**ИГРЫ С МЯЧОМ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

История не знает ни года, ни места рождения игр в мяч, что говорит об их древ­ности. Игры в мяч очень популярны, их считают самыми распространенными. Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность детей. Упражнения с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча дети действуют обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной сис­темы и всего организма, развитию глазомера, координации, ловкости, ритмич­ности, согласованности движений.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки основных движений. Игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В их ходе дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, забрасывании его в корзину, но и в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке.

В играх с мячом у детей вырабатывается привычка подчинять личные порывы, интересы общим целям игры.

В командных играх детей учат, добиваясь высоких личных успехов, забо­титься об общекомандном результате, проявляя такие качества, как желание оказывать взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

Известный врач древности, римлянин Клавдий Гален говорил: «Такого упражнения, которое приводило бы в движение в равной степени все части тела и вместе с тем могло бы быть доведено до степени самого сильного или са­мого слабого, не сыщешь нигде, как только в упражнениях с мячом. Оно мо­жет быть последовательно то самым быстрым, то медленным, то напряжен­ным, то слабым, смотря по желанию и потребности организма упражняюще­гося». Он также считал, что игры в мяч могут развивать свойства души и те­ла до той высокой степени, к достижению которой стремятся люди.

В настоящих рекомендациях раскрывается система игр и упражнений по обучению детей элементам спортивных игр в баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч. Подвижные игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм детей и сложности двигательных действий.

**УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**При проведении подвижных игр руководителю необходимо уяснить сле­дующие основные организационные и методические моменты.**

***Выбор игры***

**При выборе игры необходимо учитывать:**

* **основные задачи данного урока;**
* **физическую и техническую подготовленность детей;**
* **количественный состав занимающихся, соотношение мальчиков и девочек**
* **место проведения игры (в зале, на площадке, на поляне);**
* **наличие инвентаря.**

***Подготовка проведения игры и инвентаря к игре***

**Руководитель обязан заранее подготовить место для проведения игры. Можно расчертить пол несколькими постоянными линиями и фигурами, наи­более употребительными для большинства подвижных игр. В других случаях временная разметка площадки производится перед началом игры учениками, помощниками учителя, по его указанию. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Инвентарь желательно хра­нить рядом с местом проведения игр, его количество необходимо преду­смотреть заранее. Инвентарь раздается участникам только после объяснения правил игры.**

**Руководитель должен в совершенстве знать игру и возможные ее вариан­ты, до мелочей предусматривать организацию и ход игры.**

***Объяснение правил игры***

**Объяснение игры проводится не в строю, а когда участники стоят в исходном**

**положении для игры (колонна, шеренга, круг), в заранее намеченных  
местах.. Объясняя игру, руководитель должен находиться там, где его могли  
бы видеть и слышать все участники, а он бы в свою очередь мог наблюдать  
за всеми.**

**Рассказ должен быть кратким, логичным, сопровождаться показом, что помогает лучше понять игру.**

**Любую игру нужно объяснять в одном и том же плане по следующей схе­ме:**

1. **название игры (цель);**
2. **роли играющих и расположение их на площадке;**
3. **ход игры {определение победителя);**
4. **правила игры;**
5. **ответы на вопросы играющих.**

***Выделение водящих***

**Роль водящего в игре — самая ответственная. Медлительный и нерасто­ропный, водящий не предрасполагает остальных игроков, к активным дейст­виям. Перед выбором водящего руководителю важно объявить, какими ка­чествами должен обладать водящий (быть быстрым, сообразительным, хо­рошо владеть мячом и т. п.).**

**Выделять водящих можно следующими способами:**

* **по назначению руководителя;**
* **по жребию;**
* **по выбору играющих;**
* **по результатам предыдущей игры.**

***Распределение на команды***

**Игра будет проходить более интересно, когда команды примерно равны по силам. Существует несколько способов распределения на команды:**

1. **путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;**
2. **по расчету в строю;**

3) по усмотрению руководителя (если он хорошо знает силы участников);

1. по выбору капитанов;
2. по сговору;
3. постоянные составы команд.

