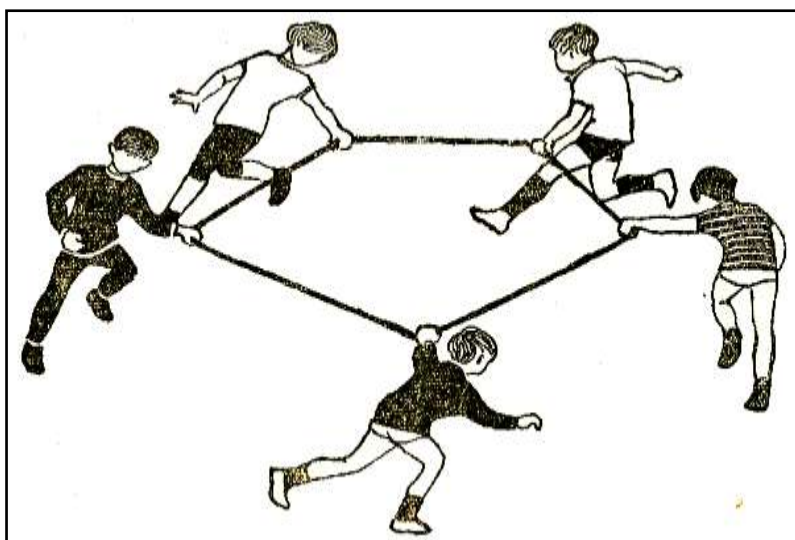


Г.В. ЗГАНЯЙКО, В.О. ПУСТОВАЛОВ



РУХЛИВІ ІГРИ



ЧЕРКАСИ - 2012

Г.В. ЗГАНЯЙКО, В.О. ПУСТОВАЛОВ

РУХЛИВІ ІГРИ

**(короткий лекційний курс та практикум лабораторних занять
з теорії і методики рухливих ігор)**

ЧЕРКАСИ – 2012

Зганяйко Г.В. Пустовалов В.О. Рухливі ігри, навчально-методичний посібник. – Черкаси. 2012. – 105 с.

Рецензенти:

І.Д. Глазирін, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету, імені Б. Хмельницького.

П.М. Гунько, кандидат педагогічних наук, викладач циклу «Фізичне виховання» Черкаського державного бізнес-коледжу.

Навчально-методичний посібник складається з двох розділів, з лекційного та практичного матеріалу, що викладається в рамках навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор». У розділі I «Лекційний курс» розглядаються загальні питання стосовно особливостей вибору ігор, підготовки місць проведення та інвентарю, організації гравців, керівництва ходом гри та підведення підсумків. У розділі II подано зміст лабораторних занять, куди ввійшли 79 рухливих ігор для дошкільнят та учнів різного шкільного віку. В ньому детально описано методику підготовки та проведення рухливих ігор і подані схематичні зображення кожної гри.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів інститутів та факультетів фізичної культури, учителів фізичної культури та тренерів.

Затверджено до друку вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 2 від 4 грудня 2012 року).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1	
КОРОТКИЙ ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ТЕОРІЇ	
І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.....	8
Тема 1. Організація і методика проведення рухливих ігор.....	8
РОЗДІЛ 2	
ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ З ТЕОРІЇ	
І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР	15
Лабораторне заняття № 1. <i>Рухливі ігри для дітей дошкільного</i>	
<i>і молодшого шкільного віку.....</i>	<i>16</i>
1. Горщечки.....	16
2. Знайди, де заховано.....	17
3. Збий кеглі.....	18
4. У річку гоп!.....	19
5. Влуч у м'яч.....	20
Лабораторне заняття № 2.....	21
1. Дожени свою пару.....	21
2. Подоляночка	22
3. Хитра лисиця	23
4. Хто швидше добіжить до прапорця	24
5. Цілься влучніше	25
Лабораторне заняття № 3.....	26
1. М'яч сусіду.....	26
2. Відгадай, чий голосок?.....	27
3. Совонька.....	28
4. Два морози.....	29
5. Виклик номерів.....	30
Лабораторне заняття № 4.....	31
1. Рибаки та рибки.....	31
2. До своїх прапорців.....	32
3. Швидко по місцях.....	33
4. Квач і різні варіанти.....	34
5. День і ніч.....	35
6. Влуч у м'яч.....	36
Лабораторне заняття № 5.....	37
1. Третій зайвий.....	37
2. Падаюча палиця.....	38
3. Мисливці та качки	39
4. Шуліка	40
5. У ведмедя у бору	41
6. Заборонений рух	42
Завдання для самостійної роботи студентів.....	42

Лабораторне заняття № 6. <i>Рухливі ігри для учнів середнього і старшого шкільного віку</i>	43
1. Захист фортеці	43
2. Колесо	44
3. Вовк у рову	45
4. Вільне місце.....	46
5. Передав – сідай.....	47
6. Вартові та розвідники.....	48
Лабораторне заняття № 7.....	49
1. Навипередки з м'ячем.....	49
2. Вудочка.....	50
3. М'яч капітану.....	51
4. Передача м'яча в колонах.....	52
5. Квач з футбольним м'ячем.....	53
6. Боротьба за прапорці.....	54
Лабораторне заняття № 8.....	55
1. Влучно в ціль.....	55
2. Не давай м'яча ведучому.....	56
3. Боротьба за м'яч.....	57
4. М'яч на підлозі.....	58
5. Перестрілка.....	59
6. Шишки, жолуді, горіхи.....	60
Лабораторне заняття № 9.....	61
1. Стрибок за стрибком.....	61
2. Садіння картоплі.....	62
3. Заєць без хатки.....	63
4. Хокей руками	64
5. Квач м'ячем	65
Завдання для самостійної роботи студентів.....	65
Лабораторне заняття № 10. <i>Рухливі ігри для занять легкою атлетикою</i>	66
1. Човник	66
2. Наступ	67
3. Дожени м'яч	68
4. Хто швидше.....	69
5. По мішені на землі.....	70
6. Зміна місць.....	71
Лабораторне заняття № 11. <i>Рухливі ігри для занять спортивними іграми</i>	72
1. М'яч середньому.....	72
2. Поклади м'яч за лінію.....	73
3. Перестрілбол.....	74
4. Волейбол з вибуванням.....	75
5. Рухома ціль.....	76
6. Ногою і головою через сітку.....	77

Лабораторне заняття № 12. <i>Рухливі ігри для занять боротьбою, гімнастикою</i>	78
1. Тягни до кола.....	78
2. Бій півнів.....	79
3. Перетягування в парах.....	80
4. Гімнастичний марафон.....	81
5. Рухливий ринг.....	82
Завдання для самостійної роботи студентів.....	82
Лабораторне заняття № 13. <i>Рухливі ігри на місцевості</i>	83
1. Стій!.....	83
2. 12 паличок.....	84
3. Виклик.....	85
Лабораторне заняття № 14.....	86
1. Невидимки.....	86
2. До прапора.....	87
3. Здобудь прапорець.....	88
Лабораторне заняття № 15.....	89
1. Захист мосту.....	89
2. Квач у лісі.....	90
3. Точний окомір.....	91
Лабораторне заняття № 16.....	92
1. Перегони за лисицями.....	92
Лабораторне заняття № 17.....	93
1. Лапта.....	93
Завдання для самостійної роботи студентів.....	93
ПРИКЛАД СЦЕНАРІЮ СВЯТА З РУХЛИВИХ ІГОР.....	95
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105

ВСТУП

Однією з головних ознак нової шкільної програми для загальноосвітніх навчальних закладів є спрямованість на реалізацію принципу варіативності. Програмою передбачається планування навчального матеріалу для уроків фізичної культури відповідно до віково-статевих особливостей учнів і їхніх інтересів до занять різними видами фізичних вправ. Також однією з основних рис даної шкільної програми є ігрове спрямування занять з фізичної культури, із широким вибором засобів спортивних та рухливих ігор. Це робиться з метою підвищення зацікавленості учнів заняттями фізичними вправами на уроках фізичної культури.

У практиці фізичного виховання на заняттях із фізичної культури у дитячих дошкільних установах, загальноосвітніх школах, дитячо-юнацьких спортивних школах дуже часто застосовується ігровий метод організації роботи. Тому даний посібник розрахований на допомогу в першу чергу фахівцям фізичної культури і спорту (вихователям, учителям, тренерам, викладачам, студентам і вожатим у таборах відпочинку).

У запропонованому методичному посібнику зроблено спробу систематизувати ігри за змістом і методикою їх проведення з дітьми дошкільного віку, а також учнями різного шкільного віку. Детально описано зміст кожної рухливої гри. Пропонуються схематичні зображення ігор що, на нашу думку, дозволить полегшити студентам факультетів та інститутів фізичної культури, вчителям фізичної культури здійснювати підбір рухливих ігор, підготовку та організацію їх проведення.

РОЗДІЛ І

КОРОТКИЙ ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ РУХЛИВИХ ІГОР

ЛЕКЦІЯ № 1.

Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

ПЛАН

1. Підготовка до гри.
 - 1.1 Вибір гри.
 - 1.2 Підготовка місця для гри.
 - 1.3 Підготовка інвентаря для гри.
 - 1.4 Розмітка майданчика.
2. Організація гравців.
3. Керівництво ходом гри.
4. Підведення підсумків гри.

1. Підготовка до гри

Вибір гри. Підготовка до проведення гри починається з її вибору. Вибір гри насамперед залежить від завдання, визначеного перед заняттям. Визначаючи його, враховуються вікові особливості учасників, рівень їх розвитку, рівень їх фізичної підготовки, кількість гравців та умови проведення гри. При цьому враховується склад групи, форма майбутнього заняття і місце його проведення. Для кожної гри існує оптимальна кількість учасників.

Суттєво впливає на вибір гри місце проведення. У малому залі не можна проводити ігри, що потребують необмеженого майданчика. Так само не можна провести гру, для якої немає необхідного інвентаря. Через відсутність відповідного інвентаря і невдалої його заміни гра може не скластися.

Використовуючи ігри з програми фізичного виховання для дітей дошкільного і шкільного віку, педагогу слід творчо підходити до них, створювати нові варіанти, які часто виявляються більш ефективними в освітньому, виховному і оздоровчому плані.

Підготовка місця для гри. Ігри можуть проводитися у приміщенні і на повітрі. В усіх випадках необхідно підготувати місце для гри, залучаючи до цього і самих гравців.

Якщо ігри проводяться у приміщенні, потрібно передбачити, щоб у ньому було достатньо місця – прибрати сторонні предмети, які заважають

рухам гравців, в спортивному залі треба прибрати до стіни гімнастичне приладдя та інші предмети, відгородивши їх гімнастичними матами або лавами. Віконне скло і лампи повинні бути закриті сітками. Перед проведенням ігор приміщення необхідно провітрити і провести вологе прибирання.

Ігри на повітрі мають велике оздоровче значення, тому можуть проводитися як влітку, так і взимку. Майданчик для гри повинен бути відповідним чином підготовлений: його слід вирівняти, прибрати сторонні предмети, а взимку – очистити від снігу і, по можливості, посипати піском. Відкриті майданчики потребують постійного догляду.

Підготовка інвентаря до гри. Для проведення рухливих ігор можуть використовуватись прапорці, кольорові пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, кеглі, обручі, скакалки, канати та ін.

Ігровий інвентар повинен відповідати таким вимогам:

- бути безпечним, при використанні – без гострих кутів, виступаючих гвіздків тощо;

- за вагою і розміром відповідати силі гравців;

- бути барвистим і яскравим, добре помітним;

- стан інвентаря повинен відповідати санітарно-гігієнічним вимогам, він повинен протиратися перед грою;

- у відповідності з правилами гри і з врахуванням числа гравців інвентар повинен бути у достатній кількості;

- інвентар повинен зберігатися в спеціально відведеному місці, бажано поряд із місцем проведення ігор.

Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри, оскільки передчасна його видача (особливо м'ячів) буде відволікати увагу гравців.

Розмітка майданчика. Розмітка майданчика проводиться перед поясненням гри. До цієї роботи необхідно залучати гравців. Нескладну розмітку можна проводити одночасно з поясненням змісту гри. Для ігор, які часто проводяться, доцільно зробити постійну розмітку.

Межі майданчика повинні бути чіткими, добре помітними, з ясно окресленими лініями. Не можна розмічати майданчик канавками, кілочками, планками, які виступають, та іншими способами, що можуть спричинити травмування гравців.

Визначаючи межі майданчика, необхідно пам'ятати про техніку безпеки. Вони повинні бути віддалені не менше, ніж на три метри від стіни або інших сторонніх предметів, об які гравці можуть травмуватися. Особливо це важливо при проведенні ігор із використанням бігу на швидкість і пробіжок, в яких велика група забігає за межі майданчика.

2. Організація гравців

Організація гравців передбачає їх розташування та місце керівника під час пояснення гри, призначення ведучих, капітанів та помічників, поділ гравців на команди.

Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри. Починаючи пояснювати гру, керівник повинен розташувати гравців так, щоб вони добре його бачили і чули, а він у свою чергу повинен добре бачити їх. Згідно з методикою проведення рекомендується розташовувати учасників при поясненні гри у тому порядку, в якому вона буде проводитися. Це дозволяє відразу ж після інструктажу почати гру, не відволікаючи уваги гравців від її змісту і правил додатковими перестановками, після яких іноді доводиться знову починати пояснення. Це досить часто відбувається при проведенні ігор із дітьми.

Є декілька способів шикування гравців під час пояснення рухливих ігор:

- у шеренгу;
- коловий (гравці стають в коло, а керівник – на лінії кола, між учасниками);
- у дві шеренги, одна навпроти іншої (керівник розташовується на фланзі між шеренгами);
- у дві (або більше) колони (керівник розташовується перед колонами, в яких найнижчі гравці стоять на першому місці);
- врозсип, коли гравці розташовуються довільно в межах того майданчика, на якому вони будуть грати, а під час пояснення гри вони повинні наблизитися до однієї з меж майданчика, де перебуває керівник.

При будь-якому поясненні гри педагог повинен керуватися загальними методичними правилами:

- не можна шикувати групу обличчям до яскравого джерела освітлення, оскільки гравці будуть погано бачити керівника і погано сприймати його пояснення;
- якщо гравців не можна поставити в необхідне вихідне положення перед поясненням гри, тоді їх шикують таким способом, щоб було зручно перемістити їх до початку гри, витративши на це мінімум часу.

Під час проведення рухливих ігор керівник постійно стикається з необхідністю вишикувати гравців у шеренгу, коло, колони, змінювати шикування. Тому керівнику необхідно навчитися робити все це правильно і швидко.

Пояснення гри. Успіх гри в значній мірі залежить від її пояснення. Для того, щоб гравці добре засвоїли зміст і правила гри, керівнику перед грою самому необхідно з'ясувати всі, навіть незначні, їх аспекти.

До пояснення гри висуваються такі вимоги:

- розповідь повинна бути короткою і чіткою, оскільки тривале пояснення погано сприймається гравцями. Винятком можуть бути ігри, що проводяться з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, які можна пояснити в казковій, захоплюючій формі;

- розповідь повинна бути логічною, послідовною, в такому порядку: назва гри, ролі гравців і місця їх розташування, хід гри, розучування речитативу (якщо він є), мета гри, її правила, фінал і результат гри;

- розповідь повинна бути динамічною. Пояснювати гру треба спокійним голосом, іноді підвищуючи чи понижуючи його, щоб звернути увагу учасників на різноманітні моменти змісту гри. Неприпустимим при поясненні є монотонний і млявий голос;

- розповідь повинна бути дохідливою для учасників, необхідно враховувати їх словниковий запас, не вживати незнайомих слів, а якщо вони вводяться, тоді необхідно пояснювати їх значення;

- потрібно враховувати настрій гравців. Якщо їх увага до розповіді послаблюється, тоді необхідно її скоротити;

- розповідь доцільна тоді, коли гра проводиться вперше, надалі можна нагадувати лише основні моменти гри і її правила;

- для кращого засвоєння гравцями змісту гри рекомендується розповідь супроводжувати демонстрацією, яка може бути лише фрагментарна;

- після пояснення гри необхідно з'ясувати, чи всі учасники зрозуміли зміст і правила гри. На можливі додаткові питання необхідно голосно відповідати, звертаючись до всіх гравців, оскільки деякі з них соромляться задавати питання;

- доцільно також підкреслити, що мова керівника, перш за все, повинна бути грамотна і зважена.

Призначення ведучих. Роль ведучого найбільш відповідальна, вимагає самостійних ініціативних рішень і дій перед усім колективом гравців. Активність ведучого, його винахідливість часто визначають весь хід гри. Крім того, виконання обов'язків ведучого має великий виховний вплив. Тому бажано, щоб у ролі ведучого побувало якомога більше гравців.

Основними способами вибору ведучого є:

- за призначенням керівника,
- за жеребом,
- за вибором гравців,
- за встановленою черговістю,
- за результатами попередньої гри.

Перелічені способи вибору ведучого необхідно чергувати залежно від поставленого завдання, умов занять, характеру гри, кількості гравців та їх настрою.

Розподіл на команди. Розподіл гравців на команди може проводитися різними способами, а саме:

- на розсуд керівника, який добре знаючи колектив гравців, розподіляє їх на команди. Розподіл при цьому проводиться так, щоб команди були приблизно рівні за силами;

- за розрахунком. Цей спосіб широко застосовується в практиці, однак має і свої недоліки;

- фігурним маршируванням. Цей спосіб поділу на команди займає мінімум часу на організацію, однак він може привести до нерівного за силою

складу команд;

- за згодою. Вибираються “матки” чи капітани команд. Решта гравців розбивається на пари за силою, домовляються, хто ким буде (умовні назви), а після цього підходять до капітанів і пропонують їм вибрати гравця за умовною назвою. Оскільки цей спосіб вимагає багато часу на розподіл, то найкраще застосовувати його на позаурочних формах занять;

- за призначенням капітанів. Учасники вибирають капітанів команд, які у певній послідовності набирають гравців у свої команди. Цей спосіб дозволяє комплектувати рівні за силою команди, постійні команди. Рекомендується створювати для проведення рухливих ігор постійні команди, які готуватимуть до тих чи інших видів спорту.

Вибір капітанів команд. При проведенні командних ігор потрібно, щоб гравці вибирали капітанів, яким відводиться важлива роль в організації дій учасників. Вони розподіляють ролі в команді, встановлюють черговість при виконанні завдань, стежать за виконанням тих чи інших вправ, за дотриманням правил та дисципліни. Крім того, капітан є помічником керівника у своїй команді.

Вибір капітанів проводиться після розподілу гравців на команди, виключаючи випадки, коли розподіл на команди здійснюється “за призначенням капітанів” або “за домовленістю”.

Після розподілу на команди необхідно, щоб гравці команди визначили назви своїх команд. При цьому керівник повинен слідкувати, щоб ці назви були благозвучними.

Виділення помічників. Керівник виділяє помічників для розподілу інвентарю, розмітки майданчика, контролю за дотриманням гравцями правил гри, врахування її результатів. Кількість помічників, які призначаються на гру, залежить від її змісту, кількості гравців і команд, розмірів майданчика.

Помічники – це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб у цій ролі протягом певного часу побували всі учасники.

Іноді помічниками використовують дітей та підлітків, які звільнені через ті або інші причини від занять. Тим самим вони залучаються до посильної участі в грі.

3. Керівництво ходом гри

Керівництво грою включає декілька елементів:

- спостереження за діями учасників і колективів;
- виправлення помилок, вказівки щодо правильності способів індивідуальних і колективних дій;
- припинення проявів індивідуалізму, грубості тощо;
- регулювання навантажень;
- стимулювання необхідного рівня змагань протягом всієї гри.

Під впливом зростаючого емоціонального напруження у ході змагань гравці досить часто збуджуються настільки, що втрачають контроль, допускаяють поспішність дій, порушення дисципліни та етики поведінки.

Дуже важливо попередити ці прояви, систематично виховувати у гравців стриманість, вміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді і суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри.

У вирішенні цих завдань особливо велика роль суддівства. Втручанням у гру і вимогливістю дотримання правил, суддя втримує хід гри у необхідних межах. Авторитет судді може бути високим лише тоді, коли його рішення швидкі, впевнені і зрозумілі гравцям. Висока вимогливість до гравців є обов'язковою, вона надає грі особливої чистоти і дозволяє кожному учаснику більш повно себе проявляти.

Визначення результату гри повинне бути простим, але достатньо добре мотивованим. У багатьох іграх не можна обмежуватися тільки підрахунком балів, сантиметрів, секунд. Обов'язково слід враховувати правильність дій гравців з метою надбання у подальшому найбільш повноцінних навичок і вмінь. Помилки у виконанні прийомів, як правило, прирівнюються до секунд, метрів – як штрафні бали, що додаються до загального результату.

Підрахунки результатів повинні бути наочними. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку гри і час до її закінчення.

Сигналізація у суддівстві має важливе значення. Можна користуватися свистком, голосом, сплеском у долоні, прапорцем. Вибір способу визначається характером гри і складом гравців.

Керівник повинен не тільки карати, але і заохочувати. До засобів заохочення можна віднести призначення додаткових балів за якість виконання, надання кращим командам деяких переваг, висунення кращих гравців на роль капітана, судді-помічника та ін.

Дозування навантаження у процесі гри. Одне із важливих завдань керівника – дозування навантаження у грі. Внаслідок зростаючої емоційності гри, її учасники досить часто не можуть контролювати свій стан. Це може спричинити перезбудження і розвиток значної втоми. При появі симптомів втоми (пасивність, порушення точності і контрольованості дій, збліднення тощо) слід зменшити навантаження.

Для дозування навантаження в грі застосовуються випробувані на практиці прийоми. До них можна віднести такі:

- збільшення/зменшення поля гри;
- зміни числа учасників гри;
- зміни характеру рухів або їх інтенсивності;
- зміни деяких правил для дозування навантаження;
- уведення/усунення перешкод, які використовуються у грі;
- зменшення/збільшення загального часу гри, а також кількості повторів;
- зменшення/збільшення темпу гри;
- зупинки для вказівок на допущені помилки, визначення виграшу;
- паузи для відпочинку, під час яких гравці після інтенсивного бігу переходять на ходьбу;
- перерозподіл обов'язків ведучих у грі і пов'язана з ним перестановка

окремих гравців;

- зміна місць для команд (зміни майданчика);

- короточасні паузи для нарад капітанів зі своїми командами і т.п.

Втручання у гру з метою дозування її навантаження повинне бути достатньо продумане, обережне і тактовне. Необережним втручанням керівник може викликати небажану поведінку учасників і у деяких випадках навіть порушити гру, а від цього зменшиться її педагогічний вплив.

Закінчувати гру треба своєчасно. Затягування гри може привести до втрати інтересу і втоми гравців. Передчасне і особливо раптове закінчення гри викликає невдоволеність. Необхідно намагатися, щоб до кінця гри була досягнута поставлена мета. Тоді гра принесе задоволення і викличе в учасників бажання повторити її.

4. Підведення підсумків гри

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку, якщо необхідно, збирає відомості у помічників і тих, хто займався підрахунками балів, голосно і чітко оголошує результати. Ні в якому разі не можна допускати суперечок гравців із суддею. Рішення судді є обов'язковим для всіх.

При визначенні результатів гри необхідно враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того чи іншого завдання, про що учасників попереджають заздалегідь. Оголошувати результат гри необхідно лаконічно, без будь-яких поблажок для окремих гравців, щоб привчати учасників до правильної оцінки їх дій і вчинків.

Розбір гри. При оголошенні результатів потрібно розібрати гру, вказати на помилки, які допустили учасники. Важливо відмітити також кращі вчинки і дії гравців (моменти виконання рішення капітана, поваги до судді, допомоги товаришам). Поряд із цим обов'язково вказати негативні дії і вчинки, що мали місце у грі. При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, залагоджуються конфлікти.

Залучення учасників до розбору гри вчить їх до спостережливості, мислення, сприяє формуванню свідомої дисципліни і інтересу до занять фізичними вправами та іграми.

Розбір гри допомагає керівнику з'ясувати, наскільки засвоєна гра, що сподобалося гравцям і над чим треба ще попрацювати.

РОЗДІЛ 2

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Лабораторні (практичні) заняття з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор» проводяться після лекцій. Заняття проводяться на відкритих майданчиках, у спортивних залах, в парках відпочинку.

Заняття проводяться згідно з вимогами Положення про вищу школу, їх тривалість становить 120 хвилин. Заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині проводяться організаційні заходи: перекличка студентів, повідомлення завдань заняття, перевірка наявності потрібного інвентаря. В основній частині студенти самостійно проводять рухливі ігри, з метою набуття необхідних теоретичних знань та практичних навичок потрібних «проводячому». Один із студентів виступає в якості «проводячого», всі інші «гравці». Під час проведення гри, «проводячий» повинен підготувати місце для гри та потрібний інвентар, згідно з вимогами до гри. Організувати гравців, розповісти гру і пояснити правила. З метою перевірки, чи зрозуміли гру гравці провести пробний варіант. Вже потім здійснити проведення гри з дотриманням всіх вимог і правил. Під час проведення «проводячий» повинен слідкувати за ходом гри, слідкувати за правилами, виправляти помилки, підказувати і вести рахунок в грі. Після завершення гри робиться аналіз її проведення. В ході аналізу звертається увага на позитивні моменти під час її проведення і вказуються помилки і недоліки, з метою усунення їх у майбутньому. Після аналізу «проводячий» повинен сказати, які якості розвиваються в процесі гри, вказати, в якій частині заняття дану гру можна проводити (з урахуванням інтенсивності і навантажень) і які варіанти гри ще можна запропонувати. Кожне проведення рухливої гри оцінюється. Таким чином протягом одного заняття студенти проводять 5-6 рухливих ігор. На кожному занятті оцінюються активність і результати дій всіх гравців, в процесі ігор. В заключній частині підводяться підсумки, оголошуються оцінки і даються домашні завдання на наступне заняття.

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Мета: Оволодіння методикою організації і проведення рухливих ігор для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Завдання:

1. Записати і вивчити зміст ігор.
2. Навчитися аналізувати організацію і проведення рухливих ігор.
3. Вміти підводити підсумки гри.

Лабораторне заняття 1

1. ГОРЩЕЧКИ

Завдання.

1. Удосконалюватися в техніці бігу.
2. Сприяти розвитку швидкості.

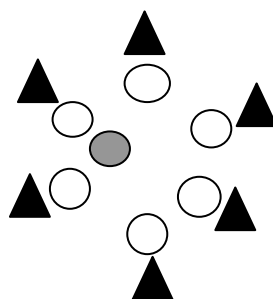
Підготовка до гри. Гравці утворюють два кола, зовнішнє і внутрішнє, розташовуючись парами обличчями до центру. Зовнішнє коло – "горщечки", а внутрішнє – "хазяї". В середині внутрішнього кола розміщується "купець".

Хід гри.

Купець підходить до когось із *хазяїв* і запитує: "Продаєш горщечок чи ні?". Якщо *хазяїн* продає, то починається торг, а коли ні – *купець* іде до іншої пари. Коли *купець* і *хазяїн* зійдуться в ціні, вони виходять за коло і біжать у протилежні боки навколо гравців. Хто швидше добіжить до *горщечка*, той стає *хазяїном*, а той, хто не встигне – *купцем*. Торг повторюється. Виграє гравець, який меншу кількість разів був у ролі *купця* (рис. 1).

Правила.

1. Гравцям не можна затримувати *купця* і *хазяїна*, які біжать по колу.
2. Діти не повинні перебігати через внутрішню частину кіл і поміж них.
3. Через певний проміжок часу міняти гравців ролями: *хазяїв* з *горщечками* і навпаки.



- - хазяї;
▲ - горщечки;
● - купець.

Рис. 1

2. ЗНАЙДИ, ДЕ ЗАХОВАНО

Завдання.

1. Сприяти вихованню спостережливості, стриманості.

Інвентар. Прапорці, кубики, м'ячики.

