**Парные игры, упражнения.**

Например: *упражнения в парах с мячом, гимнастические упражнения на снарядах ( подъем переворотом), акробатические упражнения ( кувырки, стойки) со страховкой,*

Упражнения в парах воспитывают справедливость и стремление помочь партнеру правильно выполнять движения.

*В парах с сопротивлением*

* И.п.: стойка на кистях. Сгибать и разгибать руки (партнер поддерживает за ноги).
* И.п.: партнеры – лицом друг к другу, соединив ладони перед грудью. Поочередное разгибание рук партнера.
* И.п.: партнеры – в затылок друг другу, ноги врозь, руки в стороны. Стоящий сзади старается опустить руки первого вниз.
* И.п.: то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
* И.п.: партнеры – лицом друг к другу, руки вытянуты вперед. Один старается развести руки другого в стороны.
* И.п.: партнеры – в затылок друг другу; у первого – руки на поясе, второй пытается свести локти первого назад. Затем первый переводит локти в стороны через сопротивление второго.

*На расслабление в парах*

* И.п.: стоя на небольшом возвышении:

– встать на одну ногу, другую свободно опустить вниз; партнер раскачивает опущенную вниз ногу;

– стоя на одной ноге и свободно покачивая другой ногой, выполнять полуприседы с быстрым разгибанием опорной ноги.

*Упражнение в парах*

*«Движение с поворотом»,*

*«Движение с приседанием» и т.д.*

Пара двигается вдоль сетки с разных сторон. Задача - удерживать мяч в воздухе, при этом после каждой подачи ученик должен сделать оборот вокруг своей оси на 360 градусов. Таким образом пара должна пройти вдоль всей сетки. Подобное упражнение можно проводить как соревнование между парами, засчитывая каждой паре очко, если пройдена вся сетка без потери мяча. На втором этапе оборот вокруг своей оси можно заменить приседанием, на третье- отжиманием, на четвертом встать на колени, на пятом- упор лежа. Таким образом, ученик тренируется принимать мяч из любого положения, что конечно же пригодится при игре.

*Упражнение в парах «Непредсказуемый удар»*

Один из учеников совершает удар мячом в пол, с сильным отскоком. Задача партнера- принять мяч сверху и послать его назад четко в руки подающему. Пара зарабатывает очко, если ученик, подающий ударом мяч смог принять его, не выходя из очерченного круга ( например, обруча).

*Упражнение в парах «Кто дольше?»*

Упражнение проводится как соревнование между двумя или несколькими парами. Задание у пар- как можно дольше держать мяч в воздухе, без падений, передавая его друг другу. По свистку тренер меняет задания: передавать мяч двумя руками, предавать мяч только правой рукой, передавать мяч только левой рукой, передавать мяч попеременно правой- левой руками, передавать мяч снизу. Постепенно пары, теряющие мяч, выбывают из соревнования

**Командные игры и упражнения**

Командные игры - это веселые, азартные, динамичные командные соревнования, которые быстро и эффективно включают детей в игру, а также позволяют почувствовать преимущества командной работы и дают возможность раскрыть творческий потенциал каждого из участников. Командные Игры проводятся в форме командных эстафет, с использованием заданий в которых задействована вся команда.

Например*: весёлые старты, подвижные игры «Чехарда», «Казаки-разбойники» и т. д.., спортивные игры по видам спорта, русская лапта.*

Командные приключения – это направление представляет собой командную игру- приключение и не содержит в себе элемента состязательности. «Командные приключения» – это активная, объединяющая игра, направленная на командообразование и сплочение коллектива. Командные приключения проводятся в форме командной игры-испытания, где необходимо вместе выполнить поставленную игровую задачу (в задании задействована вся команда). Победителем в этой игре является вся команда целиком.

Например: *туристический поход*

В игре дети учатся правильно передавать, ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке. Воспитывать честность, справедливость.

Практически все подвижные игры учат детей слушать сигнал, чувствовать качества мяча и играть с ним, найти свободное место на площадке. А также передавать, ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с партёрами по команде.

*Спортивные эстафеты*

Хоккей.

*Инвентарь: ворота, шайбы 6 штук, 2 клюшки.*

*Участники: 1 мальчик + 1 девочка от команды.*

Условия: На площадку приглашаются по очереди команды. Каждый участник команды выполняет забивание шайбы в ворота из 3-Х попыток. Побеждает команда, забившая больше шайб. При равенстве очков командам предоставляется дополнительные попытки до определения победителя.

Биатлон

*Инвентарь: горизонтальная цель (кольцо-труба), 4снаряда для метания.*

*Участники: 1 мальчик + 1 девочка от команды.*

Условия: На площадку приглашаются команды по очереди. Каждый участник команды со старта бежит к линии «стрельбища» берет снаряд и по очереди выполняет 2 броска в горизонтальную цель. При попадании участник бежит к линии старта и передает эстафету следующему участнику. При непопадании участник выполняет штрафной круг (от линии стрельбища обегает горизонтальную цель) за каждое непопадание. Побеждает команда преодолевшая испытание с лучшим временем.