В первых двух способах состав команд бывает случайным и часто не равным по силам. Однако такое распределение удобно для игр, проводимых на уроках, так как оно не требует много времени и позволяет организованно перейти от одного вида упражнений к другому.

***Руководство процессом игры***

Обязанность руководителя — начать игру, разумно ее дозировать и вовремя закончить. По ходу игры руководитель может упростить или усложнить ее отдельные правила (в зависимости от подготовки играющих).

В ходе игры особенно нужно следить за правильным выполнением технического приема, на закрепление которого нацелена игра. Нельзя допускать пререканий, грубой игры.

В перерыве или после окончания игры важно опросить помощников по поводу замеченных ошибок в техническом исполнении и о нарушениях правил игры.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники по­  
лучили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Последний водящий!», «Осталась одна минута!»  
и т. п., чтобы неожиданный конец игры не вызвал отрицательной реакции  
играющих.

***Подведение итогов игры***

После окончания игры руководитель должен объявить ее результаты. При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Полезно отметить тех, кто лучше других действовал на площадке.

Если игра проводилась впервые, то можно разобрать ее подробнее, чтобы

при повторном проведении было меньше ошибок. К разбору хода игры по­лезно привлекать помощников и самих занимающихся.

**1 «ШКОЛА МЯЧА»**

**«Поднебеска»**

Играющий высоко подбрасывает мяч вверх, и, когда тот упав отскочит от земли, ловит его.

**«Свечка»**

Играющий сначала не очень высоко подбрасывает мяч вверх и затем ловит его. Потом подбрасывает мяч примерно вдвое выше и ловит его. В третий раз подбрасывает мяч как можно выше. Это называется «ставить свечки».

**«С ладошками»**

Подкинув мяч, играющий хлопает определенное число раз в ладоши и после этого ловит мяч.

**«С одеванием»**

Подкинув мяч повыше, играющий начинает изображать одевание, потом ловит мяч. При втором подкидывании изображает обувание, надевание шапки и т. д.

**«Из-за спины»**

Мяч подбрасывают рукой, заведенной за спину, а ловят его перед собой уже другой рукой или обеими руками (как уговорятся сами играющие).

**«Перевертышки»**

Играющий кладет мяч на ладонь, слегка подбрасывает его вверх и в это время подставляет тыльную сторону ладони, которой опять подбрасывает мяч вверх. После этого ловит мяч уже в ладонь или в обе ладони.

**«Хватки»**

Играющий, взяв мяч в правую руку, выпускает его, чтобы он падал вниз, и тут же ловит его на лету. То же делает левой рукой.

**«Гвозди ковать»**

Играющий отбивает мяч рукой о землю.

**«Одноручье»**

Играющий подбрасывает мяч вверх правой рукой, а ловит левой; подбра­сывает левой, а ловит правой.

**«Первыши-водокачи»**

Играющий ударяет мячом в стену, ловит его с отскока от стены.

**«Зайца гонять»**

Играющий бросает мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и ловит его с отскока от стены.

**«Пришлепы»**

Мячом бросают в стену, отскочивший от нее мяч ударяют ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после этого его следует поймать.

**«Галки, вороны, зеваки»**

Играющий встает спиной к стене, откидывает голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударяет мячом о стену и ловит его двумя руками.

**«Ручки»**

Опершись левой рукой в стену, играющий правой ударяет мячом в стену из-под руки, ловит его двумя руками. Опершись правой рукой в стену, левой ударяет мячом о стену из-под руки, ловит его двумя руками.

**«Через ножки»**

Играющий упирается левой ногой в стену, из-под нее ударяет мячом и ло­вит его двумя руками.

**«В ладоши»**

Играющий ударяет мячом о стену, хлопает в ладоши перед собой (за спи­ной) и ловит мяч.

**«По коленям»**

Играющий ударяет мячом о стену, хлопает руками по коленям и ловит мяч.

**«Нитки наматывать»**

Играющий ударяет мячом о стену, быстро делает движение руками, будто наматывает нитки, и ловит отскочивший мяч.

