**Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр.**

Бег, как и ходьба,— самый естественный вид движений человека. Умение бегать лежит в основе большинства ви­дов спорта. Разве можно сдать нормы ГТО, стать хорошим футболистом, баскетболистом или гандболистом, не умея делать спринтерские рывки, не обладая хорошей вынос­ливостью. Ниже приводятся разнообразные игры с бегом, от коротких перебежек и салок до более сложных игр, где победителями, как правило, выйдут наиболее «быстроно­гие» мальчики и девочки.

**Перебежки в парах**.

На земле чертят два круга диаметром по 1,5 м каждый и на расстоянии 3 — 4 м один от другого. В каждый кружок встают по одному участнику игры, в руках у которого тен­нисный мяч. По сигналу надо подбросить мячи вверх, а затем быстро поменяться местами с партнером, стараясь поймать брошенный им мяч. Можно провести эту игру и с гимнас­тическими палками. Каждый ставит палку вертикально в центре своего кружка, поддерживая сверху рукой. По сигналу руководителя надо перебежать в соседний кру­жок и успеть поймать палку партнера, пока она не упала. Можно устроить соревнования между двумя или несколь­кими командами.

**Салки.**

Простой вариант. Играющие свободно располагаются на площадке. Один из участников водящий. Ему дают в руку платочек, который он поднимает вверх и гром­ко говорит: «Я салка!» После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тому пере­дается платочек, он громко говорит: «Я салка!» и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены. При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на 3 - 4 самостоятельных участка. Салка и группа играющих бегают только в преде­лах своего участка.

**Шишки, желуди, орехи.**

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках шишки, вторые желуди, третьи орехи. По сигналу водящий громко говорит, например: «Оре­хи!» Все играющие, названные орехами, должны поме­няться местами, а водящий стремится стать на любое осво­бодившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди!» меняются места­ми стоящие вторыми в тройках, если: «Шишки!» ме­няются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки! Орехи!» Вызван­ные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

**Третий лишний на прогулке.**

Все играющие встают парами по кругу, одна пара за другой, по направлению движения. Двое водящих находятся в середине круга в 3 - 5 шагах один от другого. Играющие держатся под руку, а свободные руки ставят себе на пояс.

Все пары прогуливаются под музыку (или под пение всем знакомой и любимой песни). Один из водящих убегает, другой догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится рядом с какой-либо парой, взяв под руку край­него. Если ему это удается, его ловить нельзя. Игрок, находящийся с другой стороны пары, должен убегать от во­дящего и, тоже спасаясь, присоединиться к любой паре справа или слева от нее, схватив крайнего под руку. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда, пойманный меняется ролью с водящим.

Правила сводятся к следующему. Ловить можно только убегающего или третьего лишнего в паре. Ловящий и убегающий могут бегать по всему залу и между парами. Стоящие в парах должны держать свободные руки на поясе. Убегающий и ловящий не должны мешать гуляющим парам.

**Караси и щука.**

На одной стороне площадки находятся караси, на середине щука*.* По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек зала, образуют сеть. Теперь караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет 8-9, они образуют корзины-круги, через которые должны перебегать караси. Такая корзина может быть и в единственном числе. Тогда ее изображают 10-14 чело­век, которые, взявшись за руки, стоят по кругу. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей*.*

Когда пойманных карасей будет больше, чем непойман­ных, то играющие образуют коридор из пойман­ных карасей, через который пробегают те, кто остался непойманным. Щука, находящаяся у выхода из коридора, ловит их*.* Победителем считается тот, кто остал­ся непойманным. Ему поручают роль новой щуки.

Правила игры обязывают всех карасей при перебежке пройти сеть, корзину и коридор. Задерживать их стоящие не имеют права.

**Пустое место.**

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, кото­рый бежит по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков. После этого он бежит в обратную сторону по кругу, а тот, кто вызван на соревнование, устремляется ему навстречу. Встретившись, они должны поприветствовать друг друга, пожав один другому руки. После этого, продолжая бег, они стремятся занять свобод­ное место в кругу. Кто прибежит вторым остается во­дить. В итоге побеждает тот, кто во время игры не побывает в роли водящего, то есть первым будет занимать пустое место.

**Бездомный заяц.** Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3 - 5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зави­симости от количества играющих. Группы образуют круж­ки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2 - 4 м. В каждом кружке первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих охотник, другой заяц, не имеющий своего кружка (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков*.*

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» охотник бросается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любо кружок, в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбе­гает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охот­ник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останав­ливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зай­цами третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоя­щим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные.

Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне круга. Пробегать зайцам через логово нельзя. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, обра­зующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2 - 3 челове­ка. В данном случае вбегающий заяц встает спиной к любо­му из играющих. Оказавшийся сзади него убегает.