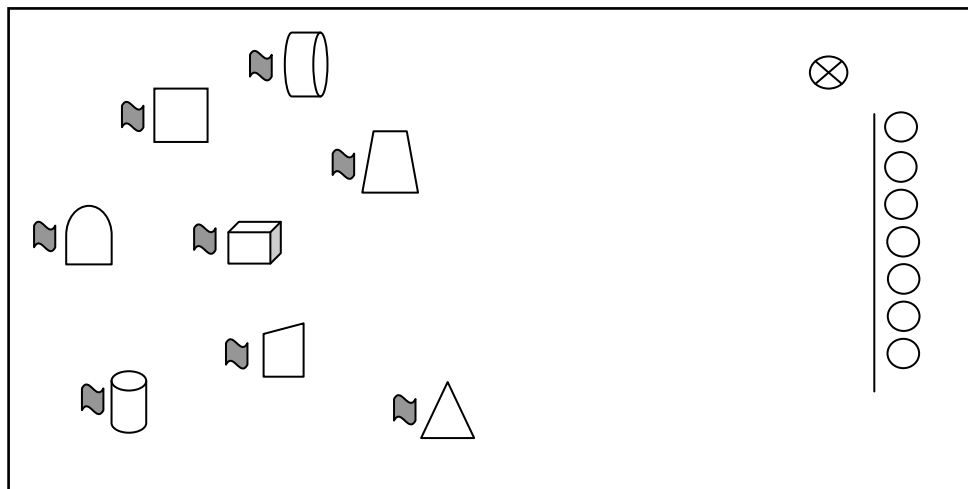
Підготовка до гри. З одного боку кімнати на стільцях або лавах сидять діти обличчями до стіни чи заплющивши очі. Вихователь в іншому боці кімнати ховає прапорці або кубики, м'ячики, підібрані за кількістю дітей, у різних місцях так, щоб їх не було помітно.

Хід гри.

За умовним сигналом вихователя діти встають, повертаються чи розплющують очі і йдуть шукати заховані прапорці. Той, хто знайшов прапорець, повертається з ним на своє місце. Коли всі прапорці знайдено, діти шикуються у колону, в якій першим йде той, хто раніше за інших знайшов прапорець, один раз обходять кімнату і знову розташовуються на своїх місцях. Гра повторюється кілька разів. Виграє гравець, який більшу кількість разів був перший в колоні (рис. 2).

Правила.

1. Гравці не мають права підказувати, де заховані прапорці.
2. Гравець має право брати тільки один предмет (прапорець, кубик, м'ячик).



- ⊗ - вихователь;
○ - діти;
▤ - прапорці.

Рис. 2

3. ЗБИЙ КЕГЛИ

Завдання.

1. Розвивати окомір, влучність і зосередженість.

Інвентар. 12-15 кеглів, 2 м'ячі гандбольні, волейбольні.

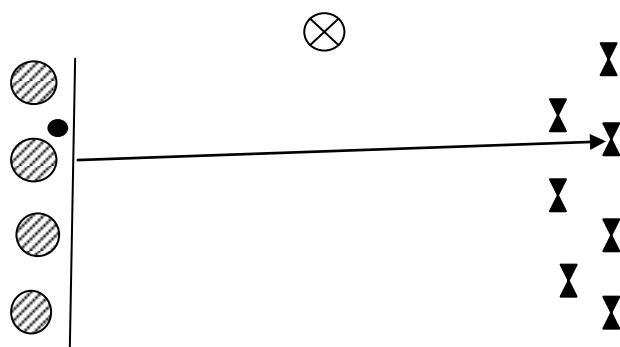
Підготовка до гри. Дерев'яні або пластмасові кеглі розставляють на рівному майданчику 10-15 см одна від одної у 2-3 ряди. На відстані 3-3,5 м від кеглів проводять лінію старту.

Хід гри. За сигналом вихователя діти із м'ячем у руках стають на стартову лінію і по черзі котять м'яч у напрямку кеглів, намагаючись їх збити. Після кожної спроби вихователь підраховує кількість збитих кеглів, потім м'яч передають іншому гравцеві. Гру повторюють 2-3 рази. Виграє гравець, який збив найбільшу кількість кеглів (рис. 3).

Правила.

1. М'яч тільки котити, а не кидати.

2. Котити м'яч тільки із стартової лінії, не виходячи за її межі.



- ⊗ - керівник;
- - м'яч;
- ▼ - кеглі;
- ▨ - діти.

Рис. 3

4. У РІЧКУ, ГОП!

Завдання.

1. Вдосконалювати навички стрибків із місця, увагу, зосередженість.

Інвентар. Крейда.

Підготовка до гри. Діти шикуються у дві шеренги на відстані 3-4 метри одна навпроти одної.

Хід гри. Вихователь подає команди:

"У річку, гоп!" – усі діти повинні стрибнути вперед,

"На берег, гоп!" – усі діти стрибають назад.

Кожну команду вихователя діти повинні виконати лише один раз, а на повтори команди залишатися на місцях. Гравці, які порушили це правило, вибувають із гри. Виграють гравці, які жодного разу не порушили правила (рис. 4).

Правила.

1. Стрибати тільки після сигналу вихователя .

2. Гра триває доти, доки у шерензі залишаться 1-2 гравці.

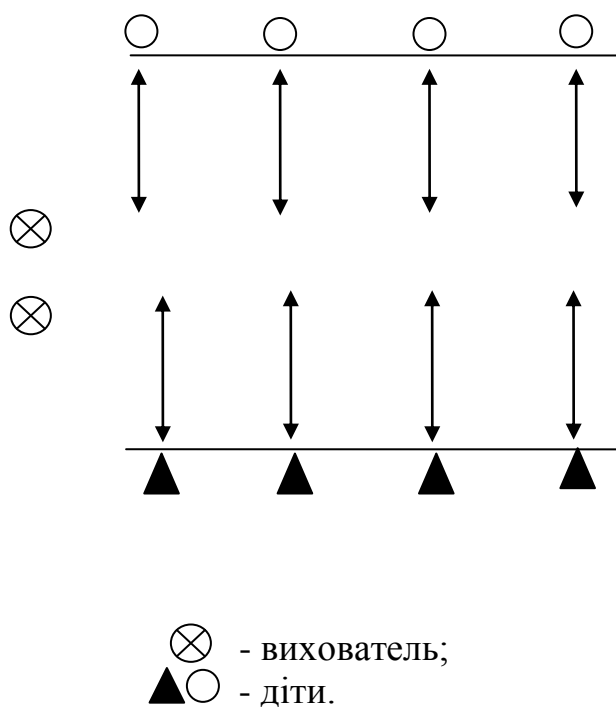


Рис. 4

5. ВЛУЧИ У М'ЯЧ

Завдання.

1. Сприяти розвитку вміння влучати в ціль.

Інвентар. Столи чи гімнастичні лави, баскетбольні м'ячі, тенісні м'ячі.

Підготовка до гри. Діти сидять з одного боку майданчика. Посередині майданчика стоїть стіл, на краях якого лежать два великі м'ячі 25-30 см у діаметрі. На лінії старту за 1-3 м від столу покладено два маленькі м'ячки.

Хід гри. За сигналом вихователя "Готуйся!" діти виходять по одному з кожної команди до лінії старту і беруть малі м'ячі. За сигналом "Вогонь!" – кидають їх, намагаючись збити зі столу великого м'яча. Гравець, який швидше зіб'є зі столу свого м'яча, приносить команді одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок (рис. 5).

Правила.

1. Кидати малі м'ячі, тільки після сигналу вихователя і лише вказаним способом.
2. Відстань до столу можна поступово збільшувати чи зменшувати.

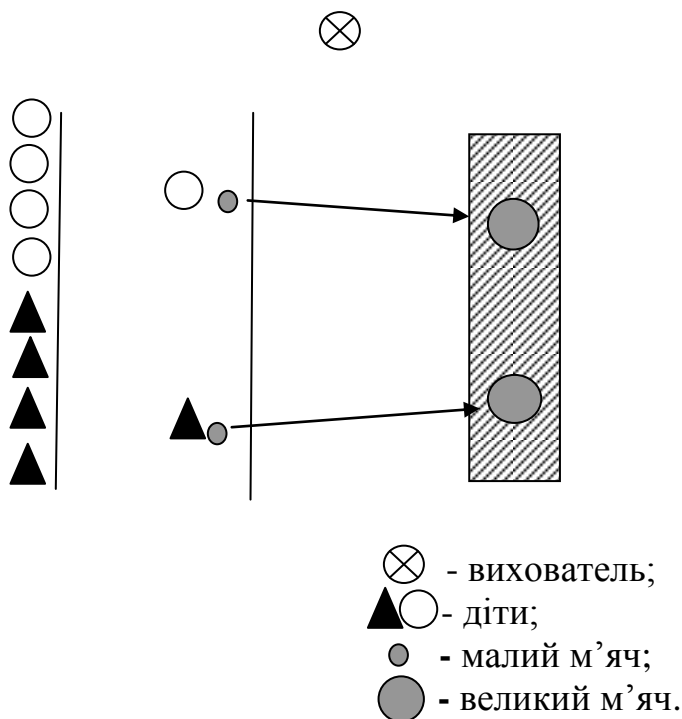


Рис. 5

Лабораторне заняття 2

1. ДОЖЕНИ СВОЮ ПАРУ

Завдання.

1. Тренувати увагу та сприяти розвитку зорової пам'яті.

Інвентар. Свисток.

Підготовка до гри. Діти діляться на дві групи з однаковою кількістю гравців і утворюють два кола – *зовнішнє* і *внутрішнє*.

Хід гри. Діти кожного кола, взявшись за руки, йдуть в одному напрямку, наприклад, зовнішнього – ліворуч, а внутрішнього – праворуч. За першим сигналом (плескання в долоні, свисток) вихователя обидва кола зупиняються, діти повертаються обличчями один до одного і потискають руки, щоб запам'ятати свого партнера, який стоїть навпроти. За другим сигналом вихователя усі розбігаються по майданчику в різні боки, а на третій сигнал або слова "Дожени свою пару!" діти із зовнішнього кола намагаються наздогнати свого партнера із внутрішнього кола. Вихователь відзначає гравця, який першим догнав свою пару. Гра повторюється. Через деякий час гравці міняються ролями (рис. 6).

Правила.

1. Не можна бігати поблизу своєї пари.
2. Ловлять діти тільки із визначеного кола, зовнішнього чи внутрішнього за вказівкою вихователя.

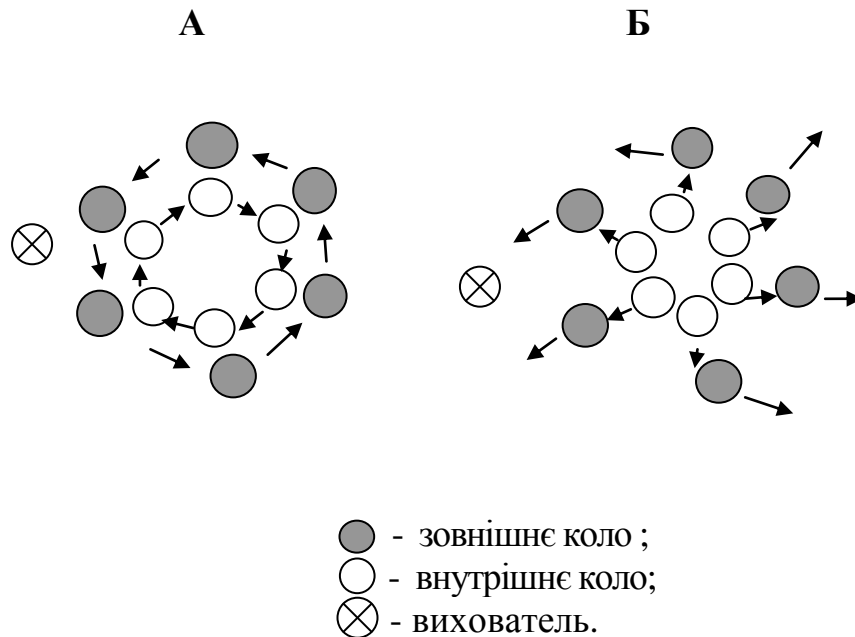


Рис. 6

2. ПОДОЛЯНОЧКА

Завдання.

1. Розвивати пам'ять та увагу.

Підготовка до гри. Діти стають у коло, вибирають "подоляночку", яка виходить за межі кола.

Хід гри. Діти рухаються по колу в один бік, співаючи:

Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька.

На слова:

Тут вона впала,
До землі припала!

діти зупиняються, піднімають вгору з'єднані руки, встають на носочки, а подоляночка вбігає у середину кола і присідає.

Діти починають рухатися в інший бік після слів:

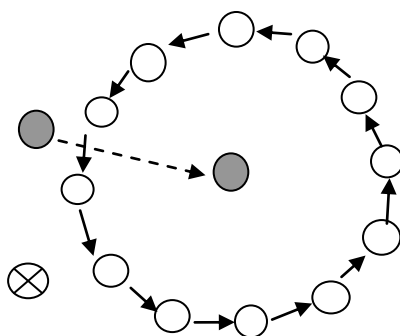
Устань, устань, подоляночко,
Устань, устань, молодесенька,
Піди до Дунаю,
Візьми того, що з краю .

Подоляночка піднімається, підбігає до когось із дітей, бере за руку і крутиться з вибраним у центрі кола. Потім діти міняються ролями.

Гра повторюється кілька разів (рис. 7).

Правила.

1. *Подоляночка* повинна виконувати рухи за текстом пісні.
2. Рухи в колі виконувати узгоджено і ритмічно.



- ⊗ - вихователь;
- - діти;
- - подоляночка.

Рис. 7

3. ХИТРА ЛИСИЦЯ

Завдання.

1. Розвивати спостережливість, витримку, організованість.

Інвентар.

Підготовка до гри. Діти стають пліч-о-пліч, закривши руки за спину.

Хід гри. Вихователь проходить зовнішньою стороною кола і непомітно торкається когось із дітей. Ця дитина стає "хитрою лисицею" (А). Вихователь пропонує комусь із гравців відшукати у колі *хитру лисицю*. Гравець заходить у коло, а всі діти хором гукають:

Хитра лисице, хитра лисице, де ти?

Призначений гравець пильно стежить за обличчями і поведінкою своїх товаришів, щоб розпізнати *хитру лисицю*, якщо вона себе викаже якимось чином (Б). Після триразового повторення запитання *лисиця* сама відповідає: "Я – тут!" і вбігає в центр кола, а діти – розбігаються у різні боки (В). *Лисиця* ловить 3-5 дітей, після чого вибирають нову *хитру лисицю* і гра повторюється. Якщо призначений гравець знаходить *хитру лисицю* до кінця триразового повтору, то він виграє (рис. 8).

Правила.

1. У колі слід стояти струнко, дивитись уперед, не озиратися.

2. *Лисиця* починає ловити дітей тільки після того, як перебіжить у центр кола, який відповідно позначений.

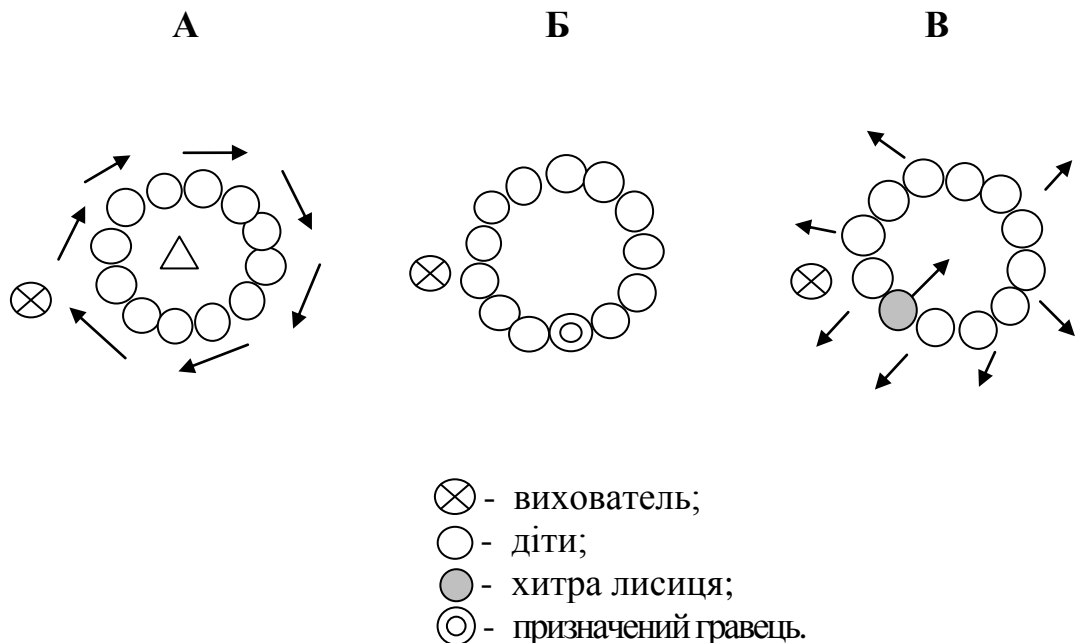


Рис. 8

4. ХТО ШВИДШЕ ДОБІЖИТЬ ДО ПРАПОРЦЯ

Завдання.

1. Удосконалюватися в техніці бігу, сприяти розвитку спритності, уваги.

Інвентар. Стільці, прапорці.

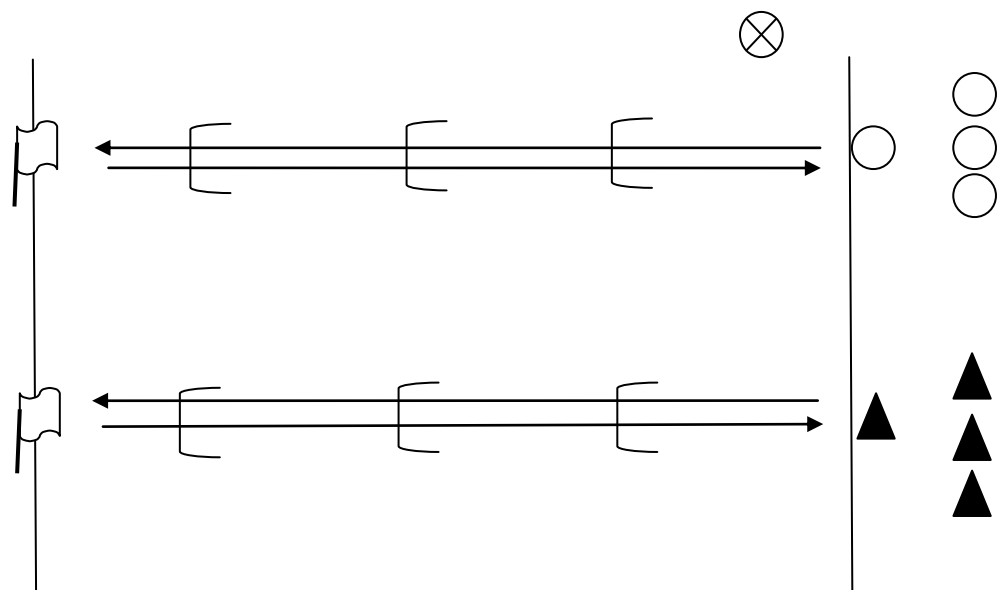
Підготовка до гри. На одному боці майданчика, перед накресленою лінією, на стільчиках сидять діти. Із протилежного боку стоять стільці з прапорцями. На шляху до прапорців ставлять дуги.

Хід гри. За сигналом вихователь викликає дітей до лінії старту. За сигналом діти біжать до прапорців, проповзають під дугами, беруть їх, піднімають угору, кладуть на місце і повертаються тим же шляхом назад. Виграє гравець, який першим повернувся до команди.

На лінію старту виходять інші діти. Гра закінчується, коли зіграють усі діти. Виграє команда, в якій більшість дітей прибігли першими (рис. 9).

Правила.

1. Починати рухатися тільки після сигналу.
2. Обов'язково проповзти під дугами.



⊗ - вихователь;
○▲ - діти.

Рис. 9

5. ЦІЛЬСЯ ВЛУЧНО

Завдання.

1. Сприяти розвитку окоміру і спритності.

Інвентар. 2 обручі, 2 мішечки з піском.

Підготовка до гри. Дітей шикують у дві – три колони. На відстані 3-3,5 м перед кожною командою кладуть обручі (стандартні або малі) і мішечки з піском. Якщо обручі малі, відстань зменшують.

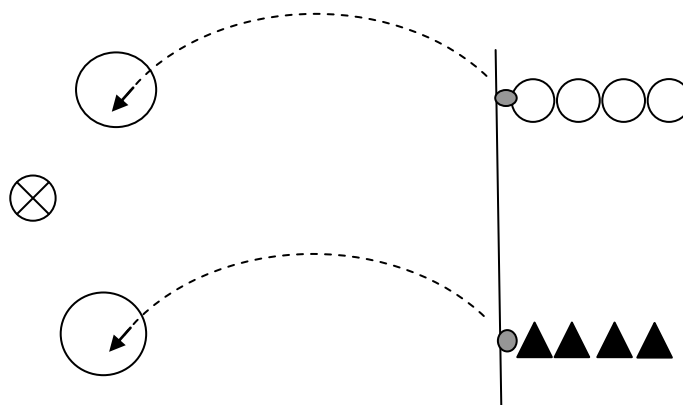
Хід гри.

Діти з кожної команди по черзі кидають мішечок з піском, намагаючись влучити в обруч. Якщо дитина попадає мішечком в обруч, її команді нараховується очко (рис. 10).

Перемагає команда, діти якої наберуть більшу кількість очок.

Правила.

1. Очко зараховується, коли мішечок після влучання лишається в обручі.
2. Якщо мішечок вилітає за межі обруча, очко не нараховується.



- ⊗ - вихователь;
- ▲ - діти;
- - мішечок з піском.

Рис. 10

Лабораторне заняття 3

1. М'ЯЧ СУСІДОВІ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності.

Інвентар. 2-4 гандбольні чи баскетбольні м'ячі.

Підготовка до гри. Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук один від одного. У двох гравців, які стоять один навпроти одного по діаметру кола, у руках по м'ячу.

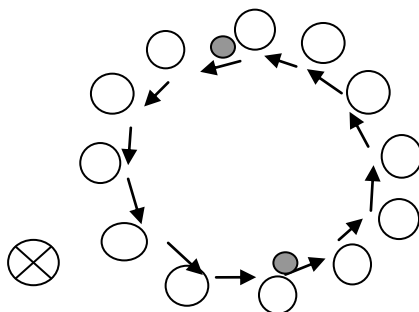
Хід гри. За командою керівника гравці починають швидко передавати м'яч один одному по колу, вправо або вліво. Якщо у когось із гравців одночасно будуть два м'ячі, він програє, а м'ячі знову повертаються у вихідне положення і гра продовжується (рис. 11).

Виграє гравець, у руках якого жодного разу одночасно не було двох м'ячів.

У процесі гри кількість м'ячів можна збільшувати.

Правила.

1. М'яч передається тільки тому гравцю, який стоїть поруч.
2. Не передавати м'яча, минаючи одного чи декількох гравців.



- ⊗ - вихователь;
○ - діти;
● - м'яч.

Рис. 11

2. ВІДГАДАЙ: ЧИЙ ГОЛОСОК?

Завдання.

1. Сприяти вихованню уваги, спостережливості.

Інвентар.

Підготовка до гри. Гравці утворюють коло, у центрі якого розміщується ведучий із зав'язаними очима. Керівник визначає гравця – "голосок".

Хід гри. Гравці йдуть по колу вправо і промовляють:

Дружно, діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни!

Всі гравці повертаються і йдуть у протилежному напрямку і промовляють:

А як скажем: "Скок, скок, скок" –

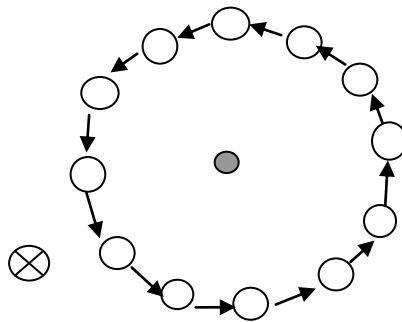
Відгадай, чий голосок?

Слова "Скок, скок, скок" промовляє тільки визначений керівником гравець – "голосок". Після цього діти зупиняються, ведучий відкриває очі і намагається вгадати, хто був "голоском".

Упізнаний "голосок" стає ведучим і займає місце в центрі кола. Якщо ж ведучий помилився, гра повторюється знову (рис. 12).

Правила.

1. Слова "Скок, скок, скок" промовляє тільки визначений гравець.
2. Ведучий не має права відкривати очі, доки не прозвучать усі слова речитативу.
3. Якщо ведучий не впізнав нікого за два – три рази, його замінюють іншим.



- ⊗ - вихователь;
- - діти;
- - ведучий.

Рис. 12

3. СОВОНЬКА

Завдання.

1. Сприяти розвитку витримки і здатності певний час утримувати статичне положення.
2. Сприяти розвитку спостережливості.

Інвентар.

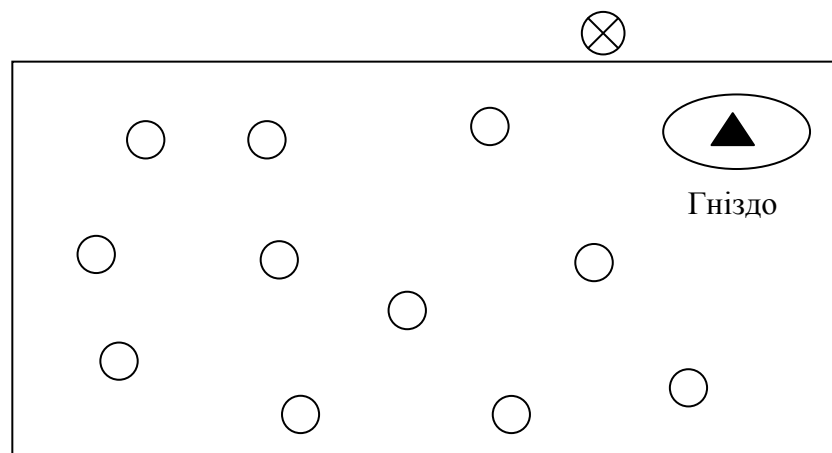
Підготовка до гри. У куточку майданчика чи зали окреслюють коло – "гніздо", де сидить один із гравців – "сова". Решта гравців – "мишки", довільно розбігаються по майданчику.

Хід гри. Після того, як керівник подає команду – "День!", всі *мишки* починають рухатися майданчиком: бігати, стрибати, нахилитися, присідати. *Совонька* в цей час сидить у "гнізді". За командою керівника "Ніч!" – усі *мишки* завмирають у тій позі, в якій вони перебували на момент, коли почули команду. *Совонька* ж вилітає із "гнізда" і уважно спостерігає за всіма *мишками*, а тих, які поворухнулися, вона відводить до свого "гнізда". Полювання *совоньки* продовжується доти, доки від керівника не надійде команда "День!". Тоді *совонька* повертається до "гнізда", а *мишки* продовжують бавитись.

Совонька виходить на полювання 1-2 рази, після чого підраховують спійманих *мишок* і обирають нову *совоньку*. Виграє *совонька*, яка вполювала найбільшу кількість мишей. Серед *мишок* виграє та, яка жодного разу не була спіймана (рис. 13).

Правила.

1. Сигнал "Ніч!" триває 15-20 с.
2. Після сигналу "День!" *совонька* негайно повертається у "гніздо".
3. За спиною у *совоньки* діти можуть змінювати позу та місце свого розташування, але так, щоб вона цього не помітила.



- ⊗ - вихователь;
- ▲ - совонька;
- - мишки.

Рис. 13

4. ДВА МОРОЗИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, координації рухів.
2. Виховувати сміливість, кмітливість і витримку.

Інвентар.

Підготовка до гри. Із протилежних боків майданчика чи зали на відстані 15-20 м накреслити лінії – "дім" і "школа". Вибираються два морози, які стають посередині майданчика, решта дітей розташовуються у "домі".

Хід гри. *Морози* звертаються до дітей:

"Ми – два брати молоді,
Два Морози удалі".

Один із них вказує на себе і промовляє: "Я – Мороз – Червоний ніс!". А другий промовляє: "Я – Мороз – Синій ніс!".

Потім разом: "Хто із вас не побоїться, в путь дороженьку пуститься?".

На що діти хором відповідають:

"Не боїмося ми погроз,
Не страшний ти нам, Мороз!".

Після цього діти перебігають з *дому* до *школи*, а *морози* намагаються їх спіймати, доторкнувшись рукою. Діти, яких торкнулися "морози", стають *замороженими*: вони повинні залишитися на тому місці, де були спіймані. *Морози* знову виходять на середину майданчика, стають обличчями до дітей, які перебігли до "школи", і пропонують знову в путь-доріжку пуститися. *Діти* відповідають, і знову усі разом біжать до дому, при цьому визволяючи своїх товаришів, торкнувшись їх.

Після 2-3 перебіжок призначаються нові *морози* і гра повторюється.

Виграють морози, які заморозили найбільшу кількість дітей і *діти*, які жодного разу не були заморожені (рис. 14).

Правила.

1. *Дітям* вибігати з дому тільки після слів: "Не страшний ти нам, мороз!".
2. *Дітям*, які вибігли з дому, не дозволяється повертатися назад.
3. Гравець, до якого доторкнулися, залишається на місці доти, доки його не виручать діти у наступній перебіжці.