**2 «Салки»**

Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехва­тить его или осалить игрока в момент, когда тот держит мяч. Преследуемый игрок не имеет права выходить за площадку. Если он нарушил это правило, то становится водящим.

**3 «Салка и мяч»**

Игроки бегают но площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг Другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом осаливать нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры осали­вать мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

**4 «Салки мячом»**

Двое водящих перемещаются по площадке, передавая друг другу баскетбольный мяч. Остальные играющие свободно бегают по площадке. Задача водящих — с помощью перемещений (с мячом не более двух шагов) и пере­дач между собой осалить мячом игрока, не выпуская мяча из рук. Осаленный мячом игрок, также становится водящим. Таким образом водящих становится все больше. Игра в поле продолжается до последнего неосаленного игрока.

**5 «Салки с мячом»**

Двое водящих перемещаются по площадке и, передавая мяч друг другу,

могут осаливать остальных свободно бегающих игроков рукой только тогда, когда ведут мяч другой рукой. С мячом бегать нельзя. Осаленный игрок ста­новится водящим, а водящий — игроком в поле.

**6 «Салки в колонне»**

Играющие встают в колонну по одному. Перед колонной и за ней находится по одному водящему. У одного из водящих баскетбольный мяч. Водящий  
прокатывает мяч под ногами игроков колонны. Игроки должны перепрыги­вать через мяч, не коснувшись его. Вся колонна поворачивается кругом, а  
мяч прокатывается в обратную сторону от второго водящего. Игрок в колон­не, который коснулся мяча, выходит из игры и помогает водящим в подборе  
мяча. Победителями считаются последние 2—3 игрока, оставшиеся в колон­  
не.

**7 «Футбольные салки»**

Водящий водит футбольный мяч и старается осалить свободно бегающих игроков в поле. Осаленный игрок становится вторым водящим, и вдвоем, пе­редавая мяч между собой, стараются осалить третьего игрока и т. д. До по­следнего игрока в поле. Осаливать мячом можно не выше колена.

**8 «Мяч из круга»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь*—мяч.

*Описание игры.* Играющие образуют круг, в центре водящий с мячом. Стоящие в кругу ставят ноги на ширину плеч и размыкаются так, чтобы ступни игроков, стоящих рядом, соприкасались. Каждый игрок, слегка на­клонившись, упирается ладонями себе в колени. Водящий старается выка­тить мяч из круга, а играющие пытаются не допустить этого.

*Правила*

1. Не разрешается отбивать мяч ногами, менять положение ног.
2. Руки должны быть всегда на коленях, кроме момента отражения мяча.
3. Отбитый мяч возвращается водящему.
4. Кто пропустит мяч или отобьет ногой, тот становится водящим.
5. Если мяч прошел между игроками, то водящим становится тот игрок, у  
   которого мяч прошел справа,
6. Победителем считается игрок, который ни разу не был водящим.

**9 «Стой!» - «Штандер!»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь* - мяч, мел.

*Описание игры.* В центре игровой площадки чертится круг. Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку, запоминают свой номер. Выбирается водящий, который становится в центр круга с мячом. Он подбрасывает мяч вверх и одновременно называет любой номер из числа играющих, все разбегаются в разных направлениях.

Игрок под названным номером должен поймать мяч без отскока от земли.  
Если мяч пойман, то он громко называет другой номер и сам убегает. Если  
игрок не поймал мяч, то после ловли он должен крикнуть: «Стой!» или  
«Штандер!» - все игроки останавливаются и водящий, выполнив три шага с  
места, где он поймал мяч, выполняет бросок в любого игрока, пытаясь его  
осалить с лёта. Если это ему удается, то осаленный становится водящим, иг­ра повторяется.

Если с первого броска осалить игрока не удалось, то водящий снова бежит за мячом, а все игроки стремятся вернуться в круг. Взяв мяч в руки, водящий снова кричит «Стой!» или «Штандер!» Все снова останавливаются, но осали­вать можно только игроков, которые не успели добежать до круга и т.д. Если водящему не удалось никого осалить, то он остается водить и игра повторяется.

