один и игроку под номером два, стоящему напротив. По сигналу каждая команда начинает предавать как можно быстрее мячи по кругу справа налево, пытаясь обогнать мяч другой команды. Победителем становится команда, которой удастся это сделать. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять другой команде передачу мяча.

### **«Мяч среднему».**

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или по ширине. Играющие в обеих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

По сигналу учителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

*Правила.* 1. Передавать мяч можно заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, с ударом мяча о пол. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронил мяч или не поймал его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

**«Мяч в щит».** Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана. Одна команда отличается от другой повязками. Участники каждой команды располагаются на своей половине площадки. У центрального круга становятся капитаны.

Учитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем

передач подвести мяч как можно ближе к щиту противника и бросить в него. За каждое попадание в щит команда получает 1 очко, причем независимо от того, с игры было попадание или со штрафного броска. Попаданием считается только касание мячом лицевой поверхности щита. Если же мяч задевает кольцо или попадает в кольцо, но не касается щита, то попадание не засчитывается.

Команда, которая заработала очко, обязана в полном составе убежать на свою половину площадки (за среднюю линию), а после введения мяча в игру её участники могут устремляться на половину соперников.

Игра проводится без ведения мяча. Игрок с мячом в руках должен стоять на месте, не допуская пробежек. Он может выполнять повороты по правилам баскетбола. Без мяча игроку позволено свободно перемещаться по всей площадке.

Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника. Его можно только перехватить. Но если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его, то вырывать мяч можно.

### **Подвижные игры для развития гибкости**

**Эстафеты: «Передача мячей в колоннах».**

**I вариант.** Две команды выстраиваются в колонны по одному. Исходное положение – ноги шире плеч. Перед каждой командой лежит волейбольный мяч. По сигналу первый игрок каждой команды берёт мяч и через голову передает его стоящему за ним игроку. Так мяч переходит назад к последнему игроку команды. Тот, получив мяч, проползает между расставленными ногами в начало колонны, встает и опять передаёт мяч через голову назад. Игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернётся на своё прежнее место.

**II вариант.** Из того же исходного положения, что и в предыдущей эстафете, первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами назад и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернётся на свое прежнее место.

**III вариант.** Исходное положение то же, что и в предыдущей эстафете, но расстояние между отдельными игроками 1м. первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий игрок – опять через голову, четвёртый – между ногами и т.д. последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передаёт мяч один раз через голову и один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернётся на своё место.

**IV вариант.** Игроки ложатся на спину в колонны по одному так, что ноги последнего игрока находятся рядом с головой предпоследнего и т.д. между ногами первого игрока лежит набивной мяч. По сигналу все игроки переходят в положение сед с прямыми ногами. Игрок зажимает мяч между ногами, делает полукувырок назад, причем касается ногами пола за головой и передает мяч

следующему. Тот ловит мяч ногами, передаёт его дальше так же, как и предыдущий. Последний игрок бежит в начало колонны и т.д.

## **Зимние игры на открытой площадке**

### **Игры на снеговой площадке на развитие скоростно-силовых способностей.**

**«Сбить городок».** Две команды, заготовив снежки, выстраиваются за общей чертой. Впереди в 8 м ставят по городку. Каждая команда по сигналу ведущего делает залп по указанному ей городку. Сбитый городок относят на метр дальше и затем повторяют броски. Выигрывает команда, сумевшая после одинакового числа бросков со второй командой отнести городок на большее расстояние.

**«Снайперы».** На большом листе фанеры рисуют мишень. Диаметр большого круга - не менее метра, диаметр «яблочка» - 20-30 см, всего же должно быть пять концентрированных кругов. Мишень прикрепляют к забору или глухой стене, прислоняют к чему-либо. Каждый играющий делает по пять снежков. За попадание с определенного расстояния (в зависимости от возраста) даются очки: в «яблочко» - пять, в следующий круг - четыре и т.д. время от времени мишень надо очищать от остатков снега после попаданий. Игру можно проводить как лично-командную.

**«Батарея, огонь!»** Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 20-25 м. Между ними на возвышении кладется большой резиновый или кожаный мяч. По команде ведущего команды одновременно делают залп снежками по мячу. В чью сторону мяч скатится, та проиграла. Под конец подводится общий счет игры.

