**Салки**

Игра "Салки" предназначена для развития быстроты и ловкости.

*Место проведения*. Зал (площадка).

*Описание игры*. Определяется игровая зона (например, одна половина волейбольной площадки). Определяется водящий. По команде преподавателя водящий старается как можно быстрее догнать и задеть рукой (осалить) всех остальных игроков. Время засекает преподаватель. После того, как все игроки осалены, водящему сообщается его время (которое он запоминает) и назначается следующий водящий. Игра повторяется до тех пор, пока водящим не побывают все игроки. Выигрывает тот игрок, чье время наименьшее.

*Правила.*

1. Осаленный игрок сразу покидает игровую площадку.
2. Игрокам запрещается заступать за ограничительные линии игровой зоны. При заступе игрок считается осаленным и выходит из игры.

*Методическое указание.*В зависимости от конкретных задач занятия (развитие скоростной выносливости, развитие быстроты и т.д.) и количества занимающихся, для игры можно использовать различные по размеру игровые зоны, повторять игру несколько раз подряд. Кроме того, можно варьировать способ передвижения: бегом, приставным шагом, прыжками на одной ноге и т.д.

**Рыбаки и рыбки**

Игра подходит для детей младшего школьного и дошкольного возраста и способствует развитию ловкости, быстроты и выносливости.

*Место проведения.* Спортивный зал (коридор, игровая комната).

*Подготовка к игре.* Выбирается водящий игрок («рыбак») и намечается зона игры (например – половина волейбольной площадки). Оставшиеся игроки - "рыбки".

*Описание игры.* Как только преподаватель дает команду, «рыбак» начинает догонять любого игрока и пытается задеть его (осалить). Как только игрок осален, он и водящий образуют «рыбацкую сеть» (берутся за руку) и пытаются догнать остальных игроков («рыбок»), передвигаясь, не разъединяя рук, парой. Догнав следующую «рыбку», они присоединяют ее к «рыбацкой сети» и догоняют уже втроем, держась за руки все трое. Таким образом, как только очередной игрок будет осален, "рыбок" становится на одну меньше, а "сеть" становится на одного игрока длиннее. Можно заканчивать игру, когда все «рыбки» будут пойманы, либо когда останется одна «рыбка», которая и объявляется победителем игры.

*Правило.* Запрещается во время игры отпускать руки (разрывать «сеть»). Если игрока осалили при разорванной сети, он остается «рыбкой».

Можно играть несколько раз подряд, изменяя размер игровой зоны и время игры. В соответствии с задачами занятия, тренер может менять направленность игры, акцентируя внимание, например, на развитии выносливости, или на развитии других двигательных качеств.

**Игра «Охотники и утки»**

"Охотники и утки" ("Выбивало") - игра на развитие быстроты реакции и ловкости.

*Место и инвентарь.* Открытая площадка (спортивный зал, игровая комната), волейбольный мяч.

*Подготовка. Ч*ертится большой круг на полу. Если игра проводится в относительно узком зале, то можно вместо круга посередине зала, поперек, на расстоянии 8-12 метров друг от друга, нарисовать две линии. Получается прямоугольник, две стороны которого – начерченные линии и две – стены зала. Играющие разбиваются на две (желательно равные) команды - "уток" и "охотников". "Охотники", разделившись пополам, располагаются снаружи нарисованного круга (или перед начерченными линиями, с двух сторон). В середину прямоугольника (или в середину круга) становятся "утки", размещаясь произвольно. Один из «охотников» держит в руках мяч.

*Описание игры.* По команде преподавателя "охотники", не входя в круг (не заступая за линии), начинают перебрасывать между собой мяч в разных направлениях, стараясь попасть им в «уток» (осалить). Та «утка», в которую попали мячом (осалили) выходит из игры. Преподаватель засекает, за какое время будут подстрелены все «утки». «Охотники» и «утки» меняются ролями и продолжают игру. Выигрывает команда, которая «подстрелит» всех «уток» быстрее.

*Правила.*

1. При бросках мяча в "уток" "охотникам" запрещается заступать за линию круга (поперечную черту); попадание в "уток" игроками, заступившими за линию, не считается.
2. «Утка» считается осаленной, если, уварачиваясь от мяча, заступила за круг (поперечную линию).
3. «Утки», которых осалили, в игре не участвуют, пока не произойдет смена команд.

При правильной организации игра "Охотники и утки" создает положительный эмоциональный фон занятия и будет интересна не только детям, но и взрослым.