Рис. 14

5. ВИКЛИК НОМЕРІВ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості.
2. Виховувати почуття відповідальності.

Інвентар. стійки, кеглі, м'ячі.

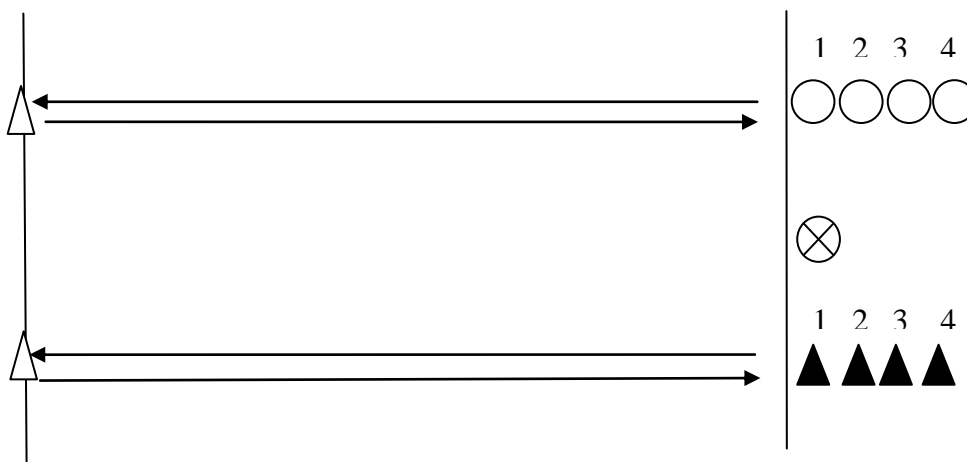
Підготовка до гри. Гравці розподіляються на 2-4 рівні за кількістю команди і шикуються у колони по одному, паралельно одна до одної на відстані 2-3 кроків на лінії старту. Гравці у колонах розраховуються по порядку, і кожен запам'ятовує свій номер. За 12-15 м від лінії старту встановлюються стійки.

Хід гри. Керівник називає будь-який номер, і гравці з цими номерами швидко вибігають зі своїх колон, оббігають стійки і повертаються на свої місця. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй команді одне очко.

Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок (рис. 15).

Правила.

1. Якщо два гравці прибігають одночасно, кожній команді нараховується по одному очку.
2. Обов'язково оббігати стійку.
3. Вибігати і забігати в колону тільки з правої сторони.



⊗ - вихователь;
○▲ - діти.

Рис. 15

Лабораторне заняття 4

1. НЕВІД

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, швидкості і кмітливості.

Інвентар.

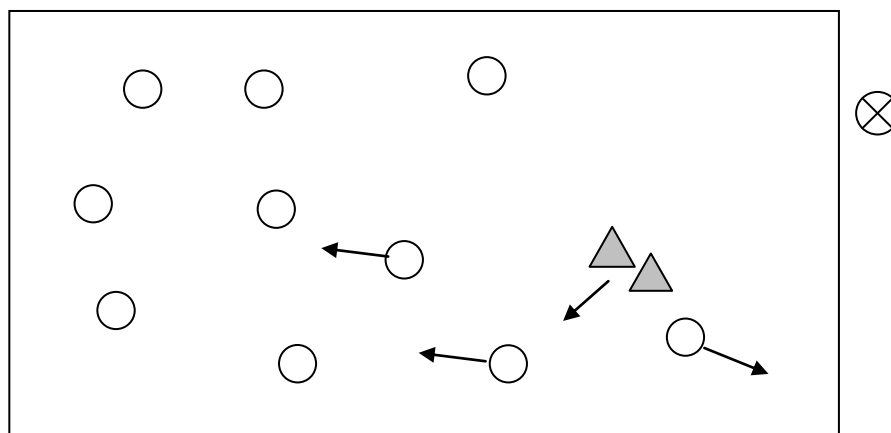
Підготовка до гри. Вибирають двох ведучих – "рибалок", які беруться за руки і утворюють невід, ставши з одного боку майданчика. Решта гравців – "рибки", які довільно розбігаються по майданчику.

Хід гри. За сигналом керівника рибалки, бігають по майданчику, намагаючись доторкнутись руками рибок. *Рибка*, до якої доторкнулись рибалки, стає до *невода*. Гра продовжується. Закінчується гра, коли на майданчику залишаються дві неспіймані *рибки*. Дві перші спіймані *рибки* утворюють новий *невід*, гра продовжується.

Виграють *рибки*, які жодного разу не потрапили до невода (рис. 16).

Правила.

1. *Рибки* бігають тільки в межах визначеного майданчика.
2. *Рибка*, яка вибігла за межі майданчика, йде до *невода*.
3. Якщо *невід* розірвався, *рибка* не вважається спійманою.



- ⊗ - вихователь;
▲ - рибалки;
○ - рибки.

Рис. 16

2. ДО СВОЇХ ПРАПОРЦІВ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, швидкості.
2. Виховувати увагу та вміння орієнтуватися у просторі.

Інвентар. Прапорці різного кольору.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на кілька команд по 5-6 осіб, кожна з яких утворює своє коло. В середину кожного кола стають ведучі з різними за кольором прапорцями.

Хід гри. Всі гравці, окрім ведучих з прапорцями, за сигналом керівника розбігаються по залу і стають обличчям до стіни або заплющують очі. В цей час ведучі можуть мінятися місцями і прапорцями. Коли керівник дає сигнал: "До своїх прапорців!", гравці повертаються, розплющують очі та швидко біжать до своїх прапорців, утворюючи коло навколо ведучого (рис. 17).

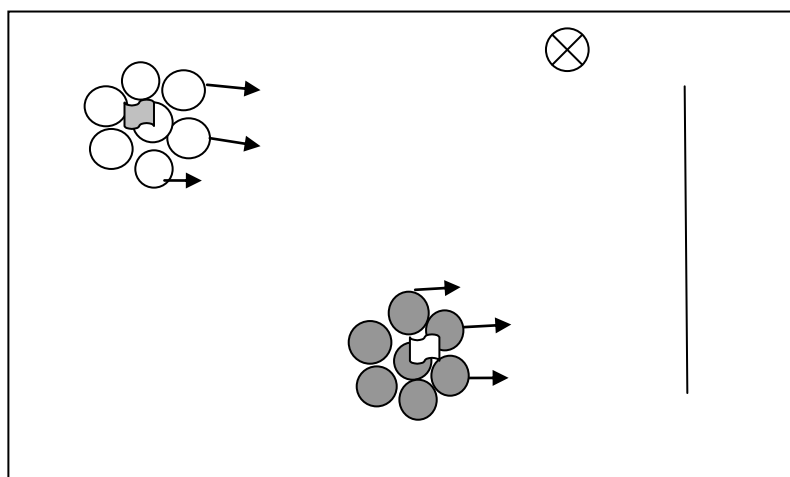
Перемагає команда, яка першою утворить коло навколо свого прапорця.

Правила.

1. Гравці не повинні повертатися та відкривати очі до сигналу керівника.

Вказівки до гри.

1. Залежно від завдань уроку можна змінити утворення кола на шиккування у шеренгу чи колону.
2. Після того, як гравці розбіжаться по майданчику, їх можна вишикувати у колони перед викладачем для виконання різноманітних вправ на час зміни розташування ведучих.
3. Запропонувати ведучим обмінятися не тільки місцем, а й прапорцями.
4. Періодично міняти ведучих.



- ⊗ - вихователь;
○● - діти;
□ - прапорець.

Рис. 17

3. ШВИДКО ПО МІСЦЯХ

Завдання.

1. Сприяти розвитку вміння швидко орієнтуватися у просторі.
2. Виховувати увагу, волю до перемоги.

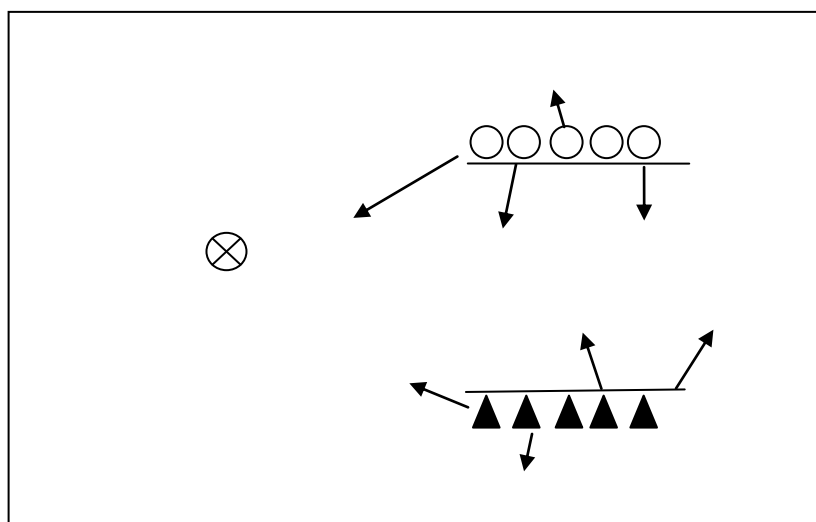
Інвентар.

Підготовка до гри. Усі гравці стають в одну шеренгу чи в колону на відстані витягнутої руки один від одного.

Хід гри. За командою керівника "Розбігайся!" усі діти розбігаються в різні боки. За командою "Швидко по місцях!" – діти шикуються у вихідне положення. Виграє той, хто першим займе своє місце. У разі участі у грі двох або більше команд, виграє команда, яка вишикується першою (рис. 18).

Правила.

1. Розбігатися чи шикуватися лише після відповідної команди.
2. Забороняється заважати іншим гравцям зайняти свої місця.



⊗ - керівник;
○▲ - діти.

Рис. 18

4. КВАЧ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності та швидкості, координації рухів.

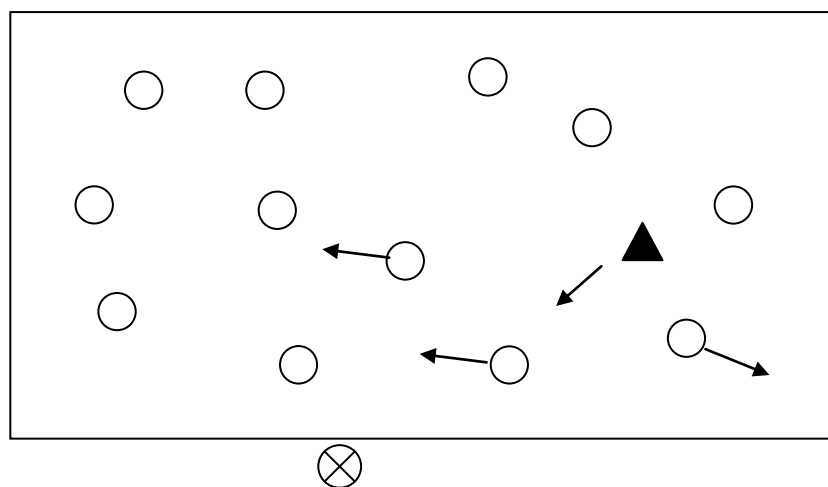
Інвентар. Стрічка яскравого кольору.

Підготовка до гри. Вибирається ведучий, який бере стрічку і стає посередині майданчика. Решта гравців довільно розташовується на майданчику.

Хід гри. Ведучий піднімає руку із стрічкою і вигукує: "Я – квач!", після чого починає ловити гравців, які розбігаються від нього в різні боки, в межах майданчика, намагаючись доторкнутись їх рукою. Гравець, до якого *квач* торкнувся, стає *квачем* і йому передається стрічка (рис. 19).

Правила.

1. Ведучий починає ловити гравців тільки після того, як візьме стрічку і вигукне:
– Я – квач!.
2. Не можна відразу ж ловити попереднього ведучого.
3. Гравцям не можна вибігати за межі майданчика.
4. Гравець, який вибіг за межі майданчика, стає квачем.



- ⊗ - керівник;
▲ - квач;
○ - гравці.

Рис. 19

5. ДЕНЬ І НІЧ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар.

Підготовка до гри. Паралельно середній лінії майданчика за 0,5-1 м від неї креслять дві лінії. На відстані 15-20 м від цих ліній креслять лінії "домів". Гравців розподіляють на дві рівні за кількістю команди, і вони шикуються на накреслених лініях спиною одна до одної. Одна команда – "день", інша – "ніч".

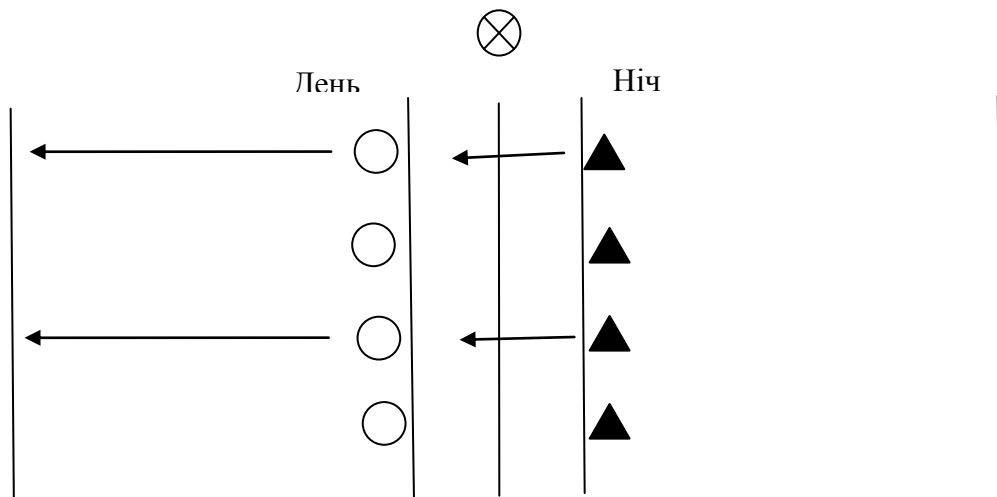
Хід гри. За командою керівника "день" або "ніч" гравці названої команди тікають за лінію свого *дому*, а гравці іншої команди намагаються їх наздогнати. Спійманих гравців підраховують, і команди займають вихідне положення, як на початку гри. Гра повторюється.

Керівник подає команди у довільному порядку, щоб дезорієнтувати гравців. Після кількох повторень, гравці міняють вихідні положення.

Перемагає команда, яка спіймає більшу кількість гравців команди-суперника, але команди *день* і *ніч* потрібно подано однакову кількість разів (рис. 20).

Правила.

1. Гравцям обов'язково приймати визначене вихідне положення.
2. Починати бігти тільки після сигналу керівника.
3. Ловити тільки до лінії *дому*.



⊗ - керівник;
○▲ - діти.

Рис. 20

6. ВЛУЧ У М'ЯЧ!

Завдання.

1. Сприяти розвитку вміння влучати в ціль.

Інвентар. Баскетбольний, волейбольний м'ячі.

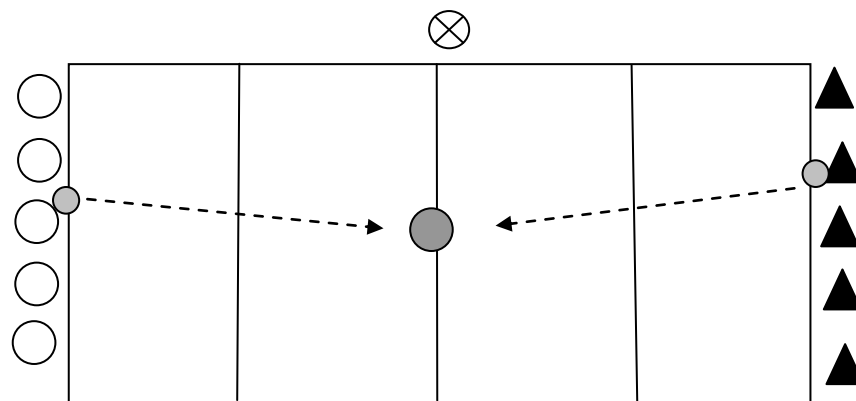
Підготовка до гри. По середині майданчика розміром 18-20 метрів кладеться баскетбольний м'яч. Гравці діляться на дві команди, стають шеренгами на протилежних сторонах майданчика. Гравці однієї з команд за жеребом отримують волейбольний м'яч.

Хід гри. За сигналом керівника гравці команди, яка отримала м'яч, кидають ним у баскетбольний м'яч, намагаючись відкотити його до команди суперника. Гравці суперника швидко підбирають м'яч і стараються відкотити його назад. Так по чергово, команди кидають волейбольний м'яч, намагаючись закотити баскетбольний м'яч за лінію команди суперника (рис. 21).

Виграє команда, яка більшу кількість разів закотила м'яч за лінію суперника.

Правила.

1. Кидаючи м'яч, не заходити за лінію.
2. Зловивши м'яч, не затримувати його.



- ⊗ - керівник;
○ ▲ - гравці;
● ○ - м'ячі.

Рис. 21

Лабораторне заняття 5

1. ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості і спритності.

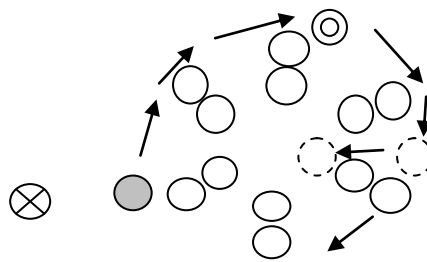
Інвентар.

Підготовка до гри. Гравці стають парами один за одним обличчями до центру і утворюють коло. Призначають двох ведучих: "втікача" і "ловця", які стають по різні боки кола.

Хід гри. За сигналом керівника один з ведучих тікає, інший його наздоганяє. *Втікач* має право стати попереду будь-якої пари, тоді третій гравець швидко тікає від "ловця". Якщо *ловець* торкнеться *втікача*, вони міняються ролями. У випадку, коли *ловець* довго не може наздогнати *втікача*, керівник сам міняє їх ролями (рис. 22).

Правила.

1. Не можна перебігати через внутрішню частину кола.
2. Якщо *ловець* доторкнувся до *втікача*, вони обов'язково повинні мінятися ролями.



- ⊗ - керівник;
- - гравці;
- - ловець;
- ⊙ - втікач.

Рис. 22

2. ПАДАЮЧА ПАЛИЦЯ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції і спритності.
2. Виховувати увагу і зосередженість.

Інвентар. Гімнастична палиця.

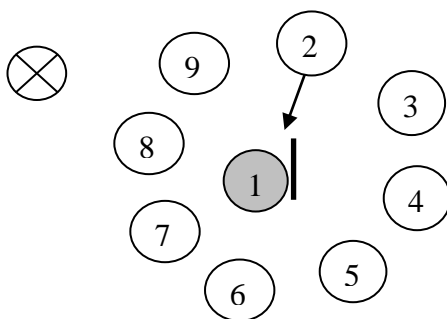
Підготовка до гри. Гравці утворюють коло і розраховуються по порядку номерів. Гравець під номером "1" стає в середину кола і отримує гімнастичну палицю, яку тримає вертикально за один кінець, а інший ставить на підлогу.

Хід гри. Ведучий голосно вигукує будь-який номер і відпускає палицю. Гравець із названим номером повинен встигнути добігти до палиці і спіймати її, доки вона не впала на підлогу. Якщо йому це вдається, він повертається на своє місце, а якщо ні, тоді він міняється місцем з ведучим (рис. 23).

Виграє гравець, який жодного разу не був ведучим, за винятком першого ведучого.

Правила.

1. Ведучий відпускає палицю тільки після того, як вигукне номер гравця.
2. Палицю відпускати, а не штовхати.
3. Гравці не мають права заважати один одному бігти до палиці.



- ⊗ - керівник;
- - гравці;
- - ведучий.

Рис. 23

3. МИСЛИВЦІ ТА КАЧКИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар. М'яч волейбольний.

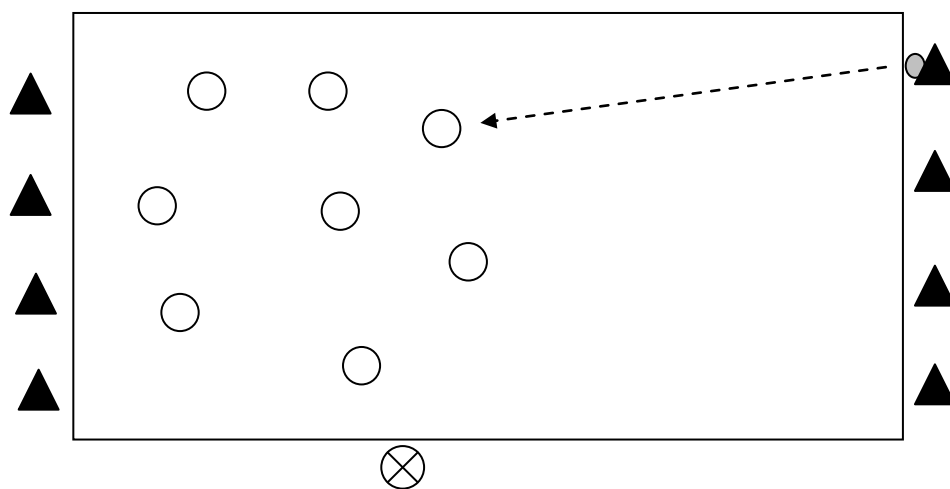
Підготовка до гри. На майданчику креслиться велике коло діаметром 8-10 м або прямокутник 10x15 м. Гравці розподіляються на дві команди "мисливців" та "качок". "Качки" довільно розташовуються в середині кола або прямокутника, "мисливці" – за межею кола чи з двох протилежних сторін прямокутника. Один із "мисливців" тримає в руках волейбольний м'яч.

Хід гри. За сигналом керівника *мисливці* починають перекидати один одному м'яч у різних напрямках, намагаючись влучити у *качок*. *Качка*, в яку влучили мисливці вибуває з гри і виходить із кола чи прямокутника. Гра проводиться до повного вибивання всіх *качок* із визначенням затраченого часу, після чого команди міняються ролями (рис. 24).

Виграє команда, яка за найменший проміжок часу вибила всіх *качок*.

Правила.

1. *Мисливці* не повинні виходити за межі кола чи прямокутника.
2. *Качка*, в яку влучив м'яч, виходить із гри.
3. Якщо в *качку* влучає м'яч, що відскочив від землі, вона продовжує гру.



- ⊗ - керівник;
- - качки;
- ▲ - мисливці;
- - м'яч.

Рис. 24

4. ШУЛІКА І КУРИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності.

Інвентар.

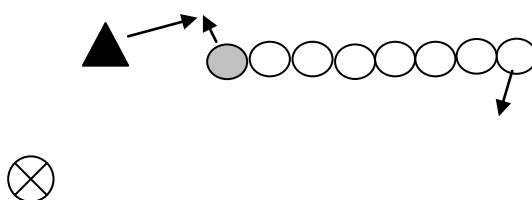
Підготовка до гри. Один із гравців призначається "шулікою", а інший – "квочкою". Всі гравці – "курчата" – встають в колону по одному за "квочкою", і кожний бере за пояс попереднього гравця.

Хід гри. За сигналом керівника *шуліка* намагається доторкнутись рукою до останнього гравця в колоні. *Квочка*, із розведеними в сторони руками, різними способами перешкоджає діям *шуліки*. Усі гравці допомагають *квочці* переміщуючись по майданчику так, щоб останній гравець в колоні опинявся якомога далі від *шуліки*. Якщо *шуліці* вдається доторкнутися до останнього *курчати*, гра припиняється. Призначаються нові *шуліка* і *квочка*, гра повторюється (рис. 25).

Виграє *шуліка*, який найшвидше спіймав курча, і *квочка*, яка тривалий час захищала своїх курчат.

Правила.

1. Гравці не повинні розривати колону.
2. Гравець, який розірвав колону, стає *шулікою* чи *квочкою*.
3. Після кожного повтору гри, гравці в колоні міняються місцями.



- ⊗ - керівник;
- - "Квочка";
- ▲ - "Шуліка".

Рис. 25

5. У ВЕДМЕДЯ У БОРУ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, швидкості, сміливості, пам'яті.

Інвентар.

Підготовка до гри. На одному боці майданчика окреслюють коло – "барлогу", а на протилежному лінію – "дім" для дітей. Обирають ведучого "ведмедя" який, присівши, розміщується у "барлозі", а діти розташовуються за лінією свого "дому".

Хід гри. За сигналом керівника діти виходять із *дому* і йдуть до лісу. По дорозі вони нахиляються, присідають, імітуючи при цьому збирання грибів і ягід. Підійшовши близько до *ведмежого барлогу*, діти хором промовляють:

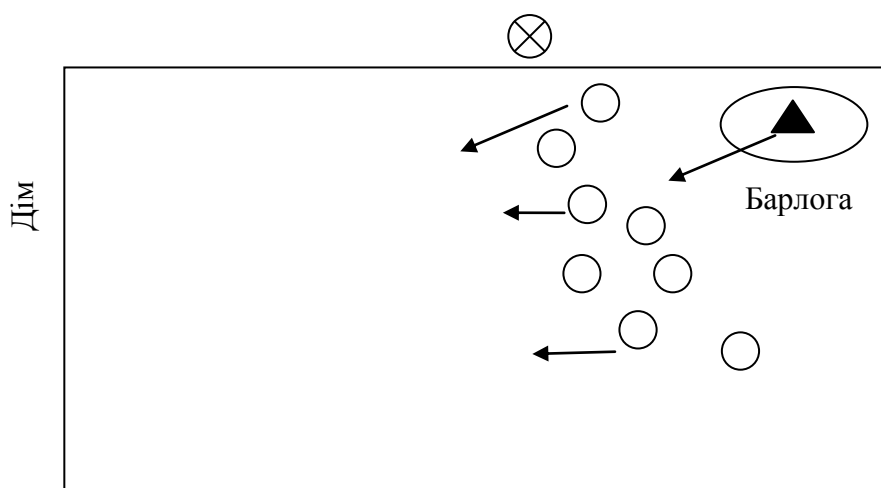
У ведмедя у бору
Гриби, ягоди беру,
А ведмідь не спить
І на нас ричить!

Після слова *ричить* ведмідь встає і починає ловити дітей, які швидко тікають до свого *дому*. Гра закінчується після 1-2 повторень, підраховуються спіймані діти, після чого вибирається новий *ведмідь*.

Виграє *ведмідь*, який спіймав найбільшу кількість дітей. А серед дітей ті, кого жодного разу не впіймав *ведмідь* (рис. 26).

Правила.

1. Дітям не можна виходити за лінію "дому" до сигналу керівника.
2. Втікати до *дому* тільки після слова "ричить".
3. Не перешкоджати іншим дітям втікати у "дім".



- ⊗ - керівник;
▲ - ведмідь;
○ - діти.

Рис. 26

6. ЗАБОРОНЕНИЙ РУХ

Завдання.

1. Сприяти розвитку уваги, координації рухів.

Інвентар.

Підготовка до гри. Гравці разом з керівником стають у коло на відстані витягнутих рук. Якщо гравців мало, їх можна вишикувати у шеренгу. Керівник називає заборонений рух, наприклад, руки вгору.

Хід гри. Вставши в коло чи шеренгу, гравці одночасно з керівником виконують всі рухи, крім забороненого. Якщо хтось із гравців виконав заборонений рух, то він виходить із кола чи шеренги на крок вперед (рис. 27).

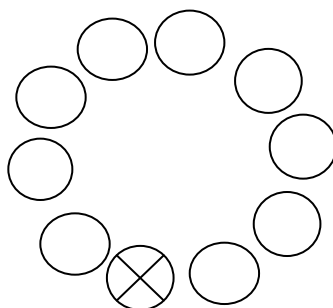
Виграють гравці, які ні разу не зійшли зі свого місця.

Після 2-3 повторень гри, керівник міняє заборонений рух.

Правила.

1. Гравці повинні обов'язково повторювати всі рухи керівника, крім забороненого.

2. Гравець, який виконав заборонений рух, обов'язково повинен зробити крок вперед.



⊗ - керівник;
○ - гравці.

Рис. 27

Завдання для самостійної роботи студентів з пройденої теми «Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку».

1. Вивчити і знати зміст ігор.
1. Засвоїти хід пояснення рухливої гри.
2. Записати і знати зміст ігор.
3. Придумати і записати 3 естафети з м'ячами і 3 естафети з предметами.

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор з учнями середнього і старшого шкільного віку.

Мета: Удосконалення вміння в організації і проведенні рухливих ігор з учнями середнього і старшого шкільного віку.

Завдання:

1. Вміти коротко і доступно пояснити зміст гри, мету і правила.
2. Удосконалювати вміння керувати процесом гри.

Лабораторне заняття 6

1. ЗАХИСТ ФОРТЕЦІ

Завдання.

