# Лабораторная работа № 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивная игра | Название игры (краткие правила) | Возраст играющих |
| Волейбол | «Салки». Любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную тренером стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «Салкой», и игра продолжается.  «Светофор». Игроки становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель — на лицевой линии напротив колонны. Игроки друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении тренера, а в 0,5-1,0 метре от тренера делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверху — высокая стойка, рука внизу — в стороне — низкая стойка, рука впереди — средняя стойка). | 6+ |
| Баскетбол | «Пятнашки в тройках». Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.  «Наседка и ястребы». Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка». | 6+ |
| Футбол | «Подвижная цель». Цель: передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги. Правила: передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.  «Ведение мяча парами». Цель: ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Правила: игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега. | 6+ |
| Настольный теннис | «Не дай мячу скатиться». Цель игры: ровно держать ракетку с мячом. Описание игры: дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.  «Балансирование с мячом». Цель игры: вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Описание игры: игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой. | 6+ |