**Подвижные игры для развития быстроты.**  
  
**«Бегуны в квадрате».**

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются на первый, второй, третий. Игроки под первым номером объединяются в группу А и назначаются убегающими, остальные, ловцы, объединяются в группу Б. Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 сек., и за это время надо осалить как можно больше соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а первые и третьи объединяются в команду ловцов. Снова пересчитываются пойманные, и ловля в квадрате проводится последний раз: игроки под третьим номером убегают, а остальные ловят их в течении 30сек.

Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников. Запрещается выбегать за границы площадки. Нарушившие это правило выбывают из игры.   
  
**«Парами от водящего».**

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4м. одна от другой. Интервалы между стоящими в колоннах 2-3 шага. Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий. По сигналу учителя последние игроки обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится новым водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий.

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым. Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит по 2-3 пробежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.   
  
**«Бег цепочкой».**

Учащиеся делятся на две равные команды и располагаются, как и в предшествующей игре, двумя параллельными колоннами перед линией старта. По сигналу первые номера в течении 6-8сек. Стремительно бегут вперёд, пока не последует команда «Стой!». Помощник учителя отмечает место, где в это момент находились бегуны, затем два следующих представителя каждой команды становятся сюда и по команде начинают бег.

Если игра проводится по кругу (например, на беговой дорожке школьного стадиона), то сменяющие друг друга игроки бегут вперёд. Если же бег ведётся по ограниченной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта. Победительницей считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, в результате соревнования оказалась больше.   
  
**«Скорее займи место».**

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1м. по сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого ребята снова по сигналу обегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причём соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку.

**«Эстафета по кругу».**   
  
*Вариант 1.* участники распределяются на три – четыре команды и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встаёт в свою шеренгу в центре круга (остальные смещаются на один шаг). Когда все игроки пробегут по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.   
  
*Вариант 2.* в четырёх углах квадратной площадки (размеры сторон от 10 до 15м) ставят набивные мячи или флажки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трёх шагах от стоящего на углу мяча (перед линией старта). По сигналу первые номера устремляются вперёд и обегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, обежав круг, вручают эстафету третьим номерам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой. Команда, первая выполнившая задание, выигрывает.

Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставят в 2м от его углов. В этом случае каждый участник обегает мяч не один, а два раза.

**«Колесо».**   
  
*Подготовка.* Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.   
  
*Содержание игры.* По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он – дальше к центру и т.д. стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

*Правила игры:*1. обегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. последним нельзя мешать в перебежке. 3. направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. команда «Хоп!» выполняется обязательно.   
  
**«Беги со мной!» - «Убегай!»**

Игроки располагаются, так же как и в предыдущей игре.

По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним и говорит: «Беги со мной!» или «Убегай!». По команде «Беги со мной!» осаленный ряд (вся спица) должен попытаться как можно быстрее обежать круг и вернуться на прежнее место. Причем игроки бегут в том же направлении, что и водящий. Если водящий, наоборот, крикнет «Убегай!», то игроки ряда должны обежать круг в противоположном направлении. Водящий старается занять место в этом ряду.

Игрок прибежавший последним становится водящим.

**«Борьба за флажки».**   
  
***Место и инвентарь.*** Площадка, зал. 10-30 флажков или булав (если играют в зале), цветные повязки для половины играющих.   
  
***Подготовка****.* Площадка для игры очерчивается линиями. Параллельно лицевым линиям на расстоянии 1-1,5 метров чертятся линии города, образуя коридор. Площадь игры разграничивается средней линией.

Все играющие делятся на две команды. Каждая команда получает половину площадки (о лицевой до средней линии). Игроки размещаются на своем поле (по договоренности с капитаном команды), одни ближе к средней линии (нападающие), другие ближе к городу – коридору. Капитаны получают поровну флажки и втыкают их в землю за линией города в своем коридоре или ставят булавы.

По условному сигналу руководителя играющие начинают забегать в поле противника, чтобы схватить флажок и принести его своей команде. Играющие стерегут свои флажки, не заходя в свой город, и ловят перебегающих игроков-противников от средней линии до черты города. Пойманные игроки остаются на том месте, где их поймали, и ждут, пока их не выручит свой игрок прикосновением руки. Вырученный возвращается на свое поле и продолжает играть. Если удается унести флажок, игрок сдает его своему капитану, который откладывает флажок в сторону. Играют 10-20 минут, после чего отсчитывают флажки (булавы) в каждой команде. Побеждает команда, захватившая больше флажков.   
  
*Правила***.** 1.Игрока можно ловить только в то время, когда он перебегает из своего поля в город противника и обратно. 2. Пойманный игрок останавливается в том месте, где его поймали, и не играет, пака его не выручат. 3. Вырученным считается игрок, к которому прикоснулся свой игрок, сумевший добежать неосаленным до своего поля. 4. Капитан играет на ровне со всеми игроками в своей команде. 5. Пойманного капитана (до выручки) заменяет другой игрок из команды.   
  
**«Наступление».**

Прямоугольная площадка не меньше волейбольной.

*Подготовка.* 2 команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах лицом к середине.

Описание. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение низкого (или высокого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. « Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра повторяется, но наступление ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

*Правила.* 1. Действовать без сигнала запрещается. 2. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».