1. Удосконалювати навички попадання в ціль, ловінні й киданні м'яча.
2. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності, кмітливості.

Інвентар. Волейбольний чи гандбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гравці стають у коло. В центрі його – "фортеця" – три гімнастичні палиці у вигляді триніжка, зв'язані вгорі мотузкою. Перед носками гравців креслять лінію кола, "фортецю" також обводять колом. Призначається "захисник", який стає біля фортеці. Гравці кола отримують волейбольний чи гандбольний м'яч.

Хід гри. За сигналом керівника гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити у *фортецю*. *Захисник* будь-яким способом відбиває м'яч. Гравець, який влучить у *фортецю*, стає *захисником* (рис. 28).

Виграє гравець, який більшу кількість разів був *захисником*.

Правила.

1. Гравці не повинні переступати лінію кола.
2. *Захисник* не має права тримати "фортецю" руками.
3. "Фортеця" вважається збитою, якщо вона впала повністю.
4. Якщо *захисник* сам випадково збив "фортецю", його місце займає, гравець який на той час кидав м'яч.



Рис. 28

2. КОЛЕСО

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

Інвентар.

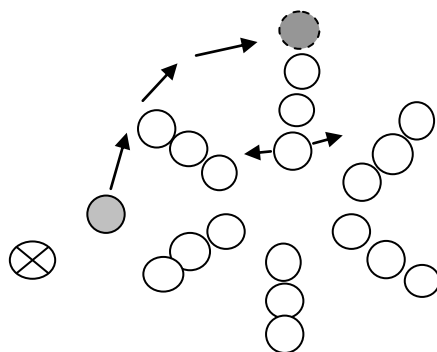
Підготовка до гри. Окреслюється коло діаметром 1-1,5 м. Призначається один ведучий. Решта гравців розподіляється на 4-6 команд, однакових за кількістю. Команди стають у коло, ніби спиці в колесі, в колону по одному. Перший у колоні – капітан. Ведучий знаходиться за межами "колеса".

Хід гри. Ведучий біжить навколо колеса, зупиняється біля якоїсь однієї з команд, стає позаду останнього гравця і плескає його по плечу. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, легенько плескає по плечу наступного, що стоїть попереду нього, і так аж до капітана. В цей момент капітан голосно вигукує: "Гоп" і біжить вправо чи вліво, вздовж своєї колони. Перед початком бігу капітан має право виконувати відволікаючі рухи, маневри, щоб заплутати ведучого: потім вибігає за межі колеса, оббігає його ззовні, щоб швидко повернутись на своє місце. Всі гравці колони біжать за ним, намагаються обігнати одне одного, щоб не прибігти останнім. Останній гравець у спиці стає ведучим. У процесі гри капітани міняються (рис. 29).

Виграє гравець, який жодного разу не був ведучим.

Правила.

1. Гравці спиці починають біг тільки після вигуку капітана – "Гоп".
2. Не бігти через коло, скорочуючи дистанцію.
3. Бігти тільки у тому напрямку, в якому біжить капітан.



- ⊗ - керівник;
- - гравці;
- - ведучий.

Рис. 29

3. **ВОВК У РОВУ**

Завдання.

1. Удосконалювати навички стрибків у довжину з розбігу.
2. Сприяти швидкості, спритності.
3. Виховувати рішучість, сміливість, кмітливість.

Інвентар.

Підготовка до гри. Посередині майданчика накреслити дві паралельні лінії на відстані 70-100 см одна від одної, це "рів". Серед гравців вибирається "вовк", який розташовується в "рову". Інші діти – "кізки" стають на одному боці майданчика за 10-15 м від "рову".

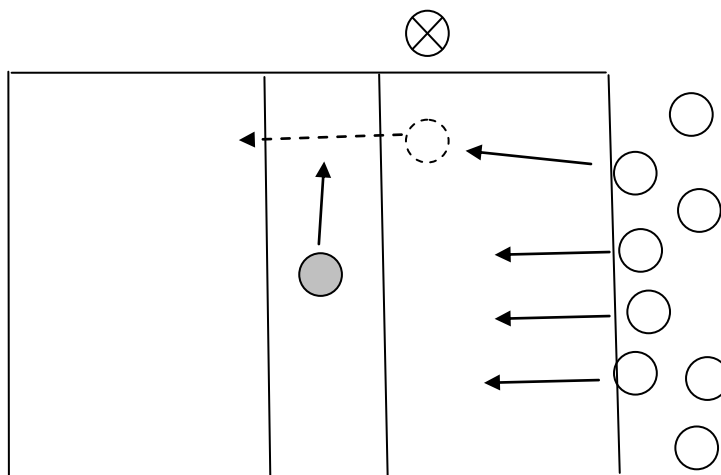
Хід гри. За сигналом керівника *кізки* перебігають на інший бік майданчика, перестрибуючи через "рів". *Вовк* не виходячи за межі "рову" намагається спіймати *кізок*, які перестрибують через "рів", доторкнувшись до них рукою. Спіймані *кізки* вибувають із гри.

Гра повторюється знову, але *кізки* перебігають у зворотному напрямку. Після двох перебіжок міняють *вовка* і гра продовжується (рис. 30).

Виграє *вовк*, який спіймав найбільше *кізок*, і *кізка*, яку жодного разу не спіймали. Якщо учасників багато – призначаються два-три *вовки*.

Правила.

1. *Вовк* не повинен вибігати за межі "рову".
2. *Кізка*, яка перебігає "рів", а не перестрибує, вибуває із гри.



- ⊗ - керівник;
- - кізки;
- - вовк.

Рис. 30

4. ВІЛЬНЕ МІСЦЕ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, швидкості реакції.

Інвентар.

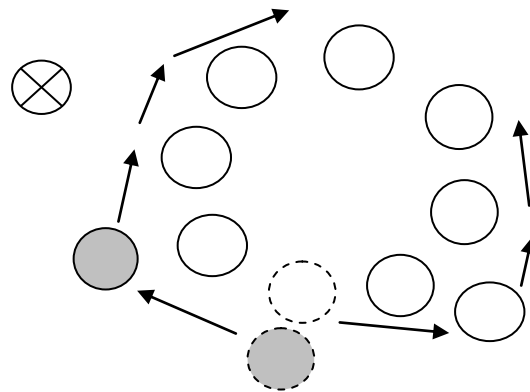
Підготовка до гри. Усі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного і відводять руки за спину долонями назовні. Обирається ведучий, який виходить за межі кола.

Хід гри. За сигналом керівника ведучий біжить вздовж кола і, не припиняючи бігу, торкається долонь будь-якого гравця у колі. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, біжить в протилежний бік, намагаючись добігти до свого місця швидше ведучого. Хто з них не встиг першим зайняти вільне місце, той стає ведучим. За домовленістю гравці при зустрічі можуть виконувати певні завдання, плескати долоні один одного, присідати і т.п., гравець, який цього не виконує, стає ведучим (рис. 31).

Виграє гравець, який жодного разу не був ведучим.

Правила.

1. Ведучий повинен обов'язково доторкнутися до долонь гравця, викликаючи його на змагання.
2. Ніхто не повинен заважати гравцям оббігати коло.



- ⊗ - керівник;
- - гравці;
- - ведучий.

Рис. 31

5. ПЕРЕДАВ – ПРИСЯДЬ !

Завдання.

1. Удосконалювати техніку виконання передач м'яча.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості.

Інвентар. Баскетбольний, гандбольний чи волейбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві – чотири рівні за кількістю команди і стають у колони по одному за накресленою лінією паралельно одна другій. Кожна команда вибирає капітана, який стає навпроти своєї команди на відстані 3-5 метрів. У капітанів у руках по м'ячу.

Хід гри. За сигналом керівника капітани одночасно передають м'яч, обумовленим способом, однією чи двома руками, першому гравцеві своєї команди. Гравець, отримавши м'яч, повертає його капітану і швидко присідає. Капітан передає м'яч наступному в колоні, і так до останнього гравця. Отримавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його над головою, а вся команда швидко встає (рис. 32).

Виграє команда, яка першою закінчить виконувати передачі і встане.

Гру можна ускладнити, якщо останній у колоні гравець, отримавши м'яч від капітана, біжить на його місце, а капітан стає першим в колоні і гра продовжується. В такому варіанті виграє команда, капітан якої першим повернеться на своє місце.

Правила.

1. Не передавати м'яч через гравця.
2. Гравець, який випустив м'яч, повинен підібрати його, повернутись на своє місце в колоні і продовжити передачу.

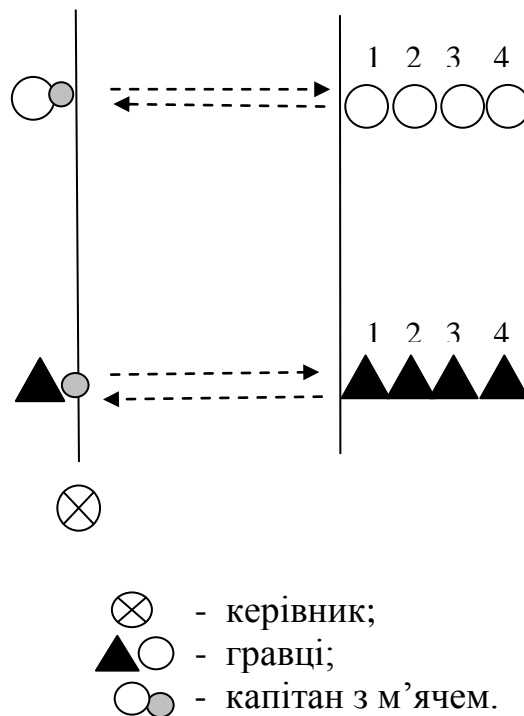


Рис. 32

6. ВАРТОВІ ТА РОЗВІДНИКИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

Інвентар. М'яч або інший предмет.

Підготовка до гри. Гравців розподіляються на дві рівні команди – "вартові" та "розвідники". Вони стають шеренгами вздовж двох протилежних сторін майданчика на відстані 20-30 м одна від одної. Перед кожною командою креслять лінію, а посередині майданчика на однаковій відстані від команд, малюють коло, в яке кладуть м'яч або інший предмет. Команда "розвідників" повинна вкрасти м'яч, а команда вартових стереже його.

Хід гри. За сигналом керівника два гравці з кожної команди одночасно вибігають на середину майданчика до м'яча. *Розвідник*, виконуючи різні відволікаючі дії, повинен забрати м'яч і віднести до себе у "табір". *Вартовий* зобов'язаний повторювати всі дії *розвідника* і одночасно контролювати м'яч. Якщо *розвідник* візьме м'яч, *вартовий* намагається спіймати його і взяти в полон. У випадку, коли *вартовий* не спіймав *розвідника* з м'ячем до його табору, він сам іде в полон. Кожний *полонений* стає позаду свого переможця.

Гра продовжується доти, доки не зіграють всі *вартові* і *розвідники*. Після цього гра повторюється, але гравці команд міняються ролями (рис. 33).

Виграє команда, яка взяла в полон більшу кількість *полонених*.

Правила.

1. Вибігати до м'яча тільки після сигналу керівника.
2. *Вартовий* обов'язково повинен повторювати всі рухи *розвідника* на такій же відстані від кола з м'ячем.
3. Ловити можна тільки до лінії "табору".
4. Якщо *розвідник*, якого доганяють, втратив м'яч, він стає полоненим.
5. Якщо *розвідник* торкнувся м'яча, але не взяв його, тоді *розвідника* можна ловити або схопити м'яч, і він іде в полон.

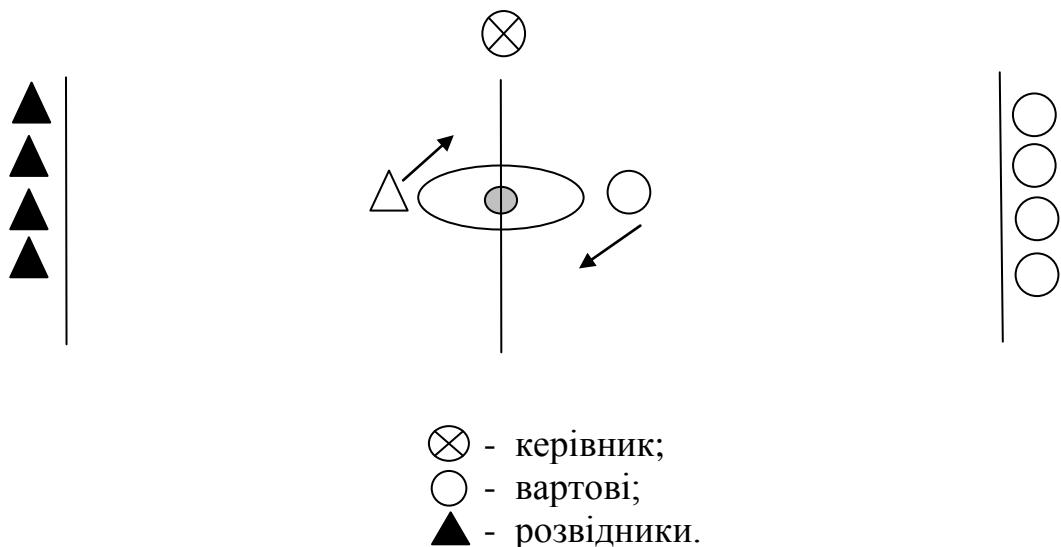


Рис. 33

Лабораторне заняття 7

1. НАВВИПЕРЕДКИ З М'ЯЧЕМ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності.
2. Виховувати увагу.

Інвентар. Баскетбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві рівні за кількістю команди, розраховуються за порядком номерів і шикуються в шеренги на протилежних бокових лініях баскетбольного майданчика обличчями до середини. Відстань між гравцями 3-4 кроки.

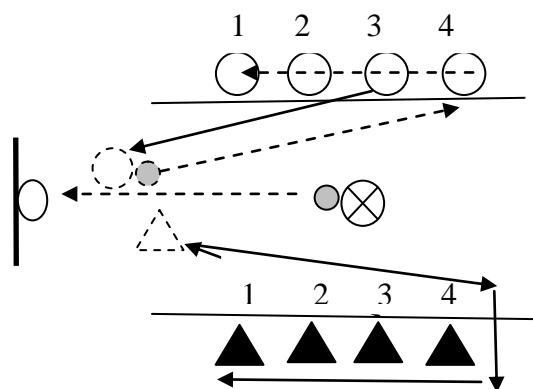
Хід гри. Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Гравці обох команд під названим номером вибігають вперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, швидко передає м'яч останньому гравцю своєї команди, а той швидко передає м'яч по шерензі далі, першому гравцю. Якщо м'яч по шерензі швидше передали до першого гравця ніж гравець команди суперника оббіг свою шеренгу, за це команда отримує очко. В разі, коли гравець, який оббігає команду, прибіг раніше, ніж команда-суперників передала м'яч першому гравцю, то його команда отримує очко.

Гра продовжується доки не будуть названі всі номери (рис. 34).

Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила.

1. Гравець в шерензі, який втрачає м'яч, повинен підібрати його, повернутися на місце і продовжити передавати далі.



- ⊗ - керівник;
- ▲○ - гравці;
- ← - переміщення гравців;
- ← - - - кидки, передачі м'яча.

Рис. 34

2. ВУДОЧКА

Завдання.

1. Сприяти розвитку стрибучості.

Інвентар. Мотузка довжиною 2-3 м, до кінця якої прив'язана торбинка з піском вагою 150-200 г.

Підготовка до гри. Гравці стають у коло на відстані кроку, один від одного. Вибирається ведучий, який стає в центр кола із "вудкою".

Хід гри. Ведучий починає крутити мотузку по колу під ногами гравців, які уважно стежать за її рухом і підстрибують, щоб *вудка* не торкнулася їхніх ніг. Гравець, ніг якого торкнулася *вудочка*, стає ведучим (рис. 35).

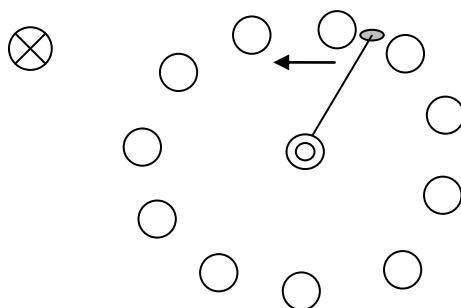
Виграє гравець, котрий жодного разу не був ведучим.

Варіант. Зміст гри той самий, але гравець, якого торкнулася *вудочка*, виходить із гри. Переможцями гри стають 2-3 гравці, які залишилися останніми в колі.

Правила.

1. *Спійманим* вважається той гравець, ніг якого доторкнулася *вудка*.

2. Гравцям під час руху *вудочки* не сходити із свого місця, гравець, який порушив це правило, вважається спійманим.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - ведучий;
- - гравці.

Рис. 35

3. М'ЯЧ ЛОВЦЮ

Завдання.

1. Удосконалювати техніку виконання передач і ведення м'яча.

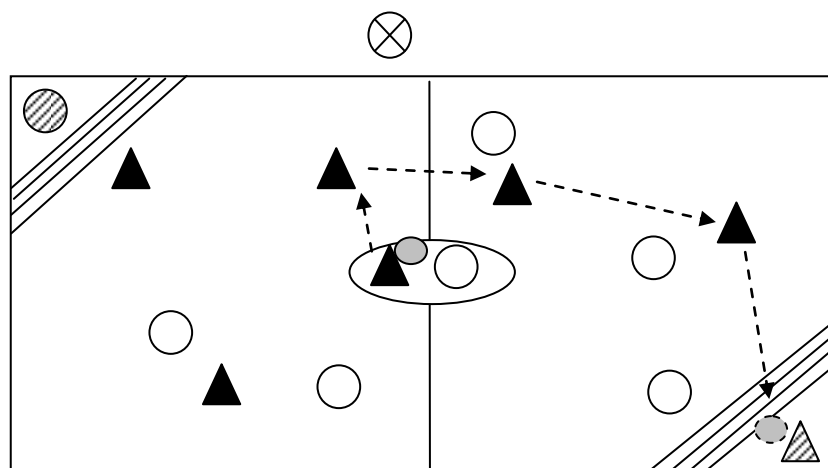
Інвентар. Баскетбольний або гандбольний м'яч.

Підготовка до гри. Майданчик розміром не менше 6x12 метрів. На протилежних кутах, по діагоналі, проводять по дві паралельні лінії, які утворюють "нейтральні зони". В центрі майданчика креслиться коло. Гравці розподіляються на дві команди і довільно розташовуються на майданчику. У кожній команді вибирають капітана і "ловця". "Ловці" стають на протилежних кутах майданчика, за межами нейтральних зон. Капітани виходять до центрального кола.

Хід гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються відбити його своїм гравцям. Гравці однієї з команд, які заволоділи м'ячем, за допомогою передач та ведення намагаються передати його своєму *ловцю* так, щоб він спіймав його в польоті. Суперники всіляко перешкоджають і намагаються перехопити м'яч, щоб передати його своєму *ловецьві*. Якщо м'яч потрапляє до рук *ловця* однієї з команд, команді нараховується очко і гра знову починається з центра майданчика. Капітани протягом гри міняють *ловців*. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок (рис. 36).

Правила.

1. Суддівство гри проводиться за правилами баскетболу.
2. Жоден із гравців не мають права заходити в нейтральну зону.
3. Очко нараховується тільки тоді, коли *ловець* спіймає м'яч у повітрі.
4. Якщо *ловець* спіймав м'яч у нейтральній зоні, очко не нараховується.



- ⊗ - керівник;
- ▲○ - гравці;
- ▲● - ловці;
- ≡ - нейтральна зона.

Рис. 36

4. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА В КОЛОНАХ

Завдання.

1. Удосконалювати вміння ловити та передавати м'яч.

Інвентар. Баскетбольний, гандбольні м'ячі.

Підготовка до гри. Гравців розподіляють на 2-3 рівні за кількістю команди. Кожна команда шикується в колону по одному за накресленою лінією. Капітан кожної команди стоїть попереду колони і тримає в руках м'яч.

Хід гри. За сигналом керівника капітани визначеним способом передають м'ячі гравцям, які стоять у колонах позаду них. Таким же способом м'яч передають інші гравці колони. Останній гравець, отримавши м'яч, оббігає справа свою колону, стає першим, і гра продовжується. Так триває доти, доки капітан знову стане першим в колоні (А) (рис. 37).

Виграє команда, яка швидше закінчить виконання передач.

Варіант. Капітан із м'ячем стає на відстані 3-5 м від команди. Передавши м'яч першому гравцеві в колоні капітан стає попереду. Зміст гри той самий (Б). Виграє команда, капітан якої швидше повернеться на своє місце.

Правила.

1. Передавати м'яч можна тільки визначеним способом.
2. Не передавати м'яча через одного чи кількох гравців.
3. Гравець, який випустив м'яч, повинен його підібрати, повернутися на своє місце в колоні і продовжити передачу.

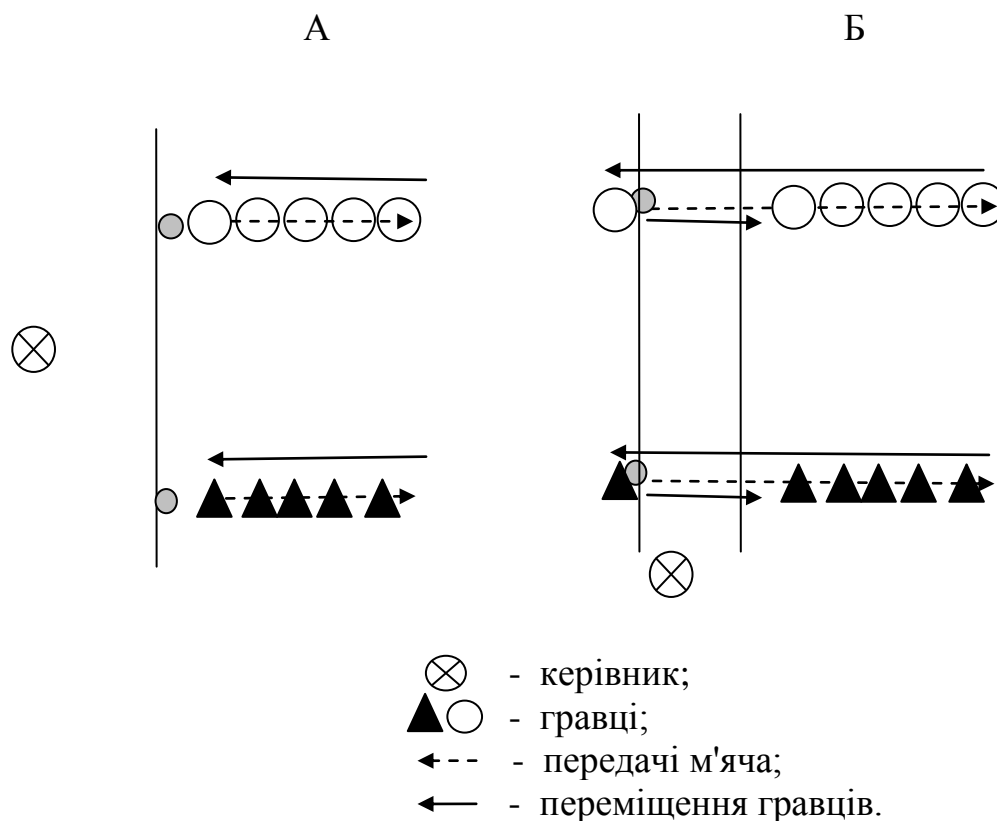


Рис. 37

5. КВАЧ З ФУТБОЛЬНИМ М'ЯЧЕМ

Завдання.

1. Удосконалювати техніку виконання передач м'яча.
2. Сприяти розвитку спритності.

Інвентар. Футбольний м'яч.

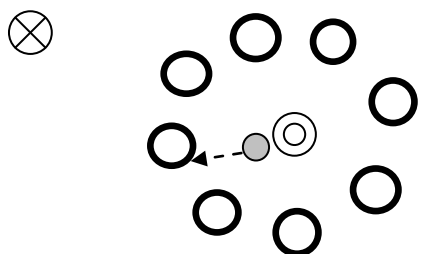
Підготовка до гри. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Вибирається ведучий, який з футбольним м'ячем стає в середину кола.

Хід гри. Ведучий б'є ногою по м'ячу і намагається вибити його за межі кола. Гравці затримують м'яч ногами і, передаючи його між собою, не дають ведучому вибити м'яча за межі кола. Якщо ведучий вибиває м'яч із кола, він стає на місце гравця, який пропустив м'яч із правого від себе боку, і гра продовжується (рис. 38).

Виграє гравець, який жодного разу або найменше разів був ведучим.

Правила.

1. Не затримувати м'яча руками.
2. М'яч вважається вибитим, якщо він вилетів за межі кола не вище рівня колін.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - квач;
- - гравці;
- - м'яч.

Рис. 38

6. БОРОТЬБА ЗА ПРАПОРЦІ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, кмітливості.
2. Виховувати почуття відповідальності.

Інвентар. Прапорці, булави чи городки.

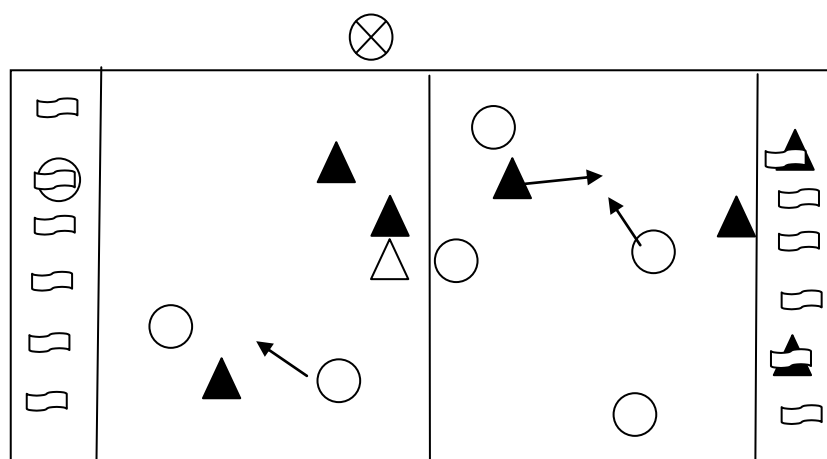
Підготовка до гри. Майданчик розміром 25-30 м ділиться лінією навпіл. На відстані 2 м паралельно лицьовим лініям з обох сторін проводяться лінії. Вздовж цих ліній розставляють 10 прапорців, булав чи городків. Гравці розподіляються на дві рівні команди і розташовуються кожна на своїй половині майданчика.

Хід гри. За сигналом керівника гравці обох команд починають перебігати на половину суперника і намагаються заволодіти прапорцем. Гравці, які заволодили прапорцем, намагаються повернутися на свою половину майданчика так, щоб їх не спіймали суперники на своїй половині майданчика. Спіймані гравці залишаються на тому ж місці, де до них доторкнулися суперники, а прапорці повертають на місце. Гравець із прапорцем, якого не спіймали, ставить його на свою половину. Спійманих гравців можуть врятувати гравці тієї ж команди, доторкнувшись до них рукою, і врятовані знову повертаються в гру. Гра триває обумовлений час (рис. 39).

Виграє команда, яка здобуде більше прапорців.

Правила.

1. Ловити суперника можна тільки на своїй половині майданчика.
2. Гравцю брати тільки один прапорець.



- ⊗ - керівник;
▲○ - гравці;
▭ - прапорці.

Рис. 39

Лабораторне заняття 8

1. ВЛУЧНО В ЦІЛЬ

Завдання.

1. Удосконалювати навички метання м'ячика у ціль.

Інвентар. Малі м'ячі, кеглі чи булави.

Підготовка до гри. Посередині майданчика креслять лінію, вздовж якої ставлять 10 кеглів або булав. Гравці розподіляються на дві команди, які шикуються шеренгами одна за одною обличчями до кеглів, або ж команди розташовуються по обидва боки майданчика. Перед ними на відстані 8-10 метрів проводиться лінія старту. Кожен із гравців першої шеренги отримує маленького м'ячика.

Хід гри. За сигналом керівника гравці першої команди одночасно кидають м'ячики в кеглі, намагаючись їх збити. Збиті кеглі підраховують і знову ставлять на місце. Гравці, які кидали м'ячики, швидко збирають їх і передають другій команді, а самі стаються позаду них (рис. 40).

Гра повторюється 2-4 рази.

Виграє команда, яка збила більшу кількість кеглів.

Правила.

1. Кидати м'ячики тільки за сигналом керівника.
2. Не виходити за стартову лінію, кидаючи м'яч.

