**Тема 3. Подвижные игры.**

**Задание 14.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид движений** | **Игра 1** | **Игра 2** |
| **Волейбол** | Мяч над веревкой  **Возраст:** 14-18 лет  **Задачи:** развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий.  **Инвентарь:** 1—2 малых или гимнастических мяча, волейбольная сетка или веревка.  **Место:** игровое поле 4X8 или 10X12 м.  **Содержание**  Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне.  Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру).  **Правила**  За каждую ошибку соперники получают очко.  После этого мяч снова разыгрывается.  Ошибкой считается: падение мяча; касание его площадки; положение мяча «вне игры»; попадание в веревку или проброс под ней; выход игрока за линию площадки.  Попадание мячом в сетку ошибкой не считается.  Игра продолжается определенное время (5— 10 мин) или до условленного количества очков (10—20).  Побеждает команда, набравшая больше очков. | Мяч — партнеру  **Возраст:** 14-18 лет  **Задачи:** закрепление техники выполнения скрытых передач мяча; развитие координации движений, ловкости, точности а игровых условиях.  **Инвентарь:** мячи.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание**  6 - 10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды — в центре круга. По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча.  При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.  **Правила**  Применяется только верхняя либо нижняя передача.  Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.  Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давшая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперника. |
| **Баскетбол** | Подбрось-поймай  **Возраст:** 9-14 лет  **Задачи:** формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.  **Инвентарь:** баскетбольные мячи.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание**  Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга.  У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу.  Преподаватель дает сигнал, и учащиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге.  Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча.  **Правила**  Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая:  а) меньшее число падений мяча;  б) более точное его прокатывание;  в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом. | Мяч в корзину  **Возраст:** 12-18 лет  **Задача:** совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.  **Инвентарь:** корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание**  Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин.  У каждого капитана имеется мяч.  Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.  Варианты бросков мяча:  а) с места;  б) после двух прыжковых шагов;  в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.  **Правила**  Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.  Учитывается также время выполнения задания. |
| **Футбол** | Обманный мяч  **Возраст:** 12-16 лет  **Задачи:** закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.  **Инвентарь:** мяч.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание**  Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2—3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться.  **Варианты игры:**  1) игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков;  2) мяч разрешается передавать только ногами;  3) мяч разрешается только бросать руками.  **Правила**  Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.  Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко.  Игра длится определенное время.  Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч. | Квадрат  **Возраст:** 14-18 лет  **Задачи:** совершенствование быстроты двигательной реакции при игре четырех против двух.  **Инвентарь:** футбольные мячи  **Место:** футбольное поле, спортивный зал, площадка.  **Содержание**  Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле.  Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12—16 м).  Двое водящих находятся в середине квадрата.  Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его.  Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени.  **Правила**  Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком.  Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков. |
| **Настольный теннис** | Не дай мячу скатиться  **Возраст:** 9-14 лет  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 посчитать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча. | Балансирование с мячом  **Возраст:** 9-14 лет  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. |