**«Попади снежком».** Две команды выстраиваются друг против друга. Интервал в шеренгах - 3 м. Расстояние между шеренгами - 10 м. По команде игроки одной шеренги бросают снежками в соперников. Условие: как бросающий, так и тот, в кого бросают, не должны сходить с места. Последний может только присесть и увертываться. Осаленный снежком из игры выбывает. Следующий раз бросает другая команда. Очень сильно кидать не разрешается. Побеждает команда, в которой остается больше игроков на линии метания.

**«Салки со снежками».** На небольшой площадке становятся два игрока со снежками, а остальные свободно передвигаются вокруг них. Входящие, не сходя с места, бросают в бегающих снежки. Игра заканчивается, когда останутся только два не осаленных снежком игрока. Они и становятся новыми водящими.

**«Перебежки».** На одном конце площадки размечается линия «города», а на другом - линия «кона». Между ними сбоку проводится еще черта. Одна команда становится за линию города, а вторая - за боковую линию. Каждый игрок второй команды имеет по два снежка. Игроки первой команды должны перебежать, по одному или все вместе, за линию кона, а потом обратно. В это время стоящие за боковой линией бросают в них снежки. Водящий следит за игрой и считает, сколько игроков осалено. Потом команды меняются ролями.

### **Игры на санках на развитие быстроты.**

**«Езда на перекладных».** Прокладывается дистанция 100-400 м, имеющая вид петли или кольца. Дистанция делится на этапы флажками (вешками). в игре участвует две-три команды по шесть-восемь человек, у каждой команды санки. На старт выходят по два игрока каждой команды, один

садится на санки, другой берется за веревку. По сигналу «Марш!» пары трогаются в путь. У промежуточного между этапами флажка игроки в парах меняются ролями. У второго этапа происходит смена пар и т.д.

Выигрывает команда, игроки которой первой пересекут линию финиша.

#### **«Любишь кататься...»**

Две-три команды по шесть-восемь человек выстраиваются на старте. У каждой санки. Впереди в 10-20 м против каждой команды втыкаются в снег флажки. В каждой команде первый номер берет санки за веревку, второй садится на сани, третий подталкивает сидящего на санках. По сигналу каждый экипаж должен возможно быстрее обежать вокруг флажка и вернуться назад. После этого первый номер становится в конец колонны, второй слезает с санок и берет их за веревку, третий садится, а четвертый( из колонны) выходит подталкивать сидящего. Смена игроков происходит до тех пор, пока все не перекатаются (последним на сани садится первый номер команды). Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

#### **«Срочное донесение».**

Дистанция 200-300 м в виде кольца разбивается на пять-шесть этапов. Старт и финиш в одном месте. В игре участвует две команды по 10-20 человек (по два человека на этап). На старте от каждой команды один игрок садится на санки, другой берется за веревку. Ведущий дает сидящим по эстафетной палочке-донесению. После сигнала обе пары отправляются в путь, но в разные стороны. На втором этапе везущих и сидящих сменяют новые игроки, им передается эстафета; так же и на других этапах. Побеждает команда, первой доставившая донесение на финиш. При повторении игры ее участники меняются ролями.

#### **«Встречная эстафета».**

Соревнуются несколько команд. Перед каждой ставится по флажку, и одна половина команды уходит к этому флажку. На старт выходит по одному игроку каждой команды с санками. По сигналу они бегут в сторону игроков своей команды, находящихся за флажком. Впереди стоящий игрок второй половины команды берется за веревку, а прибежавший становится ногами в санки и так, стоя (разрешается немного присесть для сохранения равновесия), едет назад. На старте он соскакивает с саней, а на его место встает привезший санки. Везущим становится второй номер первой половины команды и т.д. каждый устоявший приносит команде одно очко, соскочивший с санок из-за потери равновесия - ноль очков. Чтобы не сбиться со счета перебежек, каждой команде надо заранее указать последнего игрока, который будет финишировать.

#### **«Санные поезда».**

Четыре или пять саней связываются в поезд. В игре участвуют две-три команды санных поездов. Дистанции – 200-300м. не более половины участников команды сидит ни санях, а остальные тянут поезд. Во время гонки везущим и сидящим на санях разрешается меняться местами, но не более одного раза.

Побеждает команда санного поезда, прибывшего на финиш первым.