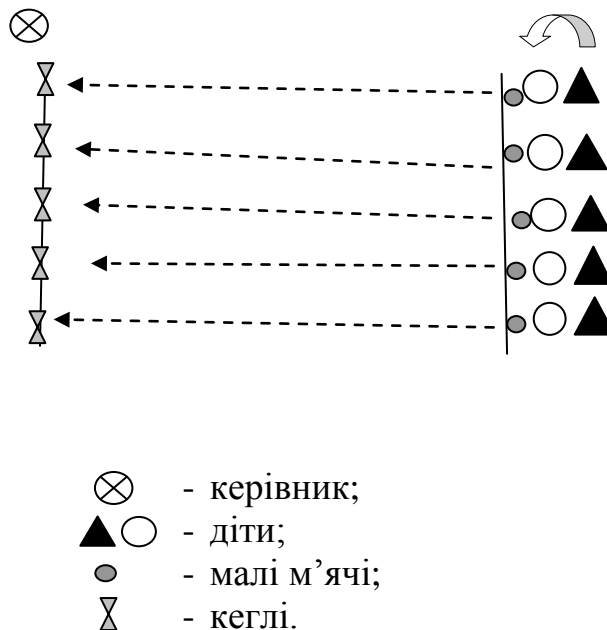


Рис. 40

2. НЕ ДАВАЙ М'ЯЧА ВЕДУЧОМУ

Завдання.

1. Удосконалювати навички ловіння і передачі м'яча.
2. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності, кмітливості.

Інвентар. Баскетбольний чи гандбольний м'яч.

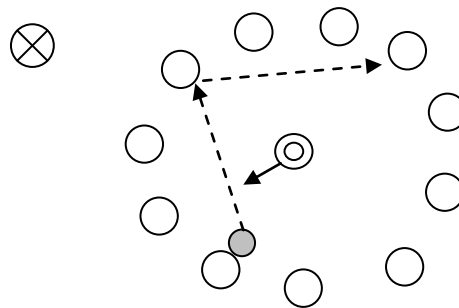
Підготовка до гри. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Перед ними креслять лінію. Вибирають 2-4 ведучих, які стають у середині кола. Гравцям кола дають м'яч.

Хід гри. Гравці кола передають між собою м'яч так, щоб ведучі не торкнулися його. Якщо хто - не будь з ведучих торкнеться м'яча, на місце ведучого йде гравець, який кидав останнім, а ведучий стає на місце гравця (рис. 41).

Виграють гравці, які жодного разу не були ведучими або найменшу кількість разів були ведучими.

Правила.

1. Якщо м'яч вилетів із кола, гравець повинен піймати його і повернути в гру.
2. Ведучому можна торкатися м'яча коли він у кого не будь в руках, в повітрі, на землі, а також за колом.



- ⊗ - керівник;
⊙ - квач;
○ - гравці.

Рис. 41

3. БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ

Завдання.

1. Удосконалювати навички в передачах і ловінні м'яча.
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

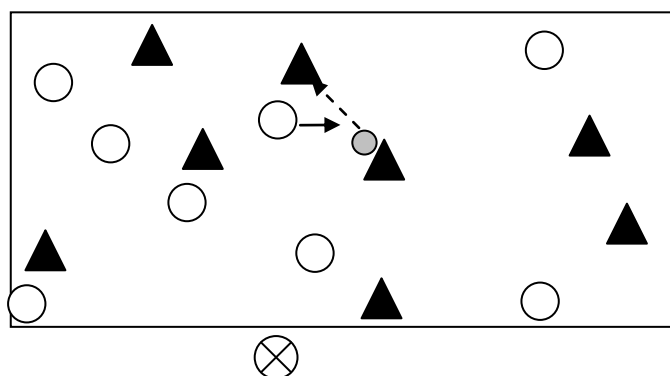
Інвентар. Баскетбольний чи гандбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гра проводиться на майданчику розміром 15x15 або 20x20 м. Гравців розподіляють на дві рівні за кількістю команди, які довільно розташовуються на майданчику. Капітани команд ідуть у центр майданчика.

Хід гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються його відбити гравцям своєї команди. Команда, гравці якої заволодили м'ячем, передають його один одному, гравці другої команди намагаються перехопити м'яч. Якщо одній із команд вдається виконати 10 передач поспіль, вона отримує очко. В разі перехоплення м'яча другою командою, гра не зупиняється, команда починає свій рахунок. Якщо команда отримала очко, м'яч залишається у гравців команди, і він вводиться із-за бокової лінії. Грають 8-10 хвилин. Перемагає команда, яка набирає більшу кількість очок (рис. 42).

Правила.

1. М'яч не можна виривати з рук, а тільки перехоплювати.
2. Якщо м'яч одночасно вхопили два гравці різних команд, призначається спірний кидок.
3. Із м'ячем не можна робити більше 2-3 кроків.
4. Якщо м'яч у гравців однієї з команд перехоплено, тоді загальна кількість передач цієї команди анулюється і рахунок починається спочатку після наступного оволодіння м'ячем.



- ⊗ - керівник;
▲○ - гравці;
● - м'яч.

Рис. 42

4. М'ЯЧ НА ПІДЛОЗІ

Завдання.

1. Удосконалювати навички володіння м'ячем.
2. Розвивати спостережливість, увагу.

Інвентар. Баскетбольний, гандбольний чи футбольний м'яч.

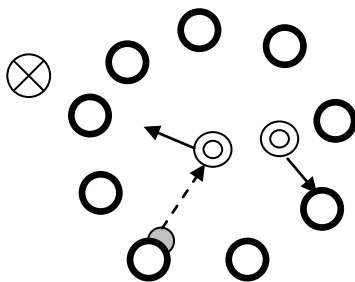
Підготовка до гри. Гравці стають у коло і опускаються на одне чи обидва коліна. Один із гравців тримає в руках м'яч. Вибирають двох ведучих, які стають у середині кола, обличчями до м'яча.

Хід гри. За сигналом керівника гравці починають руками перекичувати м'яч підлогою, намагаючись попасти по ногах ведучих. Ведучі перебігають із місця на місце, підстрибують і всіляко ухиляються від м'яча. Якщо хтось із гравців влучає у ведучого, тоді вони міняються місцями (рис. 43).

Виграє той, який жодного разу не був ведучим або був ведучим найменшу кількість разів.

Правила.

1. Гра розпочинається тільки за сигналом керівника.
2. М'яч котити тільки по підлозі.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - ведучі;
- - гравці.

Рис. 43

5. ПЕРЕСТРІЛКА

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності, влучності, кмітливості.

Інвентар. Волейбольний м'яч.

Підготовка до гри. Посередині майданчика розміром не менше 6x12 м проводиться лінія. На протилежних сторонах майданчика, за лицьовими лініями, на відстані 1-1,5 м, кресляться лінії "полону". Гравців розподіляють на дві рівні команди, кожна з яких вільно розміщується на своїй половині майданчика. Команди обирають капітанів.

Хід гри. Керівник у центрі майданчика підкидає м'яч між капітанами, які намагаються відбити його своїм гравцем. Гравець, який спіймав м'яч від свого капітана, намагається влучити ним у гравців команди суперника, не переходячи середню лінію. Суперники всіляко ухиляються від попадання, а коли їм вдається зловити м'яч, вони у свою чергу намагаються попасти ним у гравців другої команди. Гравець, в якого влучили м'ячем, іде до *полону* і залишається там доти, доки товариші не перекинуть йому м'яча, лише після цього він може повернутися в гру. Гра триває 8-10 хв (рис. 44).

Виграє команда, яка має більшу кількість *полонених*.

Правила.

1. Гравці не мають права переходити середню лінію.
2. Не кидати м'ячем у голову.
2. Гравець, якого торкнувся м'яч, що відскочив від підлоги чи стіни, не вважається полоненим.
3. З м'ячем дозволяється робити не більше 2-х кроків.
4. Щоб звільнити полоненого, необхідно перекинути йому м'яч повітрям. Звільнений гравець повертається до своєї команди тільки після того, як поверне м'яч своїм гравцям.
5. Якщо м'яч залетів за межі полону, ним володіє команда суперника.

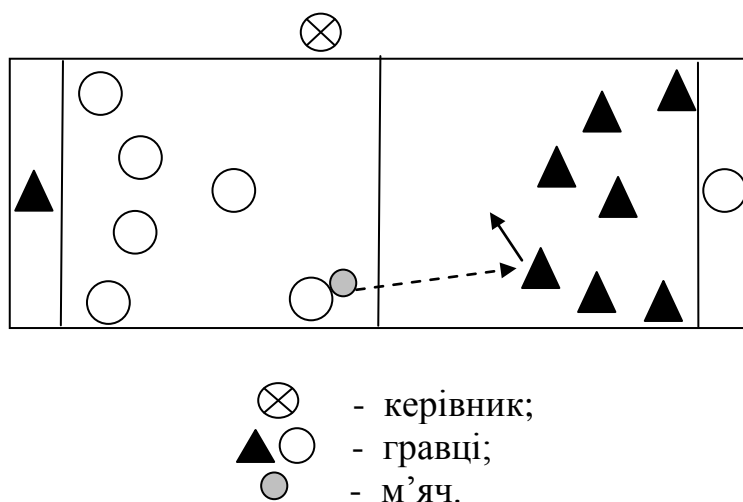


Рис. 44

6. ШИШКИ, ЖОЛУДІ, ГОРІХИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності, уваги і зосередженості.

Інвентар.

Підготовка до гри. Вибирають одного ведучого, він стає в центрі майданчика. Решту гравців розподіляють на трійки, кожний гравець у трійці бере собі одну назву – "шишка", "жолудь", "горіх".

Хід гри. Ведучий голосно виголошує будь-яку з трьох назв, наприклад "шишки". Гравці, з цією назвою, повинні швидко помінятися місцями між трійками. Під час зміни місць гравцями, ведучий намагається швидко зайняти вільне місце у будь-якій трійці. Гравець, який не встиг зайняти собі місце в будь-якій трійці, стає ведучим. Гра повторюється кілька разів (рис. 45).

Виграє гравець, який жодного разу не побував ведучим.

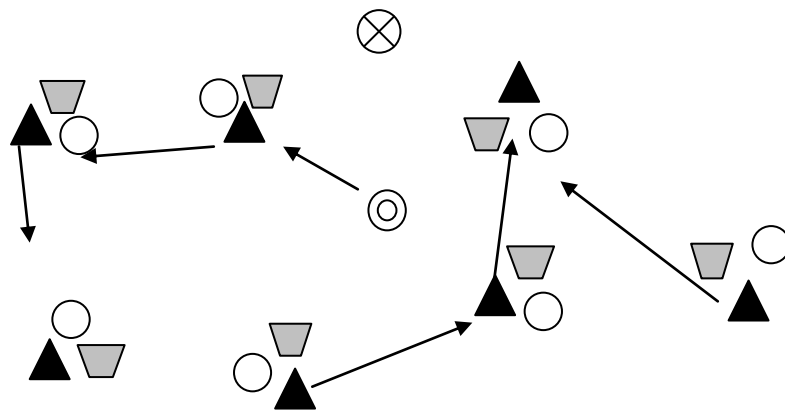
Варіант. У грі можна називати одночасно дві назви, наприклад – "жолудь", "горіх".

Правила.

1. Названі гравці обов'язково повинні залишити свою трійку і зайняти місце в іншій.

2. Ведучий бере собі назву того гравця, чиє місце він зайняв у трійці.

3. Ведучий, називаючи гравців, повинен знаходитися в центрі, щоб його всі добре бачили і чули.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - ведучий;
- - шишки;
- ▲ - жолуді;
- ▽ - горіхи.

Рис. 45

Лабораторне заняття 9

1. СТРИБОК ЗА СТРИБКОМ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Інвентар. Скакалки.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві рівні за кількістю команди і шикуються парами на відстані 2 м одна від одної. Кожна пара команди, тримає скакалку на висоті 25-30 см від підлоги. Відстань між парами 0,5-1 м.

Хід гри. За сигналом керівника гравці першої пари кожної команди кладуть скакалки на підлогу і біжать вздовж колони до її кінця. Забігають у середину колони і, перестрибуючи усі скакалки, повертаються на своє місце. Зайнявши своє місце, піднімають скакалку у вихідне положення. Наступна пара повторює їхні дії, але перестрибує ще і передні скакалки і тільки після цього оббігають колону кожний зі свого боку (рис. 46).

Виграє команда, яка швидше закінчить перестрибування з перебіжками.

Правила.

1. Гра починається за сигналом керівника, наступна пара починає стрибати після того, як передня пара підніме скакалку.

2. Гравцям оббігати колону тільки зі свого боку.

3. Перестрибувати скакалку можна вдвох одночасно або один за одним.

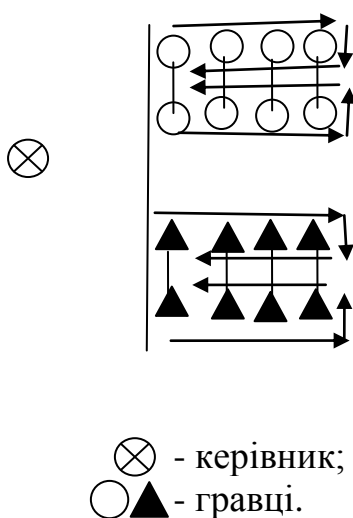


Рис. 46

2. САДІННЯ КАРТОПЛІ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності.

Інвентар. Маленькі м'ячі, торбинки.

Підготовка до гри. Гравців розподіляють на 2-4 команди з однаковою кількістю гравців шикують у колони по одному за лінією старту на відстані 1,5-2 кроки одна від одної і кожній дають відерце з 3-4 картоплями. Проти кожної команди креслять невеличкі кола-ямки на відстані 1-1,5 м одна від одної, відповідно до кількості картоплин. Гравці, перші в колонах, тримають у руках відерце з "картоплею".

Хід гри. За сигналом керівника гравці біжать і саджають по одній картоплині у кожну ямку. Висадивши усю картоплю, гравець повертається до своєї колони і передає пусте відерце наступному в колоні, а сам стає останнім. Наступний гравець збирає картоплю (рис. 47).

Виграє команда, яка швидше закінчить садіння і збирання картоплі.

Правила.

1. Гра починається за сигналом керівника.

2. Якщо картоплина випала із відерця або викотилася з ямки, її обов'язково потрібно покласти на місце.

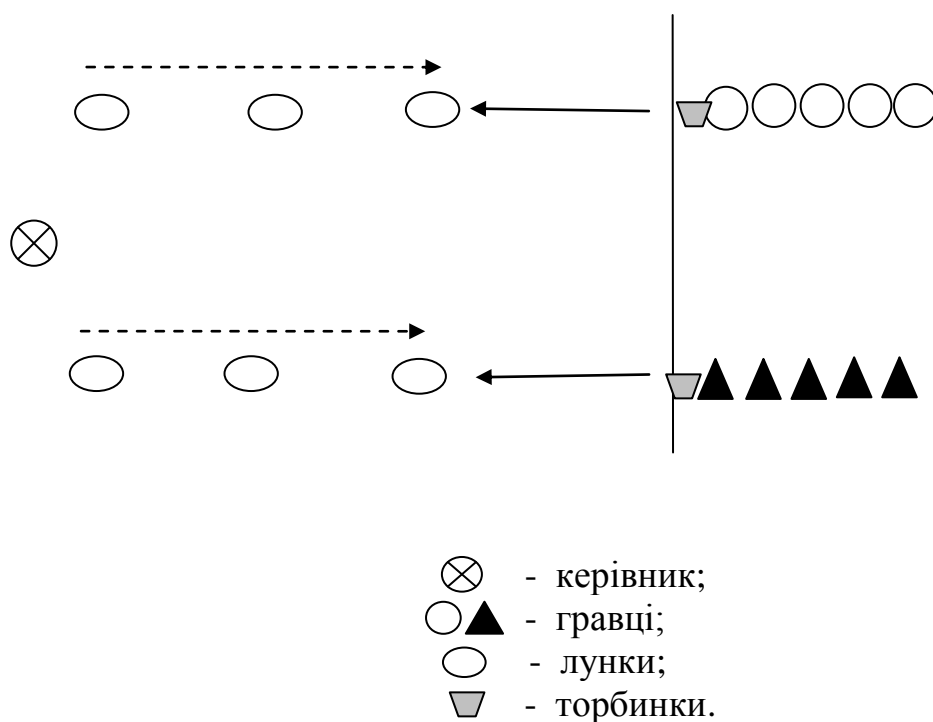


Рис. 47

3. ЗАЄЦЬ БЕЗ ХАТКИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, швидкості, кмітливості, рішучості.

Інвентар.

Підготовка до гри.

Обирають двох ведучих: "вовка" і "зайця", які стають на протилежних сторнах майданчика. Решта гравців розподіляються на групи по 3, довільно розміщуються на майданчику, двоє беруться за руки, утворюючи "хатку", третій стає в середину – "заєць".

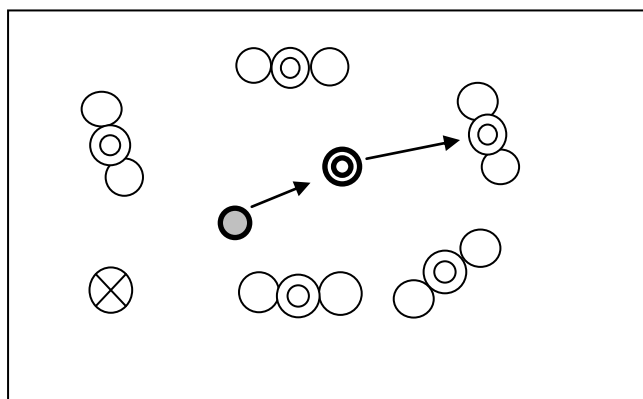
Хід гри. За сигналом керівника *заєць* тікає від *вовка*, який намагається його спіймати. *Заєць*, тікаючи від *вовка*, може сховатися у будь-якій *хатці*, забігши в середину, а *заєць*, який там був, вибігає, і *вовк* продовжує переслідувати нового *зайця*.

Якщо *вовк* спіймає *зайця*, вони міняються ролями. У випадку, коли *вовк* довго не може спіймати *зайця*, їх міняють ролями. Через деякий час *зайці* у *хатках* міняються з гравцями, які утворюють коло (рис. 48).

Виграє *заєць*, який жодного разу не був спійманий *вовком*, і *вовк*, який найшвидше спіймав *зайця*.

Правила.

1. *Вовк* не має права ловити *зайця* у *хатці*.
2. Якщо *заєць*, тікаючи від *вовка*, забіг у чиюсь *хатку*, тоді *заєць*, який там знаходився, повинен швидко вибігти і тікати від *вовка*.
3. Не можна перебувати в *хатці* двом *зайцям* одночасно.
4. Гравці, які утворюють *хатку*, не повинні заважати *зайцям* вбігати і вибігати з *хатки*.



- ⊗ - керівник;
- - гравці;
- - вовк;
- ◎ - заєць.

Рис. 48

4. ХОКЕЙ РУКАМИ

Завдання.

1. Сприяти розвитку сили, швидкості реакції, спритності.

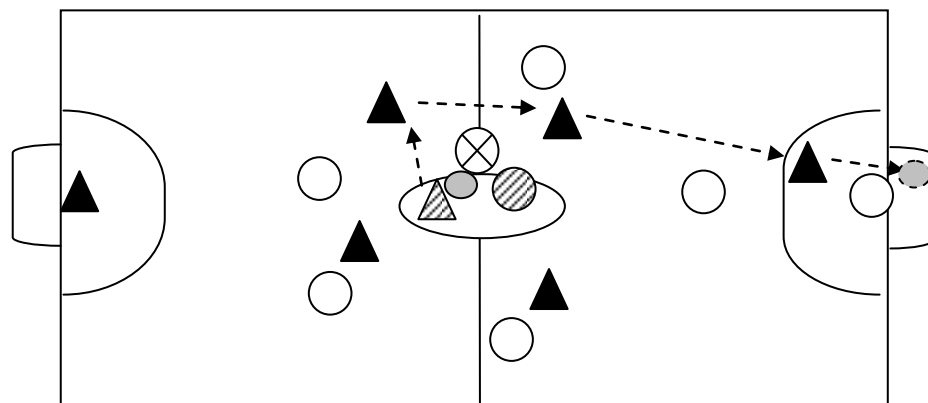
Інвентар. Маленькі ворота, набивний м'яч.

Підготовка до гри. Гравців розподіляють на дві рівні команди. У кожній команді вибирають воротаря і капітана. Воротарі займають місце у воротах, капітани стають у центрі майданчика, решта гравців довільно розташовується на майданчику.

Хід гри. Керівник кидає набивний м'яч на підлогу між капітанами, які рукою швидко відбивають його своїм гравцям. Команда, гравці якої заволоділи м'ячем, намагається закотити його у ворота суперника. Гравці другої команди перешкоджають їхнім діям, намагаються перехопити м'яч і перейти в наступ. Гра триває визначений час. Перемагає команда, яка закотила у ворота суперників більшу кількість м'ячів (рис. 49).

Правила.

1. М'яч тільки котити, а не кидати.
2. Не можна брати м'яча в руки і підіймати його над підлогою.
3. Після кожного гола гру починати вкиданням із середини майданчика.
4. Не можна торкатися м'яча ногами.
5. Воротар захищає ворота руками, ногами і тулубом.
6. За порушення правил, призначається вкидання між двома гравцями на місці, де відбулося порушення.



- ⊗ - керівник;
▲ ○ - гравці;
▴ ▾ - капітани.

Рис. 49

5. КВАЧ М'ЯЧЕМ

Завдання.

1. Удосконалювати навички передач і ловлі м'яча різними способами.
2. Сприяти розвитку швидкості переміщень, тактичному мисленню.

Інвентар. Баскетбольний, гандбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гра проводиться на майданчику розміром 15x15 або 20x20 м. Гравці розподіляються на дві рівні команди і одягають маніжки різних кольорів. Одна з команд отримує баскетбольний чи гандбольний м'яч.

Хід гри. За сигналом керівника гравці команди, яка володіє м'ячем, передаючи його один одному намагається заквачити гравців другої команди, не випускаючи м'яча з рук. Гравець, до якого доторкнулися м'ячем, вибуває з гри. Гра триває, доки всі гравці команди-суперника не будуть заквачені.

Керівник відмічає час, за який одна команда заквачила всіх гравців другої, потім команди міняються ролями (рис. 50).

Виграє команда, яка за коротший час заквачила команду суперника.

Правила.

1. Гра починається за сигналом керівника, з одночасним включенням секундоміра.
2. М'яч тільки передавати.
3. Якщо гравець вибіг за межі майданчика, він вважається закваченим.

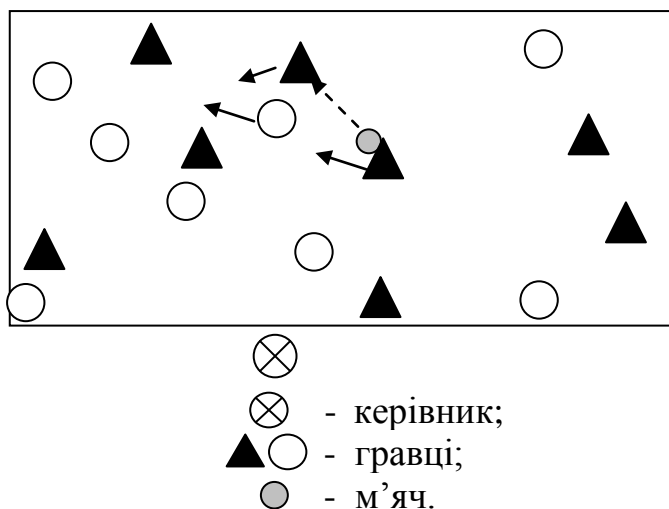


Рис. 50

Завдання для самостійної роботи студентів з пройденої теми «Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор для учнів середнього і старшого шкільного віку».

1. Засвоїти способи організації гравців у рухливих іграх, вибір ведучих, підбір помічників.
2. Знати варіанти проведення ігор.
3. Написати сценарій свята з рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку.

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на заняттях різними видами спорту.

Мета: Навчити правильно вибирати рухливу гру у відповідності із завданням уроку з даного виду спорту.

Завдання:

1. Вміти вибрати місце проведення гри, підбирати необхідний інвентар.
2. Регулювати фізичні навантаження.

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на заняттях із легкої атлетики.

Лабораторне заняття 10

1. ЧОВНИК

Завдання.

1. Сприяти розвитку стрибучості.
2. Виховувати почуття відповідальності та прагнення до перемоги.

Інвентар.

Підготовка до гри. Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, які стають на протилежних сторонах майданчика. Між ними проводять середню лінію. У командах обирають капітанів. За жеребом визначають команду, яка першою починає гру.

Хід гри. Капітан посилає свого гравця до середньої лінії, від якої він повинен стрибнути з місця поштовхом двох ніг у напрямку команди-суперника. Після стрибка першого гравця по п'ятках відмічається місце приземлення, і він повертається до своєї команди. З місця його приземлення у зворотному напрямі стрибає гравець команди суперників (рис. 51).

Перемагає команда, останній гравець якої перестрибне через середню лінію.

Правила.

1. Не заступати за лінію перед стрибком.
2. Якщо гравець після стрибка падає і доторкається майданчика руками або тулубом, тоді суддя відмічає стрибок з місця падіння.

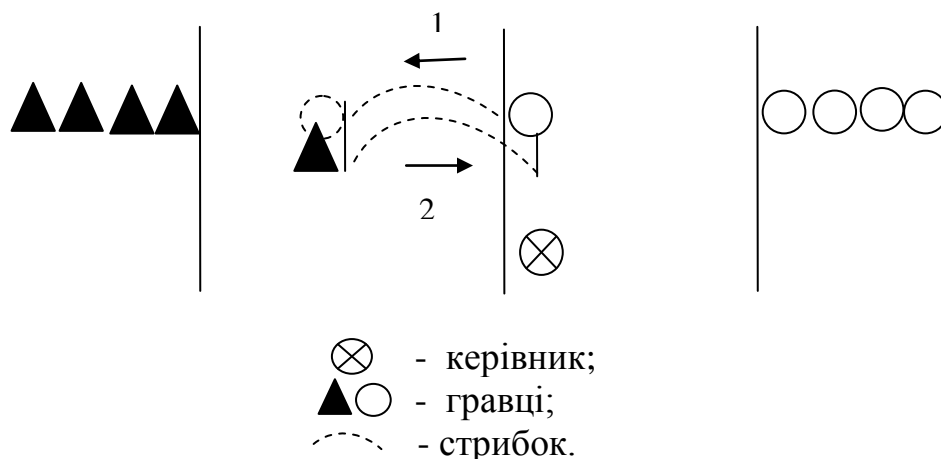


Рис. 51

2. НАСТУП

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності і швидкості.

Інвентар.

Підготовка до гри. Учні розподіляють на дві команди і шикують за лініями свого "дому" на протилежних кінцях майданчика. Відстань між лініями 30 м. За жеребом визначають команду, яка першою починає гру.

Хід гри. За сигналом керівника гравці визначеної команди беруться за руки і шеренгою йдуть вперед, додержуючись рівняння. Це команда наступаючих. Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, керівник подає сигнал, гравці, які наступали, рознімають руки і швидко біжать до свого *дому*. Гравці другої команди намагаються наздогнати їх і доторкнутися рукою. До кого із гравців доторкнулися – вони вважаються спійманими. Після однакової кількості перебіжок підраховується кількість гравців спійманих обома командами (рис. 52).

Виграє команда, яка спіймала більше гравців команди-суперника.

Правила.

1. Ловити тільки після сигналу керівника.
2. Гравців ловити тільки до лінії *дому*.

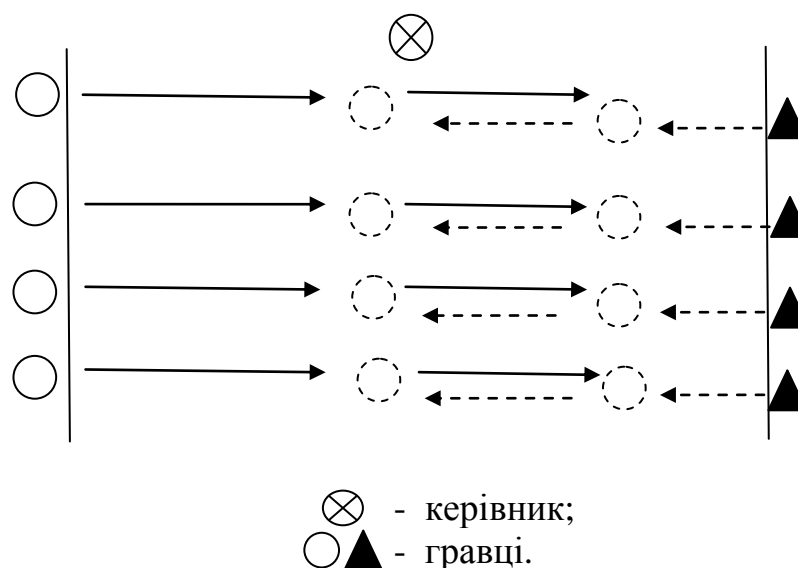


Рис. 52

3. ДОЖЕНИ М'ЯЧ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності.
2. Виховувати увагу та спостережливість.