*Правила*

1. По команде: «Стой!», «Штандер!» - все должны остановиться.
2. Осаливать мячом можно только с лёта в любую часть тела, кроме голо­  
   вы.
3. Кроме водящего никто не должен трогать мяч.
4. Водящий с мячом может сделать три шага (с места, с разбега) в любом  
   направлении.
5. Игрок, в которого бросают мяч, не должен двигаться.
6. Осаливать в кругу нельзя.

**10 «Мяч своему »**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь —* два баскетбольных мяча.

*Описание игры.* Играют две команды. Каждая — на своей половине площадки. Игроки образуют круг и, двигаясь бегом по кругу, передают мяч друг другу, запоминая при этом, кто кому передает мяч. По сигналу руководителя все разбегаются на своей половине баскетбольной площадки. Игрок, у которого оказался мяч, должен быстро найти напарника и точно передать ему мяч лю­бым способом и т. д.

*Правила*

1. Мяч передавать только игроку, которому выполняли передачу в кругу.
2. Мяч не должен касаться пола — штрафное очко.
3. Запрещается бегать с мячом в руках.
4. Выигрывает команда, выполнившая определенное количество передач  
   (20—30) без штрафных очков.

**11 «Удочка-подсечка»»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь* — веревка с грузом на одном конце «удочка» и мяч.

*Описание игры.* Играющие становятся в широкий разомкнутый круг, в цен­тре водящий с «удочкой». Внутри круга или за ним лежит небольшой рези­новый мяч. Водящий начинает вращать веревку вокруг себя на уровне коле­ней, играющие подпрыгивают на месте, перепрыгивая через веревку. Как только кто-нибудь зацепит веревку, водящий тотчас же бросает ее и все раз­бегаются в разные стороны. Тот, кого «подсекли», должен быстро взять мяч и послать его кому-нибудь вдогонку.

*Правила*

1. Игрок, в которого попали мячом, становится водящим.
2. Промахнувшийся игрок остается водить.
3. Вращать «удочку» не выше уровня коленей.
4. Всем играющим обязательно перепрыгивать через «удочку».
5. Победителем считается игрок, который ни разу не был в роли водящего.

**12 «Комбинированный футбол»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь* — 16 кегель, мяч юга резиновая камера.

*Описание игры*. Кегли устанавливаются в метре от лицевой линии площадки по 8 штук с каждой стороны. Игроки двух команд, передвигаясь по всей площадке, стараются сбить мячом (камерой) кегли соперников, защищая при этом свои кегли. Мяч можно пинать, катить одной рукой, вести по баскетбольному.

*Правила*

1. Мяч разыгрывается по правилам баскетбола.

2. Запрещается:

•сбивать кегли соперника ногами;

•ударять мяч выше 30 см над полом (ногой);

•ловить мяч или брать его в руки — штраф в 1 кеглю.

3. Игра ведется на время или пока одна из команд не выбьет определенное

количество кеглей.

**13 «Выбей кегли»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь* — 28—32 кегли, 2—3 мяча.

*Описание игры*. Играют 4 команды по 3 человека, каждая пара команд на своей половине площадки. Кегли выставляются на боковых линиях волейбольной площадки по 7—8 штук на каждой стороне. Каждая команда имеет по одному мячу. По команде игроки, выполняя броски мячом, стараются сбить кегли соперника, защищая при этом свои.

*Правила*

1. Разрешается выполнять броски руками понизу, поверху, отбивать мяч руками.
2. Ногами мяч не пинать, ставить «блок».
3. Игроки, сбившие свою кеглю ногами или мячом, поднимать и ставить ее  
   на место не могут.
4. Игрокам нельзя вставать так, чтобы кегля бьша между ногами.
5. Игрокам нельзя забегать за мячом за середину или заступать среднюю ли­нию во время броска.
6. Игра ведется без аутов, разрешается рикошет.
7. Команда, сбившая 5 кегель, считается победителем в данной игре.

**14 «Четыре мяча»**

*Место проведения*—спортивная или волейбольная площадка. •

*Инвентарь* — 4 волейбольных мяча или 4 набивных мяча, сетка волейбольная.