**Подвижная игра для детей «Вороны и воробьи»**

Игра рекомендуется детям младшего школьного и дошкольного возраста и способствует развитию быстроты и внимания.

*Место проведения*. Спортивный зал или открытая площадка с разметкой для спортивных игр (волейбола, баскетбола и др.).

*Подготовка*. Все дети разбиваются на две равные команды: "Воробьи" и "Вороны". Команды выстраиваются двумя шеренгами на расстоянии 1-2 м от средней линии волейбольной площадки (посередине зала) боком друг к другу, или спиной. Таким образом, расстояние между шеренгами получается 2-4 м, в зависимости от возраста игроков и их подготовленности. Окончательно, оптимальное расстояние для конкретных участников игры преподаватель определяет опытным путем.

*Описание игры*. Преподаватель, стоя у средней линии, произносит по слогам "Вороны", или "Воробьи", задерживаясь на последнем слоге. Команда, которую он назвал, должна догонять другую команду. Преследовать противника можно до лицевой линии волейбольной площадки (начало площадки, откуда выполняют подачу). Игроки, которых "осалили" (коснулись рукой) переходят в другую команду. Игра заканчивается тогда, когда в какой-либо команде не остается ни одного игрока.  Кроме исходного положения «стоя» можно использовать и другие исходные положения (например, сидя, лежа и т.д).

**Игра «Удочка»**

"Удочка" - игра на развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

*Место и инвентарь.* Площадка (зал), веревка длинной 3-5 м, на конце которой привязан какой-нибудь утяжелитель (например, мешочек, наполненный песком).

*Подготовка.* Все играющие располагаются вокруг водящего (обычно преподавателя), образуя круг. Водящий стоит в середине круга и держит в руках веревку.

*Описание игры.* Водящий начинает вращать веревку с мешочком на конце так, чтобы она проходила под ногами игроков, которые стараются ее перепрыгнуть. Игрок, задевший мешочек, или веревку так, что вращение прекратится, считается осаленным и выбывает из игры, а водящий, начиная вращать веревку снова, продолжает игру. Если игрок задевает веревку не сильно, не прекращая ее вращение, то он остается на месте и игра продолжается. Игрок, оставшийся в круге последним, считается победителем. *Правило.* Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки запрещается. Нарушивший это считается осаленным.

*Варианты игры.*

1. Игра "Удочка"может проводится как командная. Для этого, занимающиеся перед началом игры делятся на две, или более команды, а затем, все вместе, становятся в круг. Побеждает та команда, чей игрок остался не осаленным.
2. Командный вариант игры можно проводить и на время. Игрок, коснувшийся веревки, или мешочка, не выбывает, а приносит команде штрафное очко. Счет объявляется после каждой ошибки. Победительницей является команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

*Методические указания.*

1. Более удобно вращать веревку, передавая ее конец из одной руки в другую, то впереди, то за спиной, самому при этом не вращаясь.
2. Для увеличения нагрузки, можно вращать веревку, приподнимая ее над полом, на высоту - до 50 см, и более, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Выбирая различные варианты проведения игры, тренер может варьировать объем и интенсивность нагрузки занимающихся, тем самым решая различные задачи занятия. Например, увеличивая высоту вращения веревки и уменьшая время игры - делаем акцент на развитие прыгучести; уменьшая высоту вращения и увеличивая время игры - делаем акцент на развитие прыжковой выносливости.

**Детская подвижная игра «Коршун и наседка»**

Игра «Коршун и наседка» способствует развитию ловкости и прививает навыки коллективных действий.*Место проведения*. Открытая площадка (спортивный зал, игровая комната).

*Подготовка*. Выбирается водящий. Другие игроки выстраиваются в колонну по одному и кладут друг другу руки на плечи. Направляющий в колонне – «наседка», стоящие за направляющим – «цыплята», водящий – «коршун».

*Описание.* По команде преподавателя начинается игра и «коршун» пытается поймать «цыпленка», стоящего в конце колонны. Направляющий колонны, «наседка», разводит руки в стороны и защищает цыпленка, мешая «коршуну» забежать в конец колонны. Остальные «цыплята» также, перемещаются в разные стороны, то влево, то вправо, помогая последнему «цыпленку» уйти от «коршуна». Если «коршун» поймал «цыпленка», то «коршун» становится «наседкой», а «цыпленок» становится «коршуном».

*Правила*.

1. Опускать руки с плеч и разрывать цепь запрещается. Кто нарушит это правило становится «коршуном».
2. Если «коршун» долго не может поймать «цыпленка» назначается другой «коршун».