Інвентар. Баскетбольний, волейбольний м'яч.

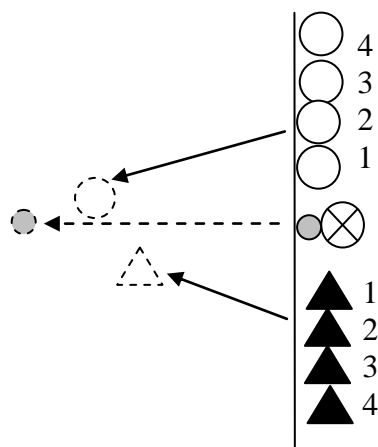
Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві рівні команди і шикуються в шеренги за лінією старту, кожна розраховується за порядком номерів. Керівник із м'ячем стає між командами.

Хід гри. Голосно називаючи будь-який номер, керівник кидає м'яч вперед. Гравці, під названим номером, швидко вибігають із шеренги і намагаються наздогнати м'яч. Хто з них першим доторкнеться рукою до м'яча, тій команді нараховується очко. Після цього м'яч віддають керівнику і гра продовжується (рис. 53).

Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Правила.

1. За м'ячем біжать тільки гравці з названими номерами.
2. Якщо два гравці обох команд одночасно доторкнулися до м'яча, тоді кожній команді нараховується по очку.



- ⊗ - керівник;
○ ▲ - гравці;
← - переміщення гравців.

Рис. 53

4. ХТО ШВИДШЕ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності.

Інвентар. Гімнастичні палиці.

Підготовка до гри. Гравці розділяються на дві-три команди і стають у колону по одному за лінією старту. На відстані 15-20 м від лінії старту навпроти кожної колони малюють кружечки, діаметром 25-30 см, в які кладуть гімнастичні палиці.

Хід гри. За сигналом керівника перші гравці в колонах біжать до своїх кружечків, беруть палицю в руки, тричі б'ють нею в кружечку по поверхні майданчика, залишають палицю в ньому і швидко повертаються на свої місця. Команда, гравець якої прибіг першим, отримує очко. Потім за командою керівника біжать наступні гравці, і так до останнього в колоні. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок (рис. 54).

Правила.

1. Вибігати з колони тільки за сигналом керівника.
2. Вибігаючи з колони, не заважати гравцям інших команд.
3. Обов'язково вдаряти палицею в кружечку обумовлену кількість разів.

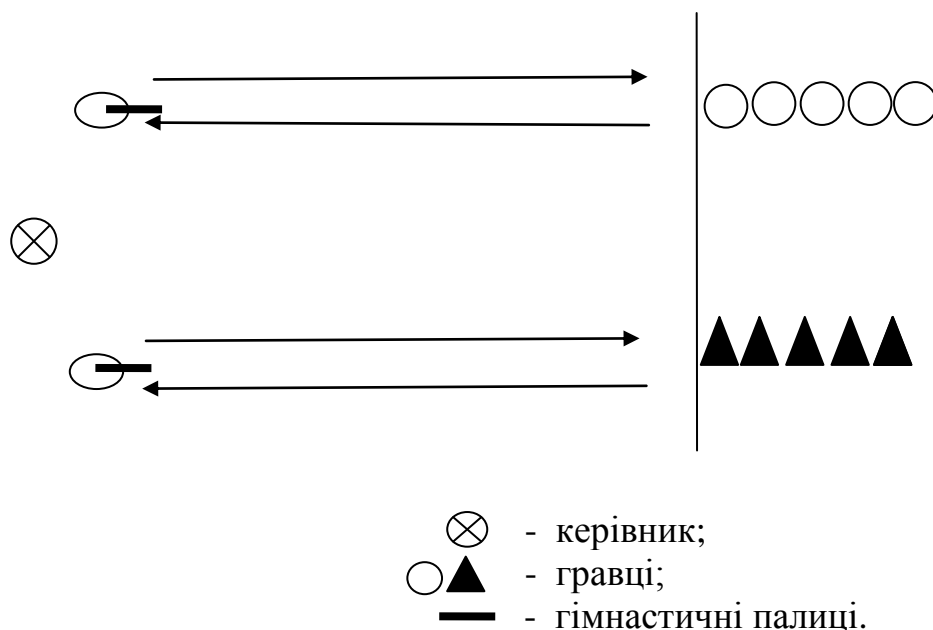


Рис. 54

5. У МІШЕНЬ НА ЗЕМЛІ

Завдання.

1. Удосконалювати навички штовхання ядра, координації рухів.

Інвентар.

Підготовка до гри. На землі, за 10-15 кроків від лінії штовхання, креслиться мішень – концентричні кола з позначенням кількості очок у кожному колі. Учасники розподіляються на дві команди і розташовуються із протилежних сторін майданчика кожна за своєю лінією. За жеребом визначають команду, яка першою починає гру.

Хід гри. Гравці визначеної команди по черзі штовхають ядро або набивний м'яч у мішень. В залежності від того, в якому колі приземлилося ядро чи набивний м'яч, стільки очок і отримує гравець. Після виконання штовхання всіма гравцями команди підраховується кількість набраних очок. Штовхання починає друга команда (рис. 55).

Виграє команда, що набрала найбільшу кількість очок. Відзначаються гравці, спроби яких були найрезультативнішими.

Правила.

1. Не заступати за лінію штовхання.
2. Приземлення ядра чи набивного м'яча на лінії кола оцінювати в бік кращого результату.



Рис. 55

6. ЗМІНА МІСЦЬ

Завдання.

1. Удосконалювати навички бігу.
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності.

Інвентар.

Підготовка до гри. Учасники гри розподіляють на дві команди і шикуються в шеренги на протилежних лицьових лініях волейбольного, гандбольного чи баскетбольного майданчика напроти один одного.

Хід гри. За сигналом керівника, гравці кожної команди боковими лініями швидко перебігають на протилежну сторону майданчика і в шеренгах шикуються на місці попередньої команди. Спосіб переміщення бігом, стрибками на одній чи двох ногах, в присіді – обумовлюється перед початком гри. Виграє команда, яка вишикується першою (рис. 56).

Правила.

1. Починати переміщення тільки за сигналом керівника.
2. Гравцям, після переміщення, обов'язково шикуватися в тому порядку, що і на початку гри.

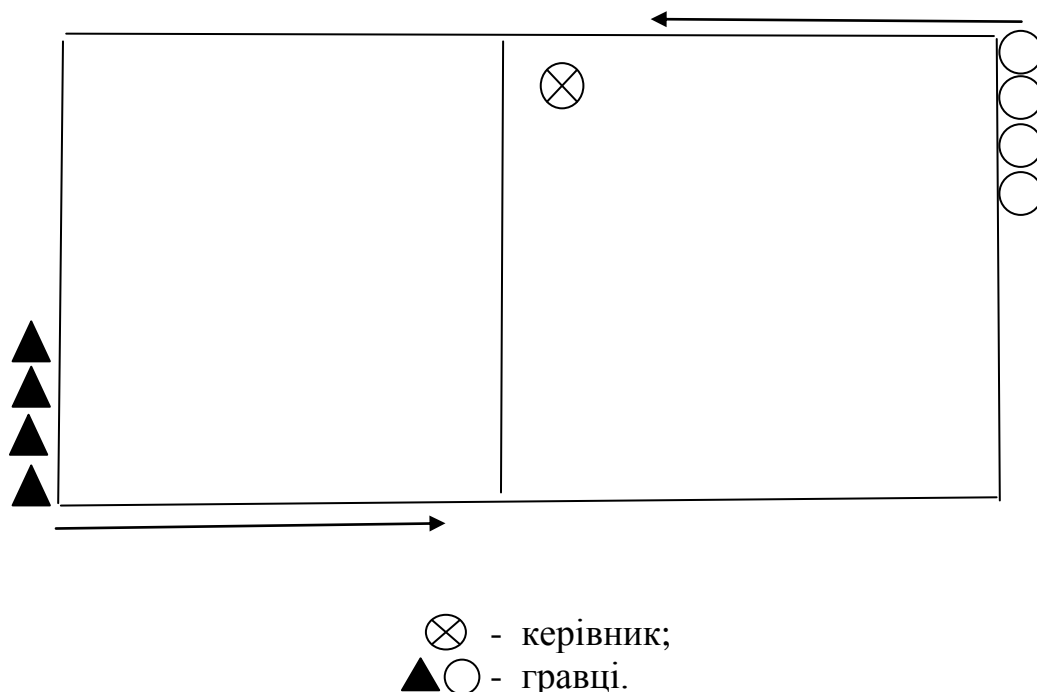


Рис. 56

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на заняттях зі спортивних ігор

Лабораторне заняття 11

1. М'ЯЧ СЕРЕДНЬОМУ

Завдання.

1. Удосконалювати навички передач і ловіння м'яча.
2. Сприяти розвитку уваги, зосередженості, координаційних здібностей.

Інвентар. 2 баскетбольні, гандбольні чи волейбольні м'ячі.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві рівні команди, розраховуються за порядком номерів і утворюють коло на відстані витягнутих рук. Перші номери з м'ячем стають в центрі кола.

Хід гри. За сигналом керівника перші номери починають передавати м'яч по колу вказаним способом. За порядком номерів гравці, спіймавши м'яч, передають його назад у центр кола. Коли м'яч отримує останній номер, гравець біжить у центр кола, і вони міняються місцями з першим. Гра продовжується, і триває доти, доки перший гравець не повернеться в центр. Виграє команда, перший гравець якої швидше повернеться на своє місце (рис. 57).

Правила.

1. Починати гру лише за сигналом керівника.
2. Передавати м'яч тільки обумовленим способом.
3. Передаючи м'яч, не порушувати порядок номерів.
4. Гравець, який не спіймав м'яча, повинен сам його підняти, стати на своє місце і продовжити гру.

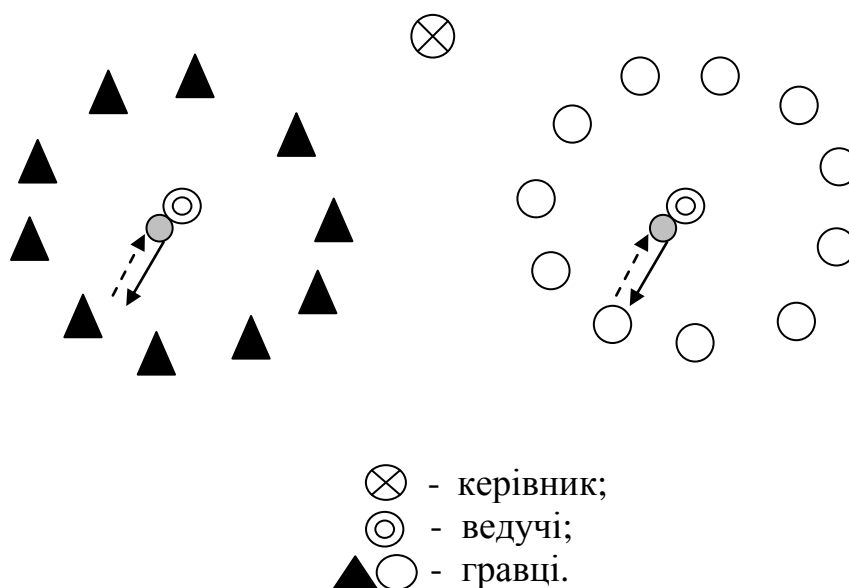


Рис. 57

2. ЗАНЕСИ М'ЯЧ ЗА ЛІНІЮ

Завдання.

1. Удосконалювати навички передачі і ловлі м'яча різними способами.

Інвентар. Баскетбольний, гандбольний чи волейбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гра проводиться на баскетбольному, гандбольному чи волейбольному майданчику. Гравців розподіляють на дві рівні команди.

Хід гри. За сигналом керівника гравці починають передавати м'яч один одному, намагаючись занести його за лицьову лінію протилежної команди. Якщо м'яч занесли за лінію, і при цьому жодного гравця з м'ячем не доторкнулися гравці-суперники, команді зараховується очко. У випадку, коли гравця з м'ячем торкаються суперники, м'яч переходить другій команді, і гра продовжується з місця втрати м'яча (рис. 58).

Виграє команда, яка занесла більшу кількість м'ячів за лицьову лінію суперника.

Правила.

1. Якщо до гравця з м'ячем доторкнувся суперник, м'яч переходить до гравців протилежної команди.

2. М'яч обов'язково покласти за лицьову лінію, а не кидати.

3. Не використовувати ведення м'яча.

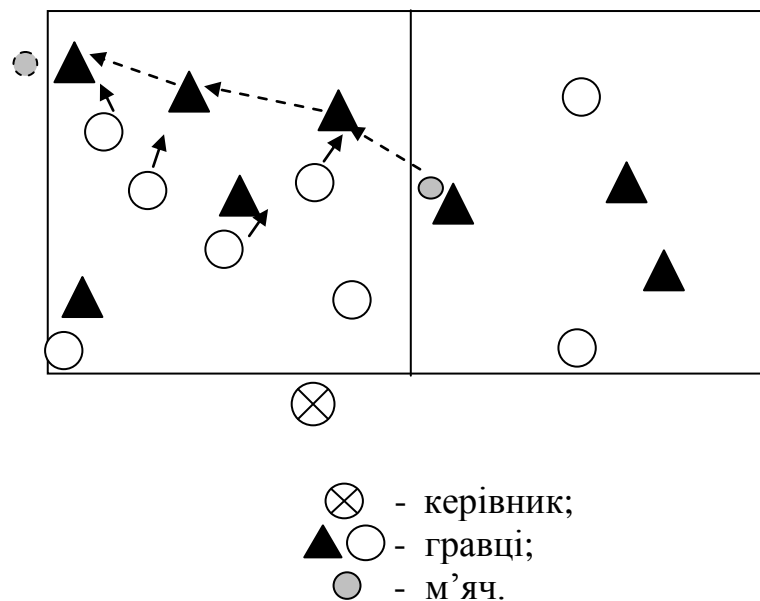


Рис. 58

3. ПЕРЕСТРІЛБОЛ

Завдання.

1. Удосконалювати техніку володіння м'ячем у волейболі.

Інвентар. Волейбольна сітка, м'яч.

Підготовка до гри. Гра проводиться на волейбольному майданчику. За межами лицьових ліній на відстані 1 метр креслиться лінія "полону". Учасники розподіляються на дві рівні команди по 6-8 гравців у кожній і довільно розташовуються на своїй половині майданчика.

Хід гри. Гра проводиться за правилами волейболу. Гравець, який допускає помилку під час гри, переходить на протилежний бік майданчика, за лінію *полону*, м'яч віддається команді суперника і гра продовжується. Команда, у якої взяли в *полон* гравця, має право визволити його з *полону*, передавши йому м'яч із своєї половини майданчика. Якщо полоненому вдається спіймати м'яч, не виходячи за межі лінії *полону*, він виконує подачу на сторону своєї команди, і коли команда з його подачі виграє очко, *полонений* повертається до своєї команди. Якщо ж ні, в *полон* іде ще один гравець цієї команди, який допустив помилку. Гра продовжується 10-15 хв (рис. 59).

Виграє команда, яка захопила більшу кількість *полонених* або коли в однієї з команд на майданчику залишається один гравець.

Правила.

1. *Полонений* не має права виходити за межі *полону*.
2. Щоб визволити свого *полоненого*, гравці його команди можуть цілеспрямовано передати йому м'яч.

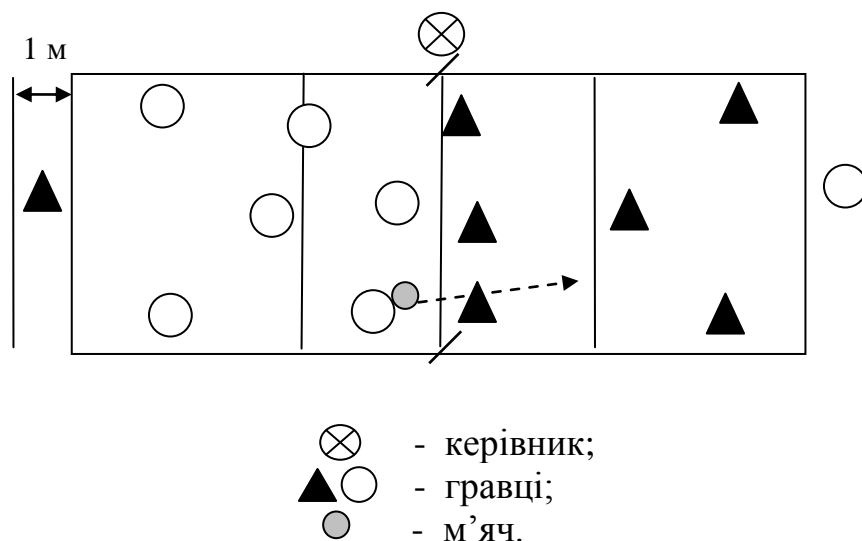


Рис. 59

4. ВОЛЕЙБОЛ З ВИБУВАННЯМ

Завдання.

1. Удосконалювати техніку володіння м'ячем у волейболі.

Інвентар. Волейбольна сітка, м'яч.

Підготовка до гри. Гра проводиться на волейбольному майданчику. Учасники розподіляються на дві команди по 6-8 гравців і довільно розташовуються кожна на своїй половині майданчика.

Хід гри. За сигналом керівника починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в однієї з команд третю помилку, гравець, який її допустив, вибуває із гри. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч і гра продовжується. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте за рахунком порушення), вона втрачає ще одного гравця і т.д. Гра триває доти, доки останній гравець однієї з команд залишить майданчик.

Якщо обидві команди понесли значні *втрати*, гра продовжується за таких умов: команда, яка здійснила чергове третє порушення, вирішує кого із гравців вивести із гри чи залишити, але при цьому дозволити повернутися у гру комусь із гравців протилежної команди. Виграє команда, яка в своєму складі зберегла більшу кількість гравців (рис. 60).

Правила.

1. Помилки у грі фіксуються за волейбольними правилами.
2. Учасники гри повертаються на майданчик у тому ж порядку, за яким і вибували.

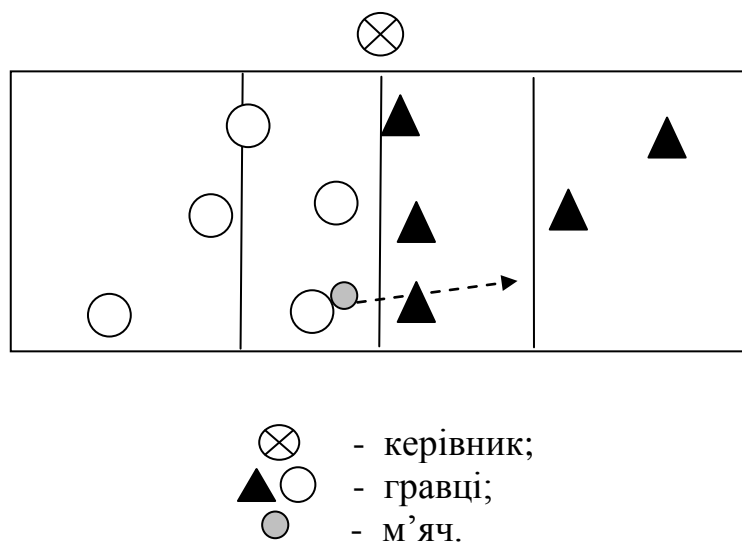


Рис. 60

5. РУХОМА ЦІЛЬ

Завдання.

1. Удосконалювати навички в метанні м'яча.
2. Сприяти розвитку спритності і швидкості реакції, уваги.

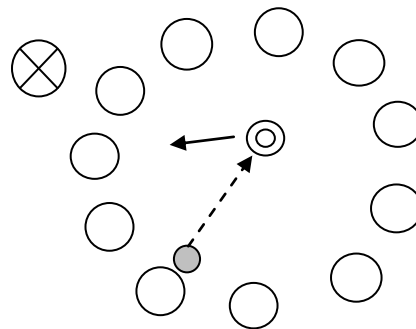
Інвентар. Волейбольний м'яч.

Підготовка до гри. Учасники гри стають у коло на відстані витягнутих рук, перед ними креслиться лінія. Вибирається ведучий, який стає посередині кола. Гравцям дають волейбольний м'яч.

Хід гри. Гравці, передаючи м'яч один одному в різних напрямках, намагаються влучити ним у ведучого, який усіляко ухиляється від м'яча. Гравець, який влучить у ведучого, міняється з ним ролями (рис. 61).

Правила.

1. Не кидатись м'ячем у голову ведучого.
2. Якщо м'яч відскочив від підлоги і влучив у ведучого, попадання зараховується.
3. Гравцям не можна заступати за межі кола.



- ⊗ - керівник;
- ◎ - ведучий;
- - гравці;
- - м'яч.

Рис. 61

6. НОГОЮ І ГОЛОВОЮ ЧЕРЕЗ СІТКУ

Завдання.

1. Удосконаливати техніку виконання прийомів гри в футбол.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості переміщень та координації рухів.

Інвентар. Волейбольна сітка, футбольний м'яч.

Підготовка до гри. Волейбольний або інший майданчик із натягнутою впоперек сіткою на висоті 180-200 см, футбольний м'яч. Дві команди з кількістю 5-8 гравців у кожній, довільно розташовуються на своїй половині майданчика. За жеребом визначається команда, яка першою почне гру.

Хід гри. За сигналом керівника гравець першої команди посилає м'яч ногою на половину суперника. Гравці протилежної команди повинні не більше, чим за три удари ногою або головою, перекинути м'яч через сітку. Якщо м'яч торкається поверхні майданчика, потрапляє в сітку, вилітає за межі майданчика або його прийняли рукою – гра зупиняється. Команда, яка допустилася вказаних помилок, програє очко і право подачі. Зміна гравців під час виконання подач відбувається як у волейболі. Рахунок гри ведеться за правилами волейболу. Гра триває три партії до 10 очок. Після кожної партії гравці міняються сторонами майданчика. Перемагає команда, яка виграла більше партій (рис. 62).

Правила.

1. Гравець не має права торкатися м'яча два рази поспіль.

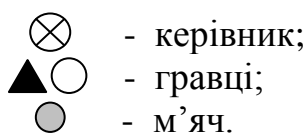
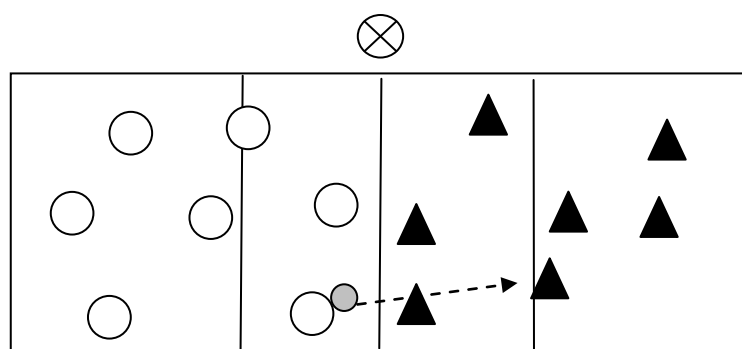


Рис. 62

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики та боротьби.

Лабораторне заняття 12

1. ТЯГНИ ДО КОЛА

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, сили, силової витривалості.

Інвентар.

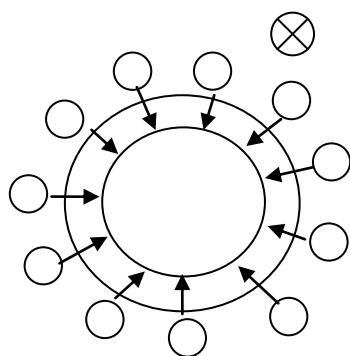
Підготовка до гри. Посередині майданчика кресляться два концентричні кола діаметром 1,5 - 2 метри. Усі гравці оточують велике коло, міцно взявшись за руки.

Хід гри. За першим сигналом керівника всі гравці починають рухатися вліво чи вправо, не відпускаючи рук. За другим сигналом керівника гравці зупиняються і намагаються, не розриваючи рук, втягнути за лінію великого кола своїх сусідів. Гравці, які однією чи двома ногами заступили за лінію великого кола, вибувають із гри, а їхні сусіди знову беруться за руки і гра продовжується. Коли гравців у колі залишається мало і вони не можуть оточити велике коло, тоді вони переходять до малого кола і гра продовжується за тими ж правилами (рис. 63).

Виграють гравці, які жодного разу не були втягнуті в коло.

Правила.

1. Гра починається тільки за сигналом керівника.
2. Гравці, які під час перетягування роз'єднали руки, обидва виходять із гри.



⊗ - керівник;
○ - гравці.

Рис. 63

2. БІЙ ПІВНІВ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, координації рухів.

Інвентар. крейда.

Підготовка до гри. На майданчику креслять коло діаметром 2-3 м. Гравців розподіляють на дві рівні команди і шикують в шеренги одна навпроти одної за межами кола. В кожній команді обирають капітанів.

Хід гри. Капітани посилають по одному учаснику із своїх команд у коло. Гравці заходять у коло і приймають положення стійки на одній нозі, другу ногу, зігнуту в коліні назад, підтримують однойменною рукою, а іншу руку тримають за спиною.

За сигналом керівника, *півні*, стрибаючи на одній нозі, намагаються виштовхнути плечем або тулубом свого суперника із кола, або примусити його стати на обидві ноги, але не оступитися самому. Гравець, якому це вдається, приносить очко своїй команді. Гра продовжується виходом нової пари. Виграє команда, яка набирає найбільшу кількість очок (рис. 64).

Правила.

1. Починати гру тільки за сигналом керівника.
2. Під час поєдинку не забирати руку з-за спини.
3. Якщо обидва гравці вистрибують за межі кола – перемога не присуджується жодному.



Рис. 64

3. ПЕРЕТЯГУВАННЯ У ПАРАХ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, гнучкості, сили, координації рухів.

Інвентар. Крейда.

Підготовка до гри. Посередині майданчика креслиться лінія. На відстані 1,5-2 м від неї справа і зліва креслять ще дві лінії. Гравці розподіляються на дві рівні за кількістю команди і шикуються в шеренги вздовж середньої лінії обличчям один до одного. Гравці команд-суперниць стають один проти одного так, щоб були приблизно однакового зросту та сили.

Хід гри. За першим сигналом керівника гравці підходять до середньої лінії, беруться правими руками, а ліві ховають за спину. За другим сигналом гравці починають тягнути свого суперника, намагаючись перетягти за свою лінію, яка знаходиться позаду. У грі можна міняти спосіб захвату (рис. 65).

Виграє команда, яка перетягла більшу кількість суперників.

Правила.

1. Починати перетягування тільки за сигналом керівника.
2. Перетягувати тільки обумовленим способом і захватом.

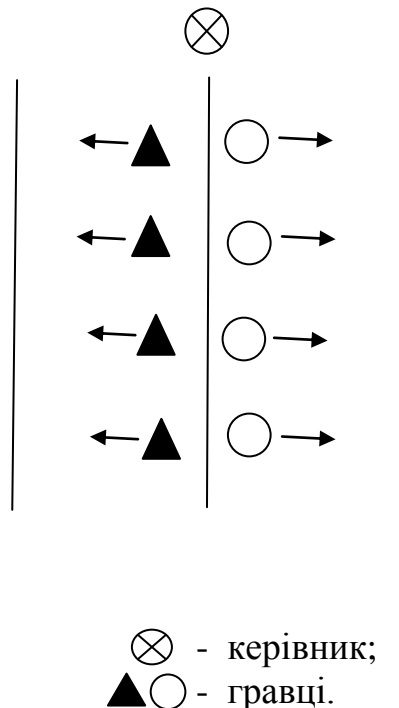


Рис. 65

4. ГІМНАСТИЧНИЙ МАРАФОН

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, гнучкості, сили, координації рухів.

Інвентар. Гімнастичні мати, бруси, колода, кінь, козел.

Підготовка до гри. У залі в певному порядку розміщують гімнастичні снаряди. Гравців розподіляють на дві-три команди.

Хід гри. За сигналом керівника команди повинні по чергово подолати всі перешкоди і виконати обумовлені завдання.

Наприклад:

1. Застрибнути на паралельні бруси і пройти по них в упорі стоячи, або у висі до кінця снаряду.