*Описание игры.* Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон от сетки (можно натянуть веревку). Каждая команда имеет по два волейбольных (набивных) мяча. По сигналу руководителя игроки бро­сают мячи на сторону противника через сетку. Задача состоит в том, чтобы поднять или поймать эта мячи и как можно скорее перебросить обратно на другую сторону площадки.

*Правила*

1. Мячи должны перебрасываться через сетку только руками.
2. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказались одновременно 4 мяча (при этом мячи должны касаться пола, рук игрока или сетки) или мяч  
   прошел под сеткой или приземлился за пределами площадки (можно иг­рать без аутов).
3. Мячи можно передавать между игроками своей команды, с мячом в руках можно перемещаться, прыгать в пределах своей площадки.
4. Игра состоит из 2—3 партий, которые продолжаются до 5 очков.

**15 «Бросай — беги»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь* — 2 баскетбольных мяча, мел.

*Описание игры.* Играющие располагаются вдоль зала в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5 м, интервал между игроками — 4 шага. Играю­щие в одной шеренге рассчитываются на 1—2, а в другой шеренге — на 2— 1. Первые номера — одна команда, вторые - другая. Крайние игроки имеют по мячу.

По сигналу игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напро­тив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и перебегает на его ме­сто и т. д. Когда мяч получают крайние игроки, они, ведя его, обегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга). И передачи мяча, и пере­бежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся в своих кругах.

*Правила*

1. Каждый игрок команды должен обоз~~на~~чит~~ь~~ свое место кружочком, выполнять прием и передачу мяча только из круга.
2. Способ выполнения передачи мяча оговаривается заранее.
3. При потере мяча игрок должен поднять его, вернуться на свое место и лишь затем продолжить игру.
4. Победителем становится команда, быстрее выполнившая передачи и сде­лавшая меньше потерь мяча.

**16 «Занеси мяч»**

*Место проведения—* спортивный зал, площадка.

*Инвентарь —* набивной мяч (1 кг).

*Описание игры.* Прямоугольная площадка делится на 2 части центральной линией. Состав команды 5—6 игроков. В команде может быть 3—4 запасных игрока.

Игра начинается с розыгрыша мяча в центре площадки между представи­телями двух команд, игроки находятся на своей половине площадки. Овладев мячом, игрок может послать его в любом направлении. Игроки команд, пере­давая мяч друг другу, стараются занести мяч за лицевую линию команды со­перников. Игра продолжается 2 тайма по 15 минут.

*Правила*

1. При приеме и передаче мяча игроку разрешается сделать не более I шага с мячом. За нарушение правила 1 шага мяч передается соперникам.

2. Если во время передачи мяч вышел за боковую линию или пересек центральную в сторону своей линии ворот, он передается команде соперника.

3. Защитникам разрешается блокировать нападающих корпусом с разведенными в стороны руками. Толчки руками и корпусом не разрешаются.

4. За грубую игру виновный удаляется до первого результата в любую сторону.

5. Замена игроков выполняется в любое время в неограниченном количестве и без остановки игры (в центре боковой линии).

6. Гол засчитывается в том случае, если сам игрок с мячом полностью пересек лицевую линию и коснулся мячом площадки, находящейся за лицевой линией.

7. Мяч, пересекший лицевую линию после броска, не засчитывается и передается команде соперника.

8. Броски, назначаемые за нарушение правил, выполняются одной рукой с места нарушения.

9. Побеждает команда, большее количество раз занесшая мяч за линию команды соперников.

**17 « Двумя мячами с нейтральными»**

*Место проведения* — баскетбольная площадка.

*Инвентарь* — 2 баскетбольных мяча.

*Описание игры.* В каждой команде 5—8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще 1 игрок — нейтральный. Игрок» каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину соперника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч соперника. Нейтральный не участвует в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется 2 мяча. То­гда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

*Правила*

1. За меткий бросок команде засчитывается 2 очка.
2. При нарушении правил мяч передают сопернику для введения в игру из-за боковой линии.
3. Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра  
   продолжается до меткого броска. Только после этого снова вводят в игру  
   2 мяча.
4. Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

**18 «Быстрый прорыв»**

*Место проведения* — баскетбольная площадка.

