Игры, направленные на развитие   
**быстроты**

1. **«День и ночь».**  
Цель. Развитие быстроты реакции.  
Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».  
Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.  
Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают.  
Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.  
Запрещается убегать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

2. «**Пятнашки**».  
Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции.  
Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.  
Проведение. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной йоге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.  
Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

3. «**Вокруг пункта**».  
Цель. Развитие быстроты бега.  
Инвентарь. Лыжные палки, флажки.  
Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии.  
Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, обегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.  
Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

4. «**Кто скорей?»**  
Цель. Развитие быстроты бега.  
Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4—6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100—200 м от линии старта чертится финишная линия.  
Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой.  
Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.  
Игру можно проводить и зимой на лыжах, только предварительно от стартовой до финишной линии участники прокладывают параллельные лыжни по числу человек в команде на расстоянии 1,5—2 м одна от другой.  
5. «**Эстафета в гору**».  
Цель. Развитие быстроты бега.  
Подготовка к игре. Перед подъемом (15—20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80—100 м на горе — финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4— 6 шагов.  
Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добегут до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша.  
Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша.  
Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно — другим (одновременным).  
В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

6. «**Встречная эстафета с набивными мячами**».  
Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений.  
Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3—5 кг.  
Подготовка. Играющие делятся на две равные  
команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80— 100 шагов. Расстояние между командами — 3—4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча.  
Проведение. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3—4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда, раньше закончившая перебежку.  
Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять.  
По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т. д.  
Встречную эстафету можно проводить также в лесу на пересеченной местности, на двух встречных склонах. Команда располагается на вершине или по обе стороны горы, у ее подножия. Играющие преодолевают подъем.  
Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств занимающихся как летом, так и зимой.  
Зимой, преодолевая спуски и подъемы, в эстафете участники привыкают быстро ориентироваться и менять лыжные ходы в зависимости от рельефа.  
Передачу эстафет при проведении этой игры зимой нужно приравнивать к правилам эстафетных гонок, т.е. игрок, приближающийся с противоположной стороны, обегает их и с задней стороны, касаясь рукой плеча впереди стоящего, передает эстафету, а сам становится сзади этой половины команды.

7. «**Эстафета по кругу**».  
Цель. Развитие быстроты бега.  
Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.  
Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

8. «**Гонка мячей по кругу**».  
Цель. Развитие быстроты движения.  
Инвентарь. 4 футбольных мяча, 2 флажка.  
Подготовка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота.  
Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча.  
Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выиграет та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

9. «**Гонка мячей между двумя склонами**».  
Цель. Развитие быстроты движений.  
Инвентарь. Набивной мяч весом 3—5 кг или баскетбольный.  
Подготовка. Играющие делятся на две команды. Внизу, между двумя склонами, чертится центральная линия, а на горах — круги диаметром 1 м. Команды располагаются каждая со своей стороны от центральной линии.  
Проведение. Преподаватель, стоя на центральной линии, подбрасывает мяч вверх, как в баскетболе, разыгрывая его между капитанами команд. Команда, овладевшая мячом, перебрасывает его между игроками своей команды и старается забросить в круг противника. Команда, потерявшая мяч, старается отобрать его и загородить путь к своему кругу.  
Игрок не имеет права бежать с мячом больше одного шага и силой вырывать мяч из рук противника. При защите нельзя заходить в круг, попадапие мячом в участника, который находится в кругу, считается голом.  
Игра проводится в два тайма по 15—20 мин. каждый. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в круг противника. Мяч, заброшенный в круг после касания ноги противника, не засчитывается.  
Эту же игру можно проводить по типу футбола, передавая футбольный мяч ногами и забивая в ворота на горе.

10. «**Меняйся местами**».  
Цель. Развитие быстроты движений.  
Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 80—150 шагов друг от друга чертятся две параллельные линии. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются па линиях старта в шеренгу с интервалом 3—4 шага друг от друга, лицом к центру поля, и прокладывают лыжню через всю поляну до другой команды. Можно проложить лыжню через гору.  
Проведение. По сигналу преподавателя команды устремляются вперед и стараются скорее занять лыжню старта другой команды (эта линия служит для них финишем).  
На финише каждая команда должна снова повернуться лицом к центру поля и занять исходное положение.  
Во время встречного прохождения играющие не должны мешать друг другу, свободно пропуская играющих другой команды.  
Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу в полном составе и раньше другой занявшая исходное положение.

11. «**Гонка с палками и без палок**».  
Цель. Развитие быстроты движения.  
Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 50—100 шагов размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются па 2—4 команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок, все остальные палки убираются за линию старта.  
Проведение. По сигналу преподавателя первые в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без палок. Вторые номера, наоборот, туда бегут на лыжах без палок, обратно — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды.  
Передача эстафеты производится ударом по ладони.  
Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

12. «**Трудная дорога**».  
Цель. Развитие общей выносливости и быстроты движений.  
Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5—2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному.  
Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь.  
Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом).  
Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину).  
Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках).  
Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты).  
Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже.  
Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах.  
Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.