2. Виконати на акробатичній доріжці переверот боком (колесо).

3. Пролізти під конем.

4. Пробігти по колоді.

5. Перестрибнути через *козла* ноги нарізно.

6. Виконати на матах два перекиди вперед, фінішувати.

Кожний наступний гравець команди починає долати перешкоди, коли його партнер справляється з першим завданням.

Час подолання всіх перешкод фіксується, коли вся команда вишикується за лінією старту. За кожну помилку в подоланні перешкод нараховується 1 секунду штрафного часу (рис. 66).

Виграє команда, яка за менший проміжок часу, подолала всі перешкоди.

Правила.

1. За порушення обумовленого на початку гри способу подолання перешкоди команді нараховується 1 секунда штрафного часу.

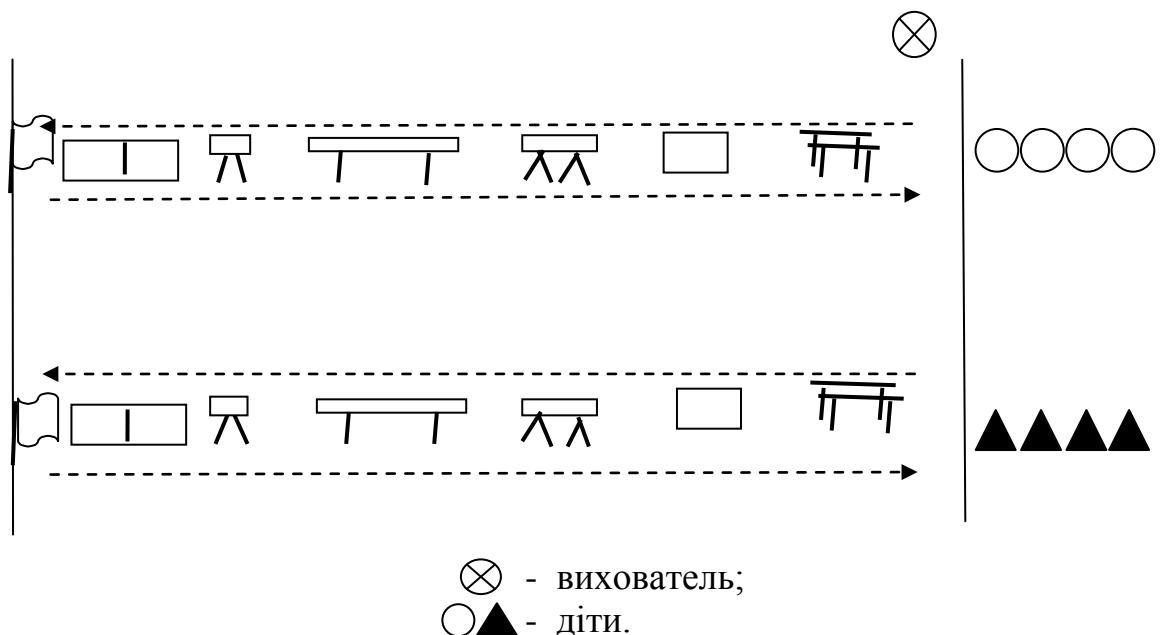


Рис. 66

5. РУХЛИВИЙ РИНГ

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції, сили, спритності, уваги.

Інвентар. Мотузка, кеглі.

Підготовка до гри. На підлогу кладеться зв'язана мотузка у вигляді квадрата. На відстані 2-ох кроків, перпендикулярно кутам, ставляться по одній кеглі. Гравці розподіляються на 4 команди, по одному з кожної виходять на "ринг", і кожний бере руками мотузку за один із її кутів.

Хід гри. За сигналом керівника кожен гравець тягне мотузку на себе, намагаючись першим дістати кеглю. Гравець, який першим її дістане, приносить своїй команді очко (рис. 67).

Гру продовжує нова четвірка гравців. Перемагає команда, яка набирає найбільшу кількість очок.

Правила.

1. Вихід гравців на ринг визначає капітан.
2. Тягнути мотузку тільки за сигналом.

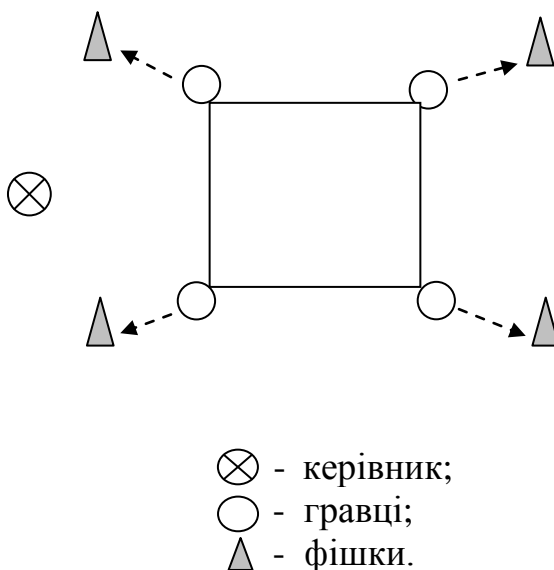


Рис. 67

Завдання для самостійної роботи студентів з пройденої теми «Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на заняттях із різних видів спорту».

1. Засвоїти зміст ігор і методику їх проведення.
2. Знати способи розподілу гравців на команди та вибір капітанів команд.
3. Вміти визначати місце керівника проведення під час пояснення і проведення гри.

Тема: Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на місцевості.

Мета: Вміти вибрати рухливу гру в залежності від місця проведення і погодних умов.

Завдання:

1. Навчитися вибрати місце проведення гри, підбрати необхідний інвентар.
2. Сприяти розвитку навичок маскуватися та непомітно пересуватися по місцевості.

Лабораторне заняття 13

1. СТІЙ!

Завдання.

1. Удосконалювати вміння ловити і передавати м'яч.
2. Сприяти розвитку спритності, уваги, кмітливості.

Інвентар. М'яч волейбольний, гандбольний.

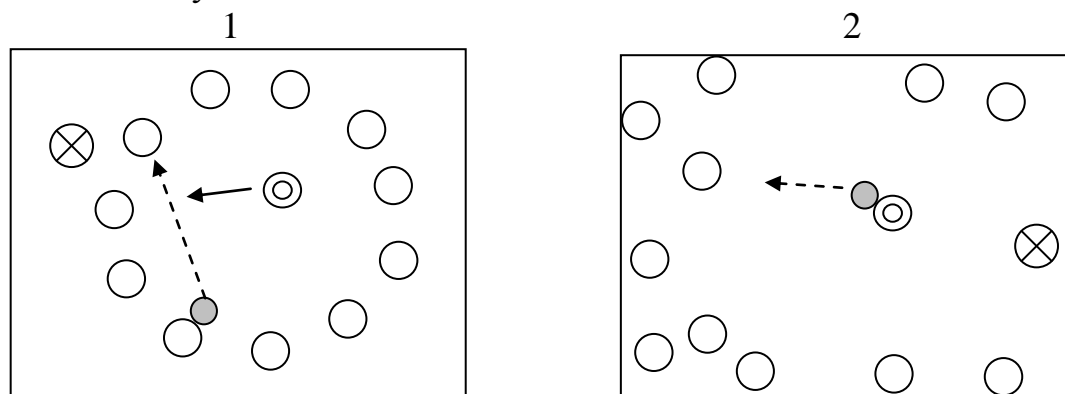
Підготовка до гри. Відкритий майданчик, на якому учасники гри утворюють коло і розраховуються за порядком номерів. Вибирають ведучого, який стає в центрі кола і отримує волейбольний чи гандбольний м'яч.

Хід гри. Ведучий сильно б'є м'ячем об землю і називає будь-який номер за кількістю гравців. Названий біжить за м'ячем, а всі гравці розбігаються в різні боки. Названий гравець – це новий ведучий. Схопивши м'яч, він вигукує команду "Стій!". Всі гравці зупиняються і стоять нерухомо там, де їх застала команда. Ведучий намагається, не сходячи з місця, влучити м'ячем у найближчого гравця. Гравець може ухилитись від м'яча, але не рухатися з місця. Якщо ведучий промахується, то знову біжить за м'ячем, а всі розбігаються. Взявши м'яч, ведучий знову кричить "Стій!". Якщо він влучив у гравця, то вони міняються ролями, і гра продовжується (рис. 68).

Виграє гравець, який жодного разу не був ведучим.

Правила.

1. За командою "Стій!" гравці не повинні сходити з місця.
2. Доки ведучий не спіймав м'яча, гравці можуть переміщатись довільно по майданчику.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - ведучий;
- - гравці.

Рис. 68

2. ДВАНАДЦЯТЬ ПАЛИЧОК

Завдання.

1. Вдосконалювати вміння маскуватися на місцевості.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості, кмітливості.

Інвентар. Дощечка, 12 паличок.

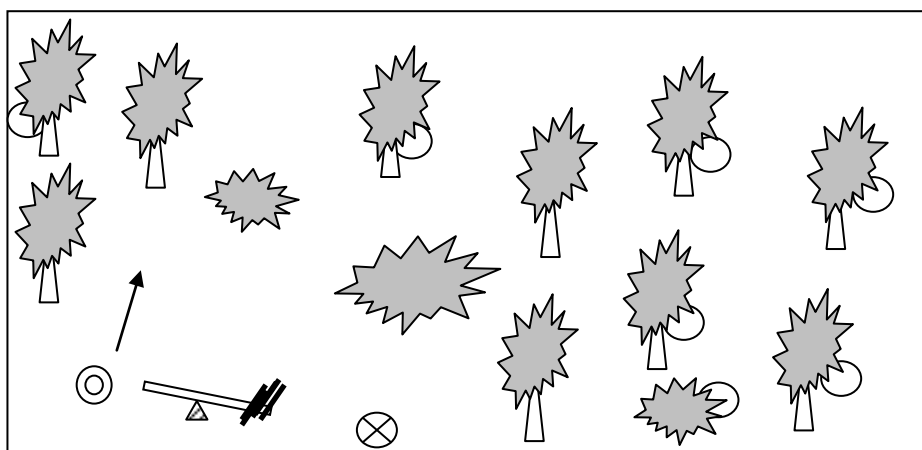
Підготовка до гри. Гра проводиться на пересічній місцевості. Невелика дощечка кладеться на камінь так, щоб один її край був на землі, а другий піднятий. На край дощечки, який на землі, кладуть 12 паличок. Із числа гравців вибирають ведучого.

Хід гри. Один із гравців б'є по верхньому краю дощечки ногою так, щоб палички розлетілися врізнобіч. За час, доки ведучий збирає палички і складає їх на дощечку, всі гравці повинні заховатися. Ведучий, не відходячи далеко від паличок, намагається відшукати когось із гравців. Помітивши одного з них, він називає його ім'я і швидко біжить до дощечки, ударом ноги по верхньому краю розкидає палички і біжить ховатися. Якщо ім'я поміченого гравця названо правильно, він стає ведучим, біжить до дощечки, збирає палички і складає їх. Коли ім'я поміченого гравця названо не правильно, гравець не виходить із своєї схованки, гра продовжується.

Якщо ведучий відходить далеко від дощечки, гравці, які сховалися, можуть непомітно підбігти до дощечки і зі словами "12 паличок летять!" вдарити ногою по дощечці і знову сховатися. Ведучий у такому випадку повинен знову зібрати палички і покласти їх на дощечку. Доки він збирає палички, гравці міняють місця схованок (рис. 69).

Правила.

1. Названий гравець може перегнати ведучого і сам вдарити по дощечці.
2. Правильно названий гравець повинен обов'язково виходити із схованки.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - ведучий;
- - гравці.

Рис. 69

3. ВИКЛИК

Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності, швидкості.

Інвентар. Крейда.

Підготовка до гри. На двох протилежних сторонах майданчика на відстані 20-30 м одна від одної кресляться дві паралельні лінії "дому". Гравці розподіляються на дві рівні команди і шикуються за своєю лінією "дому", в кожній обирають капітана. За жеребом визначають команду, яка почне гру.

Хід гри. Капітан команди, яка починає гру, посилає одного із гравців до другої команди, учасники якої стоять, простягнувши праві руки вперед, долонями догори. Посланий гравець плеском по долоні суперника "викликає" його помірятися силами. Він має право плескати долонею будь-якого гравця, а не обов'язково три рази того самого. Після третього торкання посланий гравець швидко біжить до свого "дому", а "викликаний" намагається його наздогнати. Якщо не наздогнав, то стає "полоненим". "Полонений" займає місце позаду гравця, який його полонив, а якщо посланого наздогнали, тоді він стає "полоненим". Потім капітан другої команди посилає свого гравця на "виклик" (рис. 70).

Виграє команда, яка за визначений час (8-10 хв) набере більшу кількість "полонених".

Правила.

1. Гравець, який "викликає", повинен доторкнутися до долоні суперників всього три рази і при цьому голосно рахувати. Тікати і наздоганяти тільки після третього плескання по долоні.

2. Наздоганяти лише до лінії "дому".

3. "Визволити" полоненого можна, "викликавши" помірятися силами гравця у якого він в полоні.

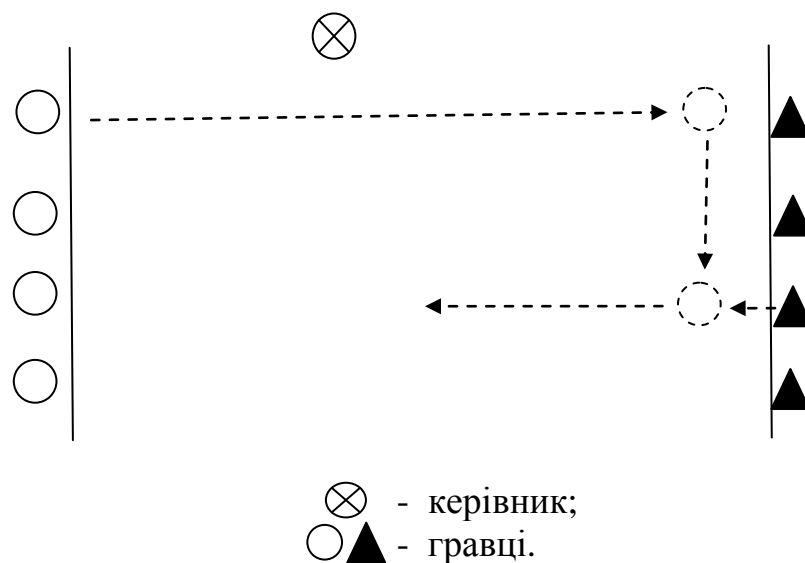


Рис. 70

Лабораторне заняття 14

1. НЕВИДИМКИ

Завдання.

1. Удосконалювати вміння маскуватися та непомітно переміщуватися на пересічній місцевості.

2. Розвивати увагу і сміливість.

Інвентар. Свисток.

Підготовка до гри. Гра проводиться у лісі. Для гри потрібен свисток. Гравці утворюють велике коло, в центрі якого стає керівник, а поряд з ним ведучий. Навколо них окреслюється мале коло діаметром 3 метри. За сигналом керівника всі гравці повертаються спиною до ведучого і розходяться від нього на 50-70 кроків в різні сторони і маскуються так, щоб він їх не побачив. Потім повертаються обличчям до ведучого і керівника та чекають умовного сигналу.

Хід гри. За свистком керівника "невидимки" починають обережно і непомітно наближатися до ведучого. Ведучий у цей час уважно стежить за місцевістю, не виходячи із свого кола, і намагається помітити когось із гравців. Через певний проміжок часу керівник подає другий свисток і всі гравці повинні піднятися із своїх схованок та стати на повний зріст (рис. 71).

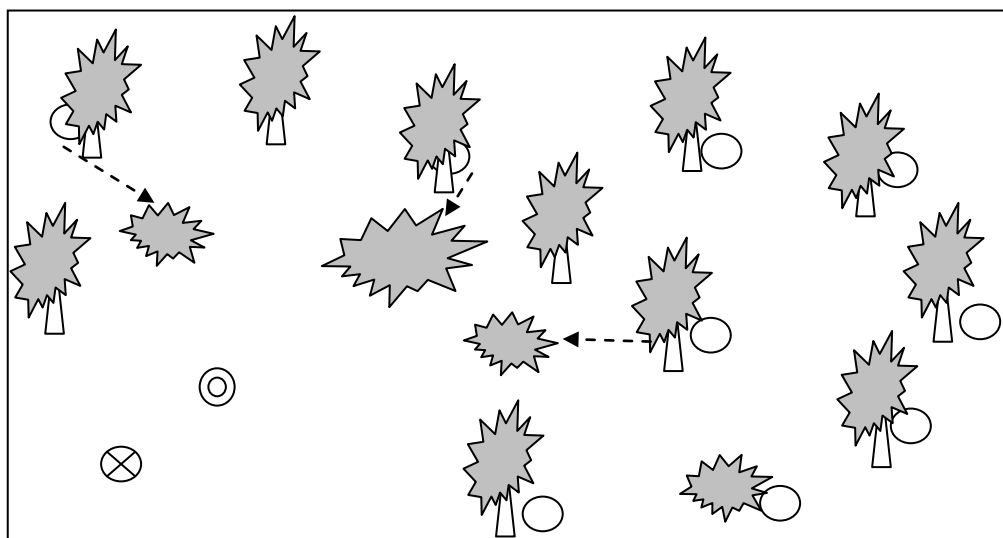
Виграє гравець, який непоміченим підійшов найближче до ведучого.

Правила.

1. Якщо ведучий помітив і впізнав когось із гравців до другого свистка, він підходить до керівника і тихо називає ім'я поміченого, а керівник записує.

2. Гравець вважається поміченим тоді, коли буде впізнаний за особистими прикметами (колір одягу і т.д.).

3. Гравцям, які наближаються до ведучого, дозволяється пересуватися будь-якими способами.



⊗ - керівник;

⊙ - ведучий;

○ - гравці.

Рис. 71

2. ДО ПРАПОРА!

Завдання.

1. Удосконалювати вміння орієнтуватися в просторі без зорового контролю за звуковими сигналами.

Інвентар. Пов'язки за кількістю гравців, прапорець.

Підготовка до гри. Посеред галявини без кущів ставлять прапор. Гравці стають півколом за 30-50 кроків від прапора, кожен повинен мати пов'язку для зав'язування очей.

Хід гри. За сигналом гравці зав'язують собі очі. Керівник гри подає різні команди: "праворуч", "ліворуч", "кругом" і т.п., а гравці їх виконують. Коли керівник дає команду : "До прапора, кроком – руш!", всі гравці під рахунок керівника починають рухатись до прапора, не знімаючи пов'язки з очей. Через 15-20 кроків керівник подає команду "Стій!", гравці зупиняються і знімають пов'язки з очей (рис. 72).

Виграє гравець, який найближче підійшов до прапора.

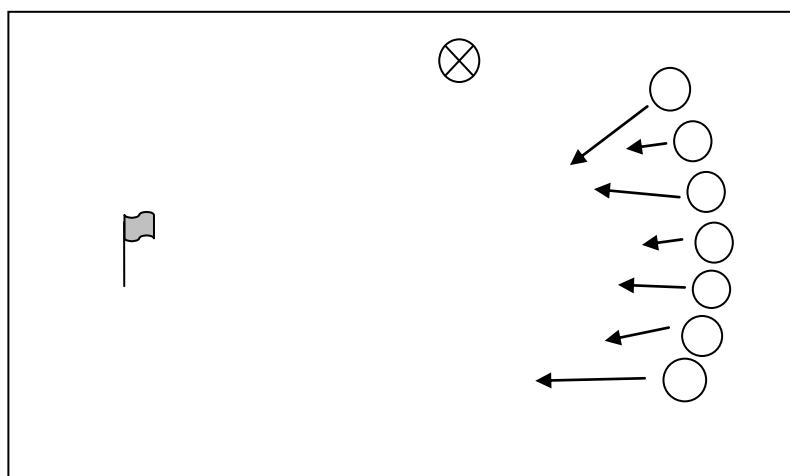
Правила.

1. Обов'язково виконувати всі команди керівника і переміщуватися тільки за його вказівкою.

2. Учасник, який не виконує команди, виходить із гри.

3. Не знімати пов'язку з очей до команди "Стій!".

4. До прапора йти тільки кроком, під рахунок керівника.



- ⊗ - керівник;
- - діти;
- ▢ - прапорець.

Рис. 72

3. ЗДОБУДЬ ПРАПОРЕЦЬ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, швидкості, координаційних здібностей.

Інвентар. Прапорці.

Підготовка до гри. Гра проходить на схилі гірки, пагорба. Учасники розподіляються на рівні за кількістю команди. Навпроти кожної команди, на визначеному місці, в один ряд ставлять прапорці на однаковій відстані один від одного. Гравці кожної команди розраховуються за порядком номерів. Парні номери лишаються біля підніжжя пагорба, а непарні йдуть на його вершину і стають навпроти своєї команди обличчями до прапорців.

Хід гри. За сигналом керівника по одному гравцю з кожної команди збігає схилом вниз, збираючи всі прапорці свого ряду, і передає гравцю біля підніжжя, який піднімається схилом вгору і одночасно розставляє прапорці у визначених місцях. Гра продовжується доти, доки гравці кожної команди не поміняються місцями (рис. 73).

Виграє команда, гравці якої швидше поміняються місцями.

Правила.

1. Гру починати тільки за сигналом керівника.
2. Прапорці ставити тільки на позначені місця, не допускаючи їх падіння.
3. Якщо прапорець упав, його потрібно обов'язково підняти і поставити на місце.

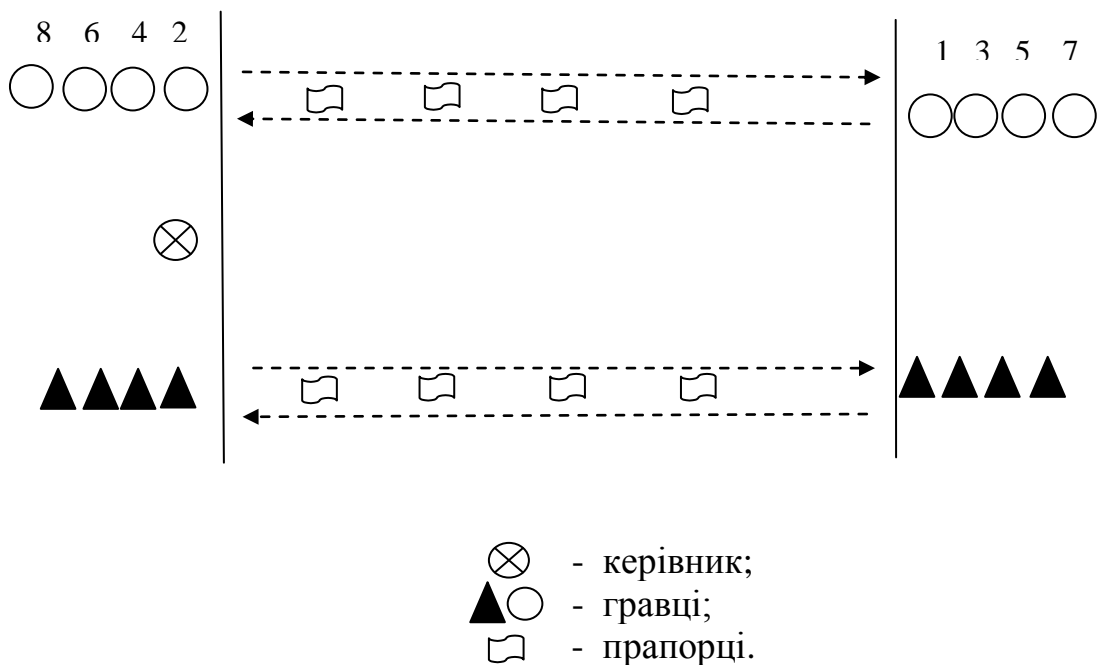


Рис. 73

Лабораторне заняття 15

1. ЗАХИСТ МОСТУ

Завдання.

1. Сприяти розвитку спритності, сміливості, кмітливості.

Інвентар. Тенісні м'ячі.

Підготовка до гри. До початку гри будується "міст" із гімнастичної лави, якщо гра проводиться в залі, або з колоди поваленого дерева – якщо в лісі. Учасники розподіляються на дві команди "розвідники" та "захисники". Гравці команди "захисників" отримують по 1 тенісному м'ячу і стають з обох боків "мосту" на відстані 5-7 м від нього. На початку мосту і в кінці його на відстані 5-6 м креслять дві лінії – "старт" і "фініш".

Хід гри. Команда "розвідників" шикуюється в колону по одному на лінії старту і за сигналом керівника гравці намагаються по одному якнайшвидше перебігти "міст", щоб у них не влучили м'ячем "захисники". Якщо "захисник" влучає у когось із "розвідників", той вибуває із гри. "Розвідників", які залишилися після першої перебіжки, знову повертаються назад. Підраховується кількість "перебіжок" зроблених командою "розвідників". Коли з гри вибули всі "розвідники" команди міняються ролями (рис. 74).

Виграє команда, яка влучила в більшу кількість розвідників.

Правила.

1. Починати перебігати "міст" тільки за сигналом керівника.
2. Не стояти на "мосту", уникаючи влучень.
3. Гравець, у якого влучили, виходить з гри.

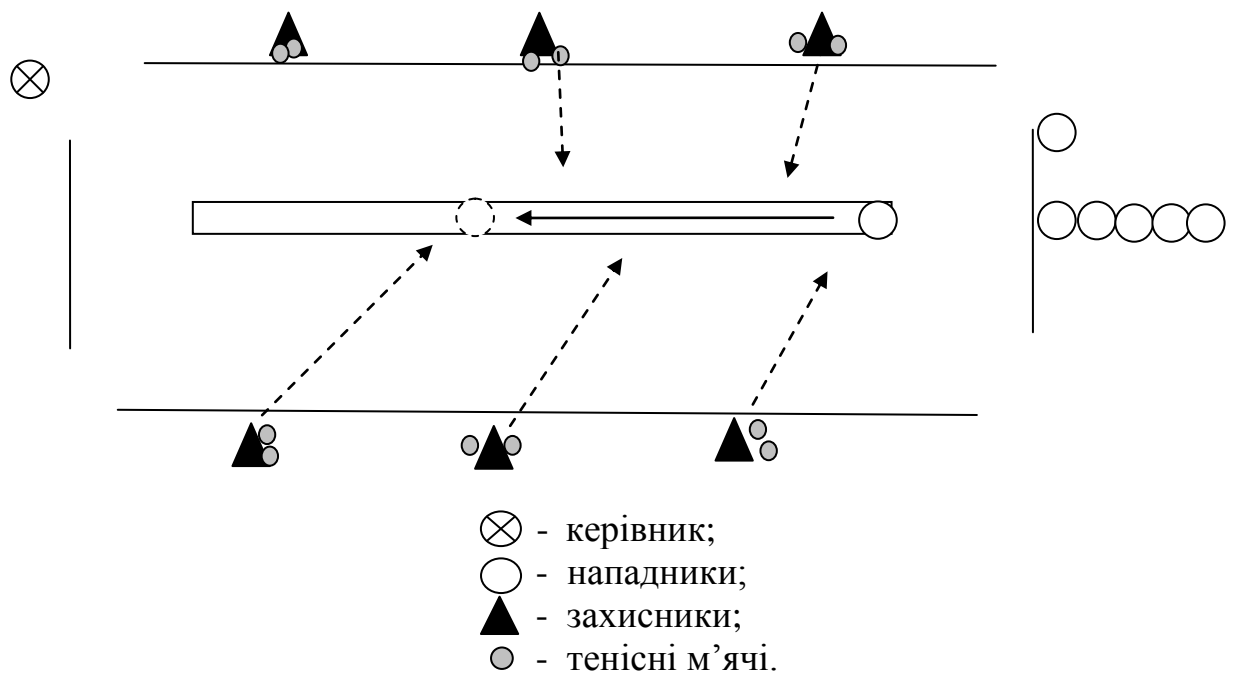


Рис. 74

2. КВАЧ У ЛІСІ

Завдання.

1. Удосконалювати вміння орієнтуватися на місцевості.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості, кмітливості.

Інвентар. Стрічка яскравого кольору.

