**Подвижные игры для совершенствования старта**

**и стартового разбега**

***1. «Пробежка с выручкой»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, 20 городков.

Подготовка. Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводится по «игральной черте». За игральной чертой на равных расстояниях вдоль всей шины площадки расставляются по 10 городков. Играющие делятся на 2 равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам (рис. 3).

Описание. По сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону. Игроки салят противников на своей стороне поля. Осаленные остаются там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.



Рис. 3.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля.

2. Игрок, подбежавший к городкам, может взять только один городок.

3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится обратно, игрок останавливается на том месте, где его осалил до выручки.

 Рекомендуется для 5 - 9 классов.

***2. «Рывок за мячом»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами (рис. 4).

Описание. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки под этим номером бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывается новый номер и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности).

2. Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

 Рекомендуется для 5 - 8 классов.



Рис. 4

***3. «Собери флажки»***

Место, инвентарь. Футбольное поле, поляна, флажки.

Подготовка. На футбольном поле (поляне) через каждые 25 м расставляют группы флажков должно быть на две меньше, чем количество играющих. Во втором ряду - еще на два флажка меньше и т.д. таким образом, если старт принимают 10 человек, то флажков в рядах должно быть последовательно 8, 6, 4, 2.

Описание. Игроки начинают бег по сигналу. Каждый игрок старается завладеть флажком в первом игру. Двое, не успевших это сделать, выбывают. Так продолжается до последнего флажка. Игрок, овладевший им, объявляется победителем. Соответственно выявляются игроки, занявшие вторые и третьи места.

Правила.

1. Начинать бег строго по сигналу.

2. Отбирать флажки нельзя.

3. Линию начала бега не заступать.

 Рекомендуется для 4 - 8 классов.

***4. «Преследование шеренг» (рис. 5)***

Подготовка. Игроки делятся на две команды, которые располагаются в четыре шеренги. Например, команда «А» составляет первую и третью шеренги, команда «Б» - вторую и четвертую. Расстояние между шеренгами пять шагов. Линия финиша находится в 30-40 м от линии старта.

Описание. По сигналу игроки каждой шеренги устремляются вперед, стараясь коснуться руками бегущих впереди игроков и не дать бегущим сзади запятнать себя. За каждое касание начисляется очко. После подсчета очков проводится повторный забег в обратную сторону. Побеждает команда игроки которой наберут большее количество очков.

Рекомендуется для 4 - 8 классов.



Рис. 5.

***5. «Сделай рывок»***

Подготовка. Игроки каждой пары представляют разные команды и получают одинаковый порядковый номер.

Описание. Все занимающиеся бегут парами по беговой дорожке. Во время движения преподаватель громко называет номер. Занимающиеся в паре под этим номером должны сделать рывок: каждый из них стремится оказаться первым во главе бегущих. Затем бег (ходьба, прыжки в движении) продолжается до нового сигнала. Побеждает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

Рекомендуется для 6 - 8 классов.

***6. «Возьми булаву»***

Место, инвентарь. Спортивная площадка, булавы, обручи.

Подготовка. Игроки двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта, на которой перед каждой командой установлен обруч. Впереди колонны на расстоянии 20-25 м расставлены вряд булавы. Количество их на одну меньше большего числа участников.

Описание. По сигналу направляющие в колоннах проскакивают свои обручи, бегут к булавам и берут по одной с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад к своим командам, проскочив обручи. Затем стартует очередной занимающийся в колонне. Он выполняет то же самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последнюю булаву.

Правила. Игроки команды должны бежать строго по своей стороне.

Рекомендуется для 3 - 5 классов.

***7. «Кто быстрее»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, булава, табурет, стойки.

Подготовка. Игроки каждой команды строятся в шеренгу за лицевыми линиями площадки в правом углу лицом друг к другу. Они рассчитываются по порядку номеров. В левых углах площадки установлены поворотные стойки, а в центре, на табурете поставлена булава (рис. 6).

Описание. Преподаватель называет любой номер, игроки под этим номером выбегают вперед, огибают поворотную стойку на противоположной стороне площадки, возвращаясь назад, стремятся схватить булаву с табурета. Игрок, схвативший булаву, приносит своей команде выигрышное очко. Булава ставится на место, и преподаватель в разбивку называет имена игроков. Игра проводится до определенного счета или на время.

Варианты. Условия те же, но меняется исходное положение играющих (низкий старт, сидя на полу, спиной к направлению движения, сидя на скамейке и т.д.)

Рекомендуется для 4 - 8 классов.



Рис. 6

 ***8.«Колесо»***

Место, инвентарь. Площадка, зал.

Подготовка. Выбирается один водящий, все стоящие в колоннах располагаются как спицы колеса, водящий становится в стороне (рис. 7).

Описание. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до любого игрока, стоящего последним, и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет стоящего перед ним, тот передает легкий удар далее, и так до впереди стоящего игрока. Получив прикосновение, он громко говорит: «Хоп», - бежит справа или слева в обратном направлении вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место, игрок, оказавшийся последним в спице, становится водящим, игра продолжается.

Правила. 1. Бежать можно только тогда, когда впереди стоящий крикнет: «Хоп», - и побежит в определенном направлении.

2. Бежать можно и вправо, и влево, и вокруг колеса. Изменять направление на ходу нельзя; ведущий может делать только обманные движения.

3. Вся колона играющих может бежать по кругу колеса, не пробегая через круг или через спицы, становится водящим.

4. Играющие, обгоняя друг друга, не должны допускать грубостей, умышленных толчков. Кто это допустит, становится водящим.

5. Стоящие в колоннах не должны мешать бегущим: подставлять ножки, задерживать руками. Такие игроки удаляются из игры.

 Рекомендуется для 1 - 8 классов.



Рис. 7.

***9. «Бегуны и пятнашки»***

Подготовка. На расстоянии 1,2-2,5 м проводят две параллельные стартовые линии. Играющие делятся на команды бегунов и пятнашек. Бегуны становятся у первой линии, пятнашки у второй, в затылок бегунам. Чертится линия финиша на расстоянии 20-30 м.

Описание. По команде «На старт!» все занимают положение низкого или высокого старта. Затем подаются команды: «Внимание!» и «Марш!» - игроки бегут к линии финиша. Затем команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, запятнавшая больше игроков.

Правила. 1. Пятнашка может осалить любое количество бегунов.

2. Игрок, достигнутый пятнашкой за линией финиша, осаленным не считается.

 Рекомендуется для 4 - 8 классов.