**Подвижные игры для развития скорости бега**

***1. «Огонь и вода»***

Подготовка. Посредине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м, а по обе стороны от них в 10-20 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Играющих можно построить и боком друг к другу (лицом к руководителю). По жребию одна команда «вода», другая «огонь».

Описание. Руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «Вода». После этого сигнала игроки команды «Огонь» убегают в свой дом, а игроки команды «Вода» их осаливают. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным. Можно в игре использовать кружок – с одной стороны красный, с другой - голубой. В этом случае руководитель подбрасывает кружок, в зависимости от того, какой стороной он упадет, командует: «Огонь» или «Вода».

Перед сигналом можно выполнять различные упражнения. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Например: «Вода» вызывали 4 раза, а «Огонь» - 3 раза. Пойманные подсчитываются за три первых игры. Побеждает команда, поймавшая большое количество игроков.

Правила. 1. Запрещается убегать в свой дом до того, как руководитель крикнет «Вода» или «Огонь».

2. Ловить или осаливать можно только до черты дома.

3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими.

 Рекомендуется для 1 - 6 классов.

***2. «Встречная эстафета»***

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстоянии 10-40 м, в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2-4 м. Пперед игроками, стоящими впереди, чертятся линии (рис. 8). Двум игрокам, стоящим впереди, дается по эстафетной палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды , в которой на одного играющего больше.

Описание. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им эстафетные палочки и встают сзади этой половины команды. Получившие эстафету бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Каждый раз прибежавший с эстафеты и передавший ее очередному игроку встает в конец той половины колонны, в которую он прибежал. Команда, игрок которой выбегает, продвигается на один шаг вперед к черте для начала бега.

Игра заканчивается, когда последний из перебегавших какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Пообедает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила. 1. Начинать игру можно только по сигналу.

2. Выходить за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передана эстафета.

3. Если во время перебежек игрок уронит эстафетную палочку, он должен сам поднять ее и продолжить бег.

4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.

5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

 Рекомендуется 6 - 8 классов.



Рис. 8.

***3. «Кто быстрее возьмет мяч»***

Инвентарь. Мяч, флажки или стойки 4 шт.

Подготовка. Чертятся две стартовые линии на расстоянии 15-30 м друг от друга. Играющие делятся на две команды. Строятся в колонну по одному за стартовой линий на противоположных сторонах. Посредине площадки чертится круг, в кругу - мяч (рис.9).

Описание. По сигналу преподавателя первые игроки начинают бег, оббегают флажки и берут мяч из круга. Побеждает игрок, который быстрее возьмет мяч. Мяч ложится на место. Стартует следующий игрок. Побеждает команда, коснувшаяся мяча большее количество раз.

Правила. 1. Начинать бег только по сигналу преподавателя.

2. Флажки обегать обязательно.

3. Мяч выхватывать нельзя.

 Рекомендуется для 4 - 8 классов.



Рис. 9.

***4. «Пробежать в «ворота»***

Подготовка. Игроки двух команд выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на линиях старта. На середине площадки для каждой команды двумя флажками обозначены «ворота» (рис. 10).

Описание. По сигналу преподавателя участники бегут к противоположной линии, обязательно пробегая свои «ворота», и строятся на противоположной стороне. Игра повторяется несколько раз. Величина ворот обуславливается количеством участников.

Правила. 1. Начинать бег по сигналу.

2. Пробегать только через «ворота».

3. После перебежки построение обязательно в шеренги.

 Рекомендуется для 4 - 8 классов.



Рис. 10.

***5. «Будь внимательным»***

Подготовка. Игроки выстраиваются в центре площадки в колонну по одному и рассчитываются на «первый», «второй». Первые номера - одна команде, вторые – другая. По обеим сторонам от команды в 15-20 м раскладывают предметы (например, справа – булавы, слева – теннисные мячи).

Описание. Преподаватель проводит с занимающимися разминку, показывает различные упражнения, которые они выполняют. Внезапно он произносит одно из названий предметов («булава», «мяч») и все игроки устремляются к ним. Поскольку булав или мячей вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится 4-5 минут. После чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

Вариант. Построение играющих такое же. Преподаватель объявляет, что булавы условно называются «вороны», а мячи – «воробьи». Участники принимают соответствующее исходное положение (упор присев, стоя, сидя, низкий старт). Преподаватель по слогам произносит «во-ро…». В зависимости от окончания слова, игроки охватывают тот или иной предмет.

Рекомендуется для 3 - 8 классов.

***6. «Бег командами»***

Инвентарь.Две стойки для прыжков.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждый в колонне обхватывает руками стоящего впереди. Перед колоннами проводится стартовая черта. Напротив каждой команды на расстоянии 15-20 м ставят по стойке.

Описание игры. По сигналу руководителя все стоящие в колонне бегут вперед до стойки, сгибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Выигрывает команда, игроки которой прибежали первые, не разъединившись.

Правила. 1. Выбегать можно только по сигналу.

2. Во время бега нельзя разъединять руки. За каждый разрыв штрафное очко.

3. Все стоящие в колонне должны обогнуть стойку.

4. Команда заканчивает игру, когда замыкающий игрок в колонне пробежит стартовую черту в обратном направлении.

 Рекомендуется для 4 - 8 классов.