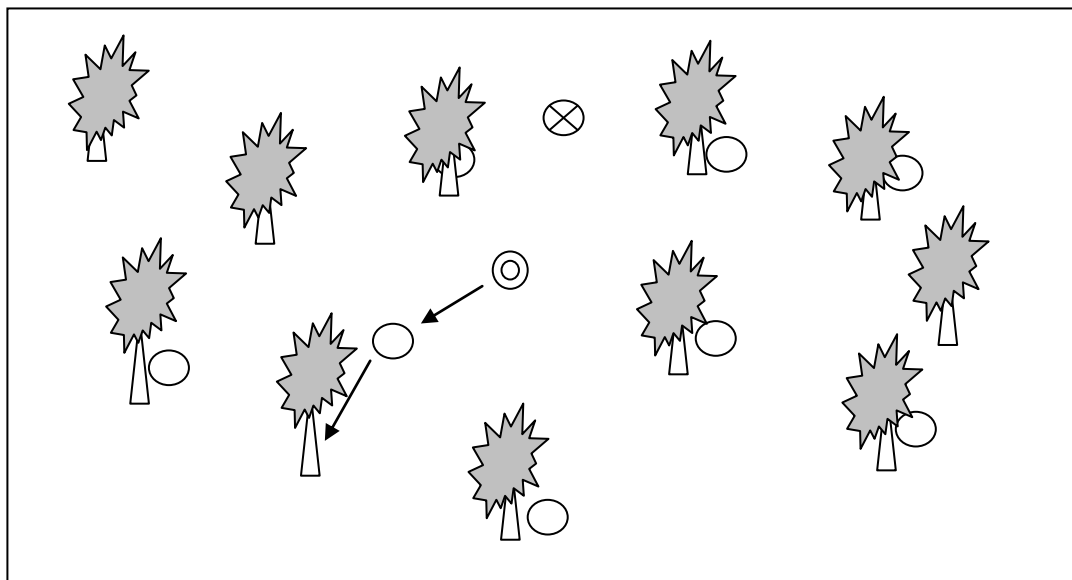
Підготовка до гри. Для гри вибирають помірно зарослу деревами галявину та ведучого "квача".

Хід гри. За командою керівника всі гравці розбігаються в різні боки, а квач намагається їх наздогнати. Втікаючи від *квача*, гравець може обхопити дерево руками і підігнути ноги, видертися на нього, стати на пеньок, повиснути на гілці, але при цьому ноги не повинні торкатися землі. У такому випадку для продовження переслідування цього гравця *квачеві* необхідно зробити п'ять кроків назад. *Квач* може ловити тільки гравців, які знаходяться на землі. Якщо *квач* доторкнувся до будь-кого із гравців, той стає *квачем* (рис. 75).

Виграє гравець, який жодного разу не був *квачем*.

Правила.

1. Гру починати тільки за сигналом керівника.
2. Стояти на підвищенні, сидіти на дереві, висіти і т.п. можна не більше 8-10 секунд.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - квач;
- - гравці.

Рис. 75

3. ТОЧНИЙ ОКОМІР

Завдання.

1. Удосконалювати вміння оцінювати відстань від предмета до предмета, глибину зору.

Інвентар. Прапорець, ручка чи олівець, папірець.

Підготовка до гри. Для гри обирають місцевість, що має помітні орієнтири: дерева, кущі, купини або ж на галявині розставляють різнокольорові прапорці. Гравці шикуються у шеренгу з папірцем і ручкою в руках.

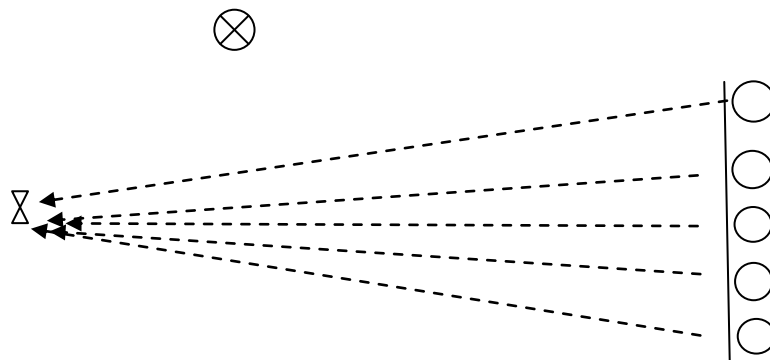
Хід гри. Керівник вказує гравцям на будь-який орієнтир – дерево, кущ, прапорець. Гравці оцінюють відстань до нього в кількості кроків і записують у своєму папірці. Після цього за командою керівника шеренга починає рухатися у напрямку до вказаного орієнтира, голосно підраховуючи свої кроки. Кожний гравець зупиняється на відстані, вказаній ним у папірці.

Виграє гравець, у якого, число пройдених кроків збігається з числом, вказаним у папірці, ± 2 кроки (рис. 76).

Виграє гравець, який стоятиме найближче до вказаного орієнтира.

Правила.

1. Гравці обов'язково записують відстань у кроках.
2. Не виправляти записане число кроків.



- ⊗ - вихователь;
○ - гравці;
⊗ - орієнтир.

Рис. 76

Лабораторне завдання 16

3. ПЕРЕГОНИ ЗА ЛИСИЦЯМИ

Завдання.

1. Вдосконалювати вміння орієнтуватися на місцевості та маскуватися.

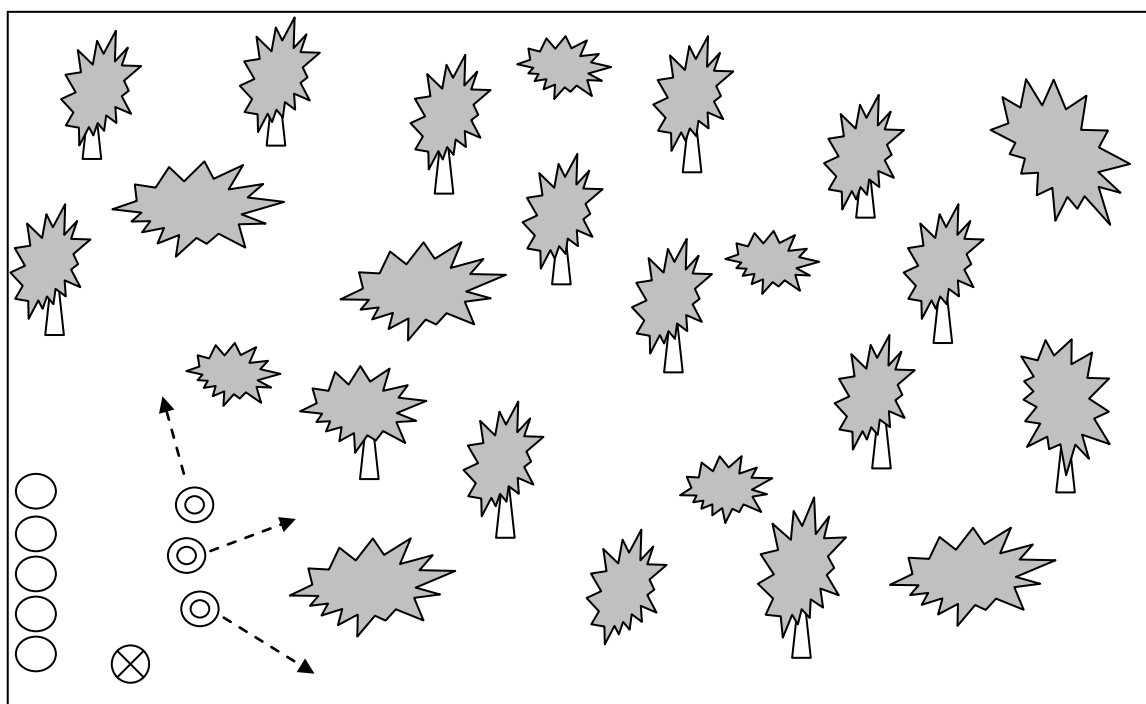
Інвентар. Мішечки з різнокольоровим папером, крейда.

Підготовка до гри. Вибрати лісову місцевість і обмежити відстань 700-800 метрів. З учасників гри вибрати 3-4 "лисиці" і дати їм по мішечку з різнокольоровим папером, решта гравців – "мисливці". Всі стають на лінію старту.

Хід гри. За сигналом керівника *лисиці* біжать до лісу і по дорозі через кожні 5-10 метрів залишають сліди, розсипаючи кольорові папірці. Через 5 хвилин в погоню за *лисицями* виходять *мисливці*. Через 30-40 хвилин керівником подається сигнал про закінчення гри. Якщо *мисливці* за цей час не спіймали *лисиць*, тоді виграють *лисиці*, а якщо спіймали, то *мисливці* (рис. 77).

Правила.

1. *Лисиці* можуть заплутувати сліди, міняючи напрям руху.
2. На відстані 30-40 метрів від останньої мітки *лисиці* ховаються.
3. *Мисливці* переслідують *лисиць* всі разом.



- ⊗ - керівник;
- ⊙ - лисиці;
- - гравці.

Рис. 77

Лабораторне завдання 17

1. ЛАПТА

Завдання.

1. Удосконалювати навички з бігу та вміння метати м'яч.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості, виявленню самостійності у застосуванні тактичних прийомів, організації дій команди.

Інвентар. Лапта, тенісний м'яч, прапорці.

Підготовка до гри. На одному кінці майданчика проводять межу "міста", а на протилежному, за 30-40 кроків від нього, – лінію "кону", на галявині "місто" і "кон" позначають прапорцями. Простір між "містом" і "коном" називається "поле". Гравці розподіляються на дві команди, вибирають капітанів і тягнуть жереб, якій із команд починати грати в "полі", а яка йде в "місто". Команда, яка починає гру, йде в "місто", а друга – розбігається по "полю". Капітан команди "міста" встановлює чергу між своїми гравцями для відбивання м'яча в поле. Подавальник, із команди поля, накидає тенісний м'яч.

Хід гри. Подавальник стає біля межі міста, підкидає маленький м'яч, а перший гравець відбиває його лаптою якомога далі в поле. Якщо удар вдалий, то гравець, який відбив м'яч, біжить через поле на лінію кону й назад. Якщо ж м'яч упав недалеко, гравець залишається в місті і чекає вдалого удару іншого гравця своєї команди, після чого біжить разом із ним.

Гравці поля намагаються "піймати свічку" (спіймати м'яч у повітрі) або схопити м'яч на землі і влучити ним у гравців міста, які перебігають поле. Якщо їм це вдається, вони негайно біжать у місто. Гравці з міста швидко біжать у поле і також намагаються схопити м'яч та влучити ним у будь-кого з гравців, які не встигли "сховатися" в місті. Якщо їм це вдалося, вони швидко біжать у місто, а команда, яка тимчасово побувала в місті, біжить у поле і намагається схопити м'яч і влучити ним у гравців суперника. Коли ж у місті закріпиться одна з команд, гра починається заново (рис. 78).

Правила.

1. Гравці міста виконують удари по чергові і тільки один раз.
2. Капітан команди має право виконати три удари підряд і бігти після будь-якого вдалого удару, як тільки він побіжить, удари, які в нього ще лишилися, пропадають.
3. Гравець, який перебігає, повинен залишити лапту в межі міста.
4. Подавальник має право попадати м'ячем у гравців, які перебігають. Перебігати дозволяється, доки м'яч знаходиться в полі.
5. Якщо гравець міста промахнеться, то право на наступний удар він дістає після того, як збігає до кону, повернеться до міста і в нього не влучать м'ячем. Перебіжку можна виконувати навіть групою гравців після вдалого удару товариша по команді.

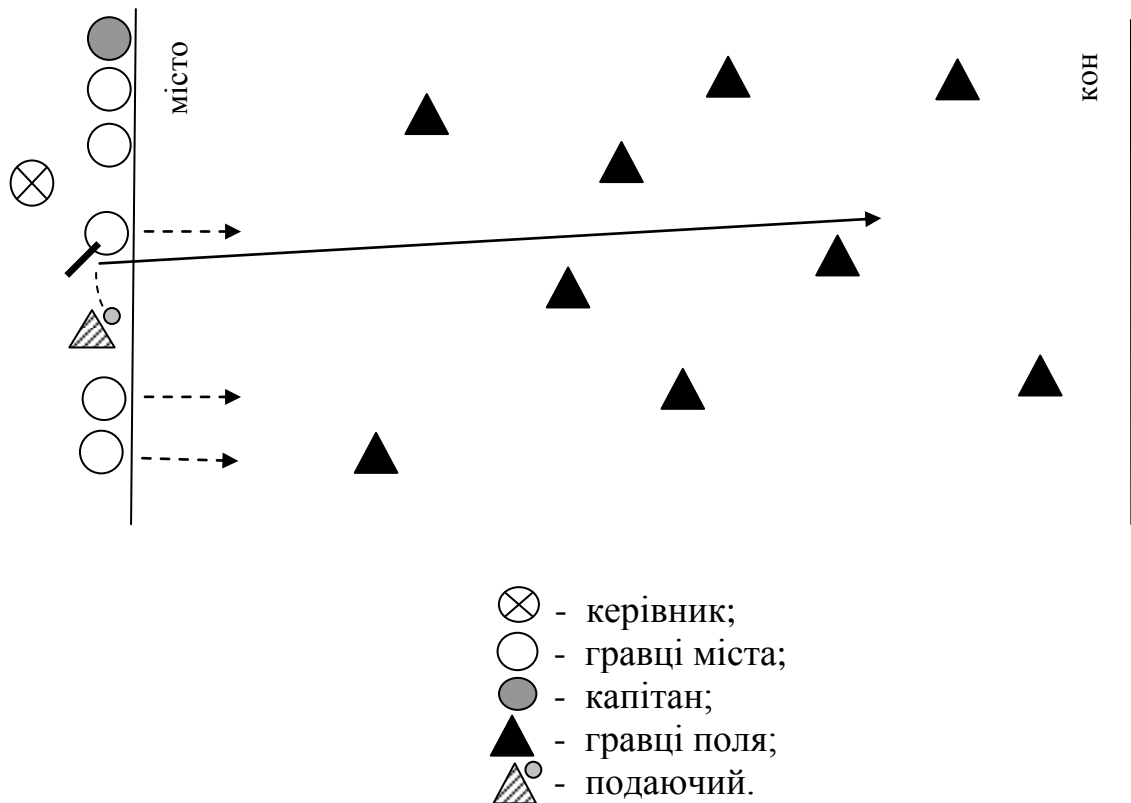


Рис. 78

Завдання для самостійної роботи студентів з пройденої теми «Зміст, організація та методика проведення рухливих ігор на місцевості».

1. Засвоїти зміст ігор.
2. Вміти дозувати фізичні навантаження в іграх.
3. Навчитися керувати ходом гри, визначати переможця і підводити підсумки гри.

ПРИКЛАД СЦЕНАРІЯ СВЯТА З РУХЛИВИХ ІГОР

СЦЕНАРІЙ ЗМАГАНЬ

“Веселі старту”

для учнів 5-6 класів

Святково прикрашений шкільний спортивний зал, лунає музика. Команди, учасниці свята шикуються на правій боковій лінії волейбольного майданчика. Біля кожної команди судді.

Глядачі та вболівальники займають місця на лавах.

З в у ч и т ь м а р ш !

В е д у ч и й :

**В нашій залі знову свято
чути гомін, жарти, сміх.
Ми зібрались привітати
тут учасників усіх!**

Шановні друзі, учасники змагань та гості нашого спортивного свята! Сьогодні в нашу школу прийшло свято! Свято юності, сили, краси і спорту! Через декілька хвилин почнуться змагання **“Веселі старту”** за участю збірних команд учнів 5-6 класів.

У безкомпромісній, наполегливій боротьбі за почесне звання переможця ігор зустрінуться збірні команди: **“Факел” (5 клас)** та **“Олімпія” (6 клас)**.

В е д у ч и й : Бажаємо вам із юних літ любити спорт,

(судді разом) – **Фізкульт «Привіт»!**

В е д у ч и й :

**Нехай не буде суперечок
поміж вас ніколи.
Нехай вас ігри поєднують
в тіснім, дружнім колі!**

Д и к т о р :

Представляємо почесних гостей спортивного свята “Веселі старті”:

Директор школи _____;

Завуч школи _____;

Голова шкільного батьківського комітету _____;

Організовує і проводить змагання колективів учителів фізичної культури
школи та учні старших класів.

Слово для привітання учасників змагань надається директору школи:
(чи комусь з почесних гостей).

В е д у ч а :

*“Щасливих стартів, шановні учасники змагань!
Хай переможе сильніший!*

Шановні учасники та судді!

Переможця наших змагань буде визначено за найменшою кількістю набраних очок, тобто команда повинна здобути якомога більше перемог в кожній естафеті.

ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

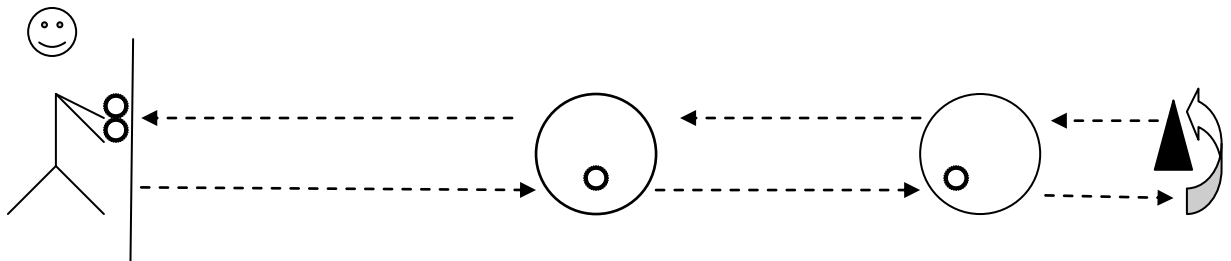
ЕСТАФЕТА № 1

“Естафета з перенесенням м'ячів”

Інвентар: 4 набивних м'ячі (1,5 кг), 4 обручі.

Від лінії старту на відстані 6 і 9 м лежать обручі. Перші учасники тримають у руках по два набивні м'ячі. За сигналом вони вибігають і кладуть у кожний обруч по м'ячу, повертаються назад і передають естафету іншому гравцеві, який збирає м'ячі і так далі. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

Судді демонструють виконання естафети.



Правила:

1. Якщо м'яч вискотився з обруча, його потрібно покласти назад.
2. Гравцям обов'язково оббігати фішку.

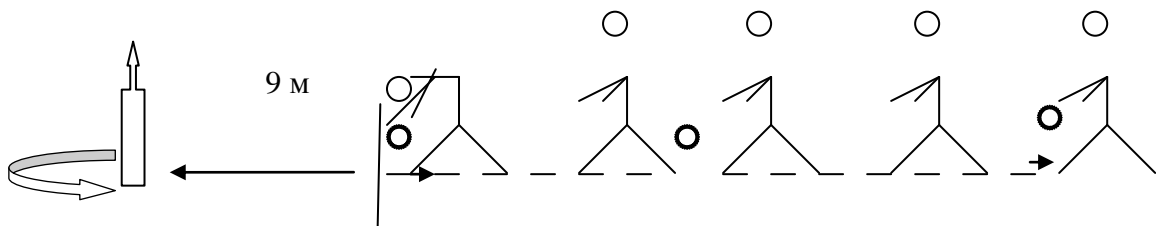
ЕСТАФЕТА № 2

“Подолай тунель”

Інвентар: 2 набивних м'ячі (1,5 кг).

Команди шикуються в колони на центральній лінії волейбольного майданчика. Перший гравець тримає в руках набивний м'яч. За сигналом він біжить до стійки, що стоїть на відстані 9 м від лінії старту, оббігає її, повертається до команди і швидко пролазить з м'ячем під ногами гравців. Пролізши, він залишається в кінці колони і котить м'яч під ногами учасників на початок колони. Наступний гравець продовжує естафету. Закінчується естафета, коли перший гравець знову займе своє місце та підніме м'яч над головою. Виграє команда, капітан якої швидше повернеться на своє місце.

Судді демонструють виконання естафети.



Правила:

3. Якщо м'яч викотився з-під ніг, його повертають на місце, звідки він викотився, і естафета продовжується.
4. Гравцям обов'язково оббігати фішку.
5. Гравцю, який стоїть попереду, починати передавати м'яч лише за лінією старту.

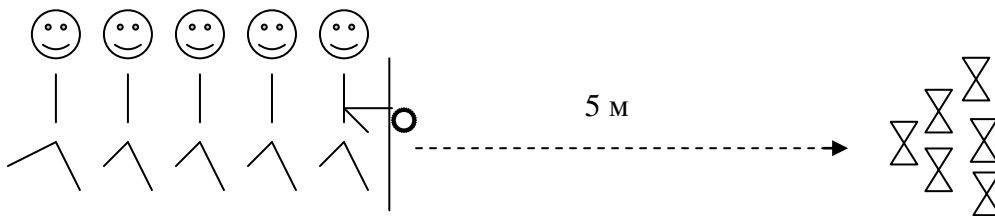
ЕСТАФЕТА № 3

“Збий кеглі ”

Інвентар: 2 гумові м'ячі, 10 кеглів.

Від лінії старту на відстані 5 м стоять 6 кеглів. У першого гравця гумовий м'яч. Гравець, покотивши м'яч по підлозі, повинен збити якомога більше кеглів. Виграє команда, гравці якої збили найбільшу кількість кеглів.

Судді демонструють виконання естафети.



Правила:

1. М'яч котити по підлозі, а не кидати.
2. Під час котіння м'яча не наступати на лінію старту.
3. Котити м'яч лише за сигналом головного судді.

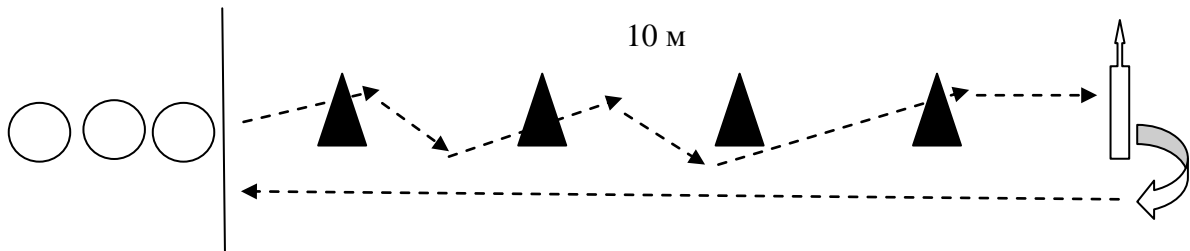
ЕСТАФЕТА № 4

“Біг в обручі”

Інвентар: 8 фішок, 2 стійки.

Гравці команд шикуються колонами на лінії старту. На відстані 2 м одна від одної ставлять 4 фішки. За сигналом усі гравці команди оббігають всі фішки, повертаються назад. Виграє команда, яка перша закінчить естафету.

Судді демонструють виконання естафети.



Правила:

1. Команда, гравці якої розірвалися, повинні зібратися і тільки потім продовжити естафету.

ЕСТАФЕТА № 5

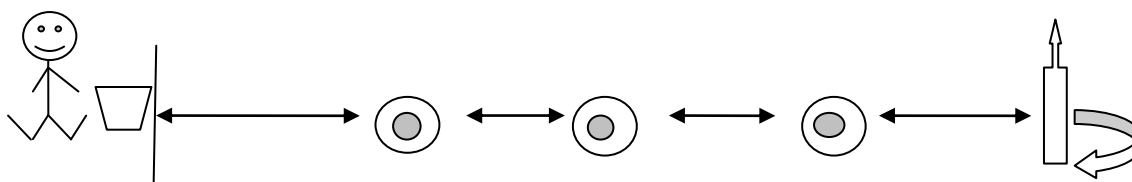
“Садіння картоплі”

Інвентар: 2 відерця та 6 гумових м'ячиків у них, 3 миски-лунки, 2 стійки.

Від лінії старту на відстані 3-6-9 м розміщені лунки, а на відстані 12 м – стійка. За сигналом перший гравець із відерцем біжить до лунок і у кожную з них кладе м'ячик, оббігає стійку, повертається назад і передає естафету наступному гравцю, який повинен зібрати м'ячки у відерце і передати їх 3-му гравцеві, який продовжує естафету. Виграє команда, яка першою закінчить садити картоплю.

2. Варіант: хто садить картоплю, той і збирає.

Судді демонструють виконання естафети.



Правила:

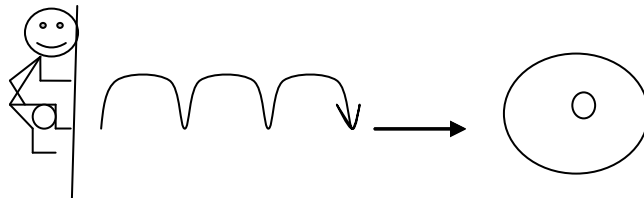
1. Якщо м'яч викотився з лунки, гравець повинен покласти його на місце, в лунку.
2. Гравцям обов'язково оббігати фішку.

ЕСТАФЕТА № 6

“Комбінована естафета ”

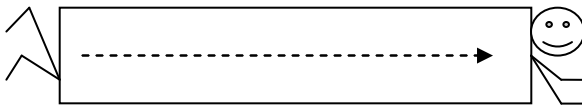
Інвентар: 2 гумові м'ячі, 2 мішки, 6 обручів, 2 стійки

І етап. Стрибки із затиснутими між колінами гумовими м'ячами, до обруча, потім покласти м'яч в обруч.



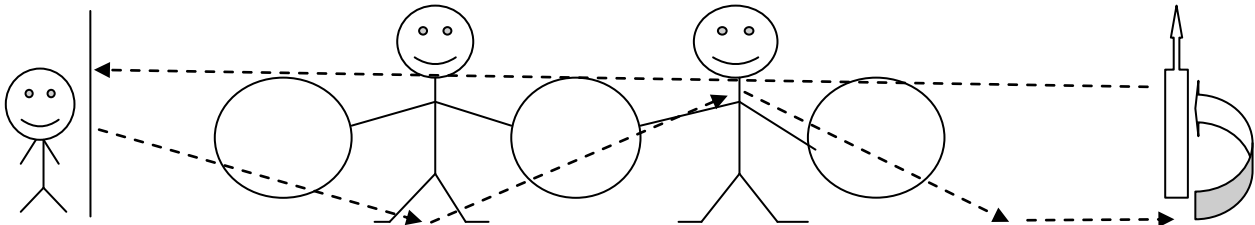
1 суддя

ІІ етап. Пролізти через мішок.



2 суддя

ІІІ етап. Пробігти змієюю між обручами.



ІV етап. Оббігти стійку, повертаючись назад забрати м'яч з обруча та передати естафету наступному. Виграє команда, яка перша закінчить естафету.

Судді демонструють виконання естафети.

Правила:

1. Обов'язково виконувати всі етапи естафети послідовно.
2. Передавати естафету наступному гравцю плесканням його долоні.

В е д у ч и й : Шановні друзі, учасники змагань та гості нашого спортивного свята! Запрошуємо вас на церемонію нагородження.

Нагородження проводить голова батьківського комітету школи

-----.

За підсумками змагань з рухливих ігор серед збірних команд 5-6 класів

друге місце посіла команда _____

переможцем змагань стала команда _____

**Бажаємо всім здоров'я, щастя і добра,
Фізкульт «Ура»!**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ**

Змістовий модуль							Загальна сума балів
100 балів							
10	15	15	15	10	5	30	100
Наявність запису змісту гри	Організація і проведення гри для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	Організація і проведення гри для дітей дошкільного та середнього та старшого шкільного віку	Організація і проведення ігор на місцевості	Аналіз організації проведення гри	Доповнення аналізу організації проведення гри	Написання сценарію свята з рухливих ігор для дітей молодшого і старшого шкільного віку	

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев - М.: ФиС. – 1982.
2. Васильков Г.А. От игры – к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. - М.: ФиС. – 1985.
3. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е.С. Вільчковський. Школа. – 1989.
4. Геллер Е.М. Веселые старты / Е.М. Геллер, И.М. Коротков. - М.: ФиС. – 1978.
5. Грасис А.М. Родители-тренеры, партнеры, судьи / А.М. Грасис. - М.: ФиС. – 1976.
6. Демчишин А.А. Рухливі, спортивні ігри в школі / А.А. Демчишин, В.М. Артюх, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес. - К.: Освіта. – 1992.
7. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоров'я. – 1989.
8. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор / Н.Г. Єфімова. - К.: Радянська школа. – 1969.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. - М.: Просвещение. – 1971.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. - М.: Просвещение. – 1979.
11. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. - М.: ФиС. – 1987.
12. Портних Ю.Н. Спортивные игры с методикой преподавания / Ю.Н. Портних. - М.: ФиС. – 1986.
13. Рухливі ігри / В.М. Войнов, Г.П. Бабаченко, Р.Є. Бондар, Г.В.Зганяйко, В.М. Головатий. - Черкаси. – 2000.
14. Тимофеев Е.А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е.А. Тимофеев. - М.: ФиС. – 1975.
15. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры / П.А. Чумаков. - М.: ФиС. – 1970.
16. Шейко М.К. Рухливі ігри дошкільнят / М.К. Шейко. - К.: Радянська школа. – 1972.
17. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. - М.: Просвещение. – 1977.