**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**для учащихся 10 - 11 классов**

**в рамках проведения третьего (оздоровительного) урока**

**физической культуры**

Предлагаю Вашему вниманию подборку из нескольких подвижных игр для учащихся старших классов — для учащихся 10-11 классов.

**«Ногой и головой через сетку»**

Подготовка. Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.

Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая её, проигрывает очко или подачу. Счёт в игре ведётся до 10 очков, играют три партии.

Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: 1. Счёт в игре ведётся по волейбольным правилам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

**«Пробей стенку»**

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на отрытой площадке — лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

**«По наземной мишени»**

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), — 1 очко.

**«Перестрелбол»**

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнёрам, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнёрам, находящимся в плену. 4. Игра идёт по волейбольным правилам

**«Волейбол с выбыванием»**

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Список использованной литературы:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.