Бобслей

*Инвентарь: 4 фишки, 4 обруча.*

*Участники: 2 мальчика + 2девочки от команды.*

Условия: На площадку приглашаются команды по очереди. Участник команды со старта бежит и обегает змейкой фишки до отметки, оббегает ёё и возвращается бегом без задания, передаёт эстафету следующему участнику, встает в обруч («садится в боб»). Как только все участники команды заняли свои места в «бобе», команда бежит и обегает змейкой фишки до отметки, обегает ёё и возвращается бегом без задания. Побеждает команда преодолевшая испытание

Шорт-трек

*Инвентарь: 10 фишек.*

*Участники: 4 мальчика + 4девочки*

Эстафета 8х1 кругу.

Условия: На площадку приглашаются команды по очереди. Участник команды со старта бежит по кругу и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда преодолевшая испытание с лучшим временем.

*Весёлые старты*

«Снежный ком» *инвентарь: 2 кольца, 1 набивной мяч*

Команда выстраивается в колонну лицом к месту поворота на расстоянии 15-20 метров.

Первый участник эстафеты со старта добегает до первого колодца, берёт «снежный ком» (набивной мяч) и переносит во второй колодец, возвращается для передачи эстафеты второму участнику. Второй участник со старта бежит ко второму колодцу берёт «снежный ком» (набивной мяч) и переносит в первый колодец, возвращается для передачи эстафеты третьему участнику эстафеты и т.д.

«Перекати поле»*инвентарь: 1автомобильная камера*

Команда выстраивается в колонну лицом к месту поворота на расстоянии 15-20 метров.

Первый участник эстафеты со старта катит автомобильную камеру до обозначенного места поворота и обратно, передает эстафету второму участнику и т.д.

«Хоккей с мячом» *инвентарь: 1хоккейная клюшка, мяч для метания (150г), 3 фишки.*

Команда выстраивается в колонну лицом к месту поворота на расстоянии 15-20 метров.

Первый участник эстафеты со старта выполняет ведение мяча клюшкой обводя фишки змейкой до обозначенного места поворота и возвращается для передачи эстафеты второму участнику с инвентарём в руках.

«Бобслей»*инвентарь: 1автомобильная камера с верёвкой*

Команда выстраивается парами мальчик девочка лицом к месту поворота на расстоянии 15-20 метров.

Первая пара участников эстафеты: девочка садится на автомобильную камеру, а мальчик везет её до обозначенного места поворота, обратно возвращаются без задания и передают эстафету следующей паре.

«Чехарда» *инвентарь: 2 фишки.*

Команда выстраивается парами мальчик девочка лицом к месту поворота на расстоянии 15-20 метров.

Первая пара: со старта 1 партнер добегает до 1 фишки и принимает положение упор присев. Затем стартует 2 партнёр, добегает до партнера и перепрыгивает через него, после приземления продолжает движение до 2 фишки и принимает положение упор присев. Затем партнёр 1 бежит и перепрыгивает через партнёра, после приземления партнёры вместе бегут до места поворота и возвращаются для передачи эстафеты следующей паре

**Групповые упражнения, игры**

Групповая сплоченность – это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой.

*Упражнение в группах по 4 человека «Мяч на линии»*

Группа из 4-х человек строится на окружности посреди баскетбольной площадки, равномерно распределяясь по кругу, каждый на своей четверти. Задача участников- удерживать мяч четко на линии, разделяющей круг, при этом игроки постоянно перемещаются вправо, занимая место игрока справа. Сначала задача игроков просто подавать и ловить мяч двумя руками. Постепенно задачу можно усложнить, подавая и принимая мяч технически правильно.

Такое упражнение поможет отработать прием и подачу мяча в движении, научит детей хорошо двигаться и держать стойку.

*«Скалолаз».*

Группа играющих встает на невысокую скамейку плотно дуг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок должен будет пройти по краю скамеечки, держась за стоящих на ней игроков, не оступаясь и не сталкивая со скамьи игроков

*Взаимодействия трёх игроков со сменой мест в баскетболе.*

Разыгрывающий защитник 1 с мячом находится чуть выше вершины периметра окружности. Игроки 2 и 3 занимают позиции на флангах (рис. 1). Первый номер передаёт мяч игроку 3 и передвигается вниз, в район зоны, в которой не судятся фолы столкновения. Баскетболист 2 поднимается на вершину периметра окружности, занимая позицию вместо игрока 1. Игрок 1 поднимается на левый фланг, занимая позицию игрока 2. Баскетболист 3 делает передачу в центр игроку 2. №2 передаёт мяч на левый фланг игроку 1 и опускается вниз в ограниченную зону (рис. 2). №3 поднимается в центр, вместо игрока 2. Игрок 2 поднимается на правый фланг, занимая позицию игрока 3. Первый номер пасует третьему номеру. Третий номер передаёт мяч второму номеру и опускается в ограниченную зону. Игрок 1 передвигается в центр. Задана цикличность движений со сменой мест и переводами мяча через центр, с одного фланга на другой. Количество циклов определяется тренером.