*Инвентарь* — баскетбольный мяч.

*Описание игры.* В игре участвуют 6 баскетболистов (по 3 в каждой коман­де), которые играют на одну корзину, не пересекая средней линии площадки.

В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже овладел им), руководитель дает продолжительный свисток (3—4 секунды). Это сигнал для нападения на противоположный шит. Игро­ки, владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита (используя быстрый бег и длинные передачи), чтобы создать по возможности численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину.

*Правила*

1. Если быстрый прорыв удался (2 очка), защитники вводят мяч из-за лице­  
   вой линии и игра продолжается на половине, куда переместились играю­щие.
2. Если быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, попал к команде  
   противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается  
   в ближнее кольцо.

**19 «Нападение и защита»**

*Место проведения* — спортивный зал, прямоугольная площадка.

*Инвентарь* — мяч.

*Описание игры.* Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на 3 равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной ли­нии.

Перед началом игры команды (6—8 человек) располагаются в своей зоне и посылают 2 игроков в тыл противника (за дальнюю линию от его зоны). Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, кото­рые отбивают его своим игрокам. Команда, овладевшая мячом, быстро зани­мает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зо­не, блокируя бегающих за его спиной игроков. Одному из них в течение 15 секунд должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра во­зобновляется с центра, а 1 очко записывается команде, сумевшей сделать пе­редачу.

Если же мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу с конечной задачей передать его своим партнерам, стоящим за спинами игроков противника.

Игра продолжается 8—10 минут, после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки — ролями.

*Правила*

1. Команде, потерявшей мяч, запрещается находиться в средней зоне и  
   блокировать там игроков.
2. Мяч «ловцам» может быть брошен по воздуху или ударом о землю.
3. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается сопернику в его зону.

**20 «Кегельбол»**

*Место проведения* — спортивный зал, площадка.

*Инвентарь* — 10 кеглей, мяч.

*Описание игры.* На волейбольной площадке с каждой лицевой стороны на полукруге радиусом 1 м ставятся по 5 штук кеглей. Играют 2 команды по 5— 7 человек. Выбор мяча и площадки разыгрывается предварительно. Введя мяч в игру из-за боковой линии, игроки одной из команд передают его друг другу, стараясь приблизиться к кеглям противника и сбить их. За каждую сби­тую кеглю команда получает 1 очко, после чего мяч вбрасывается в игру из-за лицевой линии игроком проигравшей команды. Игра продолжается 2 тай­ма по 6 минут. Можно играть 3 командами, тогда третья команда становится на место команды, получившей очко.

*Правила*

1. Запрещается кому-либо из игроков входить в полукруг.
2. С мячом в руках можно выполнить не более 3 шагов.
3. Разрешается ведение мяча ударами о площадку, передачи мяча между  
   партнерами.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

* Былеева Л. В., Григорьев В. М. Игры народов СССР. М: Физкультура и  
  спорт, 1985.268 с.
* Былеева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. М.: Физкультура и  
  спорт, 1982. 224 с.
* Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры к спорту. М.: Физкультура и  
  спорт, 1985. 80 с.
* Галицкий А., Переплетчтков Л. Путешествие в страну игр. М: Физкульту­ра и спорт, 1971. 151 с.
* Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1—3 классов. М.: Физ­культура и спорт, 1985. 48 с.
* Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой. М: Просвещение, 1982.95 с.
* Иванов Ю. И., Михайлова Э. И. Играйте на здоровье. М.: Московская  
  правда, 1991. 94 с.
* Клусов Н. П., Цуркан А. А. Стадионы во дворе. М.: Просвещение, 1994. 80 с.
* Короткое И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М: Физкультура и  
  спорт, 1971, 120 с.
* Короткое И. М. Подвижные игры детей. М.: Советская Россия, 1987. 154 с.
* Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М: Просвещение,  
  1986. 80 с.
* Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. М.: Просвещение, 1977.  
  142 с.

