**Подвижные игры на занятиях по физической культуре для улучшения координационных качеств обучающихся.**

**Чистякова Надежда Викторовна.**

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»» гор. Москва.*

Подвижные игры широко используются на занятиях физической культурой в детских дошкольных учреждениях и в начальной школе. По мере взросления детей на смену подвижным играм приходят спортивные, которые подразумевают обладание ребенком определенными двигательными умениями и навыками.

И все-таки роль подвижной игры даже для подростков 16-18 лет трудно переоценить. Не требуя специальных двигательных умений, такие игры позволяют добиться высокой двигательной активности большой группы учащихся, обеспечивают высокую плотность занятия и повышенный эмоциональный фон.

В подвижной игре достигаются предметные результаты: развитие ловкости, быстроты и скорости реакции, совершенствование координационных способностей, развитие дыхательной и сердечно- сосудистой систем организма, а также метапредметные результаты: формирование умения общаться в соревновательной деятельности, умения контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, чувства коллективизма, товарищества, ответственности и т.д.

В процессе подвижной игры тренируется креативность детей и подростков, то есть способность создавать нечто новое, ранее неизвестное, а также формируются личностные качества, позволяющие действовать спонтанно в сложившейся ситуации.

Подвижную игру можно включить в беговую часть разминки или в конце основной части занятия.

Вот некоторые игры, которые могут быть интересны для подростков 16-18 лет.

Игры, развивающие внимание и скоростные качества:

***По свистку.***

Учащиеся бегут в колоне друг за другом по залу, дистанция два шага, по свистку - присели-выпрыгнули вверх, продолжаем бег. Сделали несколько раз, усложняем задание: по свистку- то же самое, два свистка – поворот на 180 градусов, бег в обратном направлении. Через несколько раз еще усложняем: один- два свистка- то же самое, три свистка - ускорение три- четыре шага, достать плечо впереди бегущего.

***Третий - лишний.***

Всем известная игра. Учащиеся встают в круг парами в затылок друг другу. За кругом один убегает, другой догоняет. В любой момент убегающий и догоняющий могут поменяться со стоящими в паре. Если встать перед парой, бежит тот, кто стоит сзади. Если встать за парой, бежит стоящий впереди участник игры.

***Невод.***

Один игрок рыбак, остальные – рыбки. Рыбак догоняет рыбок. Кого догнал, тот становится частью невода, берется с рыбаком за руки, и дальше ловить нужно уже вдвоем, руки не расцеплять, потом втроем и так далее, пока все рыбки не попадут в невод. Можно играть на весь зал или ограничить область нахождения участников, в зависимости от количества играющих.

Игры с мячом ( предспортивные игры):

***Перестрелка.***

Эта игра – разновидность вышибалы, но по командам. Игроки делятся на две команды. У каждой команды свое поле. Команды располагаются лицом друг к другу. Каждая команда выбирает капитана, который находится за полем команды- соперника. Игра ведется мячом средних размеров, средней жесткости, подходит волейбольный мяч, или резиновый Задача игроков команды, владеющей мячом, – выбить с поля всех игроков другой команды. От земли попадание мяча не считается. Задача игроков команды, не владеющей мячом, - перехватить мяч, чтобы выбивать соперников. Для этого нужно поймать мяч слету, или подобрать его от земли на своем поле, или подхватить его, если выбили товарища по команде. Игроки, которых выбили, из игры не выбывают, а отправляются за поле противника помогать своему капитану. Когда выбили всех игроков команды, на поле выходит капитан, мяч – капитану, игра продолжается. Побеждает команда, сумевшая раньше соперников выбить с поля капитана.

Перестрелка - иногда ее еще называют «Снайпер», пожалуй, самая любимая игра для ребят разного возраста. Очень азартная, воспитывающая чувство товарищества и командный дух, эта игра способствует развитию скоростно – силовых и координационных способностей.

***Десять пасов.***

Игроки делятся на две команды. Игра ведется волейбольным или баскетбольным мячом. Игра похожа на «Птички – собачки», только по командам. Задача каждой из команд – совершить десять пасов внутри команды, не потеряв мяч. Если мяч у игроков другой команды, его нужно перехватить, и начать отсчет десяти пасов.

Эта игра тоже очень азартная, учит взаимодействию игроков друг с другом, является тренажером для отработки баскетбольных передач.

Тактические игры:

***Перчатка.***

Название игры условное, мы используем в качестве реквизита перчатку, но можно взять любой предмет среднего размера, например, эстафетную палочку или флажок. Игроки делятся по парам, желательно по скоростным качествам, каждая пара получает номер по порядку. Пары встают друг напротив друга по разные стороны площадки. В центре площадки – перчатка. Преподаватель вслух называет номер пары. Игроки оба подбегают к перчатке. Задача – унести перчатку, чтоб соперник тебя не осалил. Для этого предпринимаются различные отвлекающие уловки, выбирается удобный момент и так далее.

Эта игра не очень большой плотности, но требует от игроков тактического мышления и высокого внимания.

***Ворованное знамя.***