

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**

С. А. КАРАСЄВИЧ, М. П. КАРАСЄВИЧ

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ

Навчальний посібник

Умань
Видавець «Сочінський М. М.»
2019

УДК 37.016:796(075.8)

K21

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
(протокол № 5 від 26 листопада 2019 р.)*

Рецензенти:

Совгіра С. В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хімії, екології та методики їх навчання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Максимчук Б. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наук Вінницької академії неперервної освіти

Мединський С. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Карасевич С. А., Карасевич М. П.

K21 Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник / С. А. Карасевич, М. П. Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с.

ISBN 978-966-304-345-6

У навчальному посібнику розглядаються питання використання рухливих ігор і ігрових вправ для розвитку рухових здібностей дітей, розкрита організація, методика проведення і керівництво процесом гри.

Безсумнівний інтерес представляють загальні положення організації та методики проведення рухливих ігор та ігрових вправ за видами спорту. Представлені у навчальному посібнику ігри охоплюють лише невелику частину загальної методики навчання з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, лижний спорт), але посібник стане незамінним керівництвом з перевірених практикою форм застосування рухливих ігор у школі.

Навчальний посібник може бути корисним студентам факультетів фізичної культури вищих навчальних закладів та коледжів, учителям фізичної культури і викладачам вузів кафедр фізичного виховання.

УДК 37.016:796(075.8)

ISBN 978-966-304-345-6

© Карасевич С. А., 2019

© Карасевич М. П., 2019

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Історія виникнення та еволюція гри.....	5
2. Українські народні ігри.....	6
3. Класифікація рухливих ігор для школярів.....	11
4. Значення рухливих ігор у системі фізичного виховання.....	12
5. Організація і методика проведення рухливих ігор.....	13
5.1. Основні завдання керівника гри.....	13
5.2. Підготовка до проведення гри.....	14
5.3. Організація учасників.....	16
5.4. Виділення ведучих.....	17
5.5. Розподіл на команди.....	18
6. Керівництво процесом гри.....	19
6.1. Спостереження за ходом гри і поведінкою гравців.....	19
6.2. Суддівство.....	21
6.3. Дозування в процесі гри.....	22
6.4. Закінчення гри.....	23
6.5. Визначення результатів гри.....	24
6.6. Розбір гри.....	24
7. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у навчальному процесі з видів спорту.....	25
7.1. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях баскетболом.....	25
7.2. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях футболом.....	48
7.3. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях волейболом.....	62
7.4. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях лижним спортом.....	75
7.5. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях легкою атлетикою.....	91
8. Організація і методика проведення ігор-естафет	110
8.1. Види естафет.....	110
8.2. Підбір естафет.....	111
8.3. Організація естафет.....	112
8.4. Комплектування команд.....	113
8.5. Підготовка місць для гри і побудова команд.....	114
8.6. Пояснення правил гри і контроль за їх виконанням.....	115
Цікаві факти.....	142
Висновок.....	144
Література.....	145

ВСТУП

Людину від самого її народження супроводжує гра. Всі наші обряди і традиції – це теж ігри. Шлях до серця будь-якої дитини лежить через гру. Граючи з батьком, дитина пізнає ази виховання. Дитина, яка навчилася гратися з однолітками, краще розуміє, як треба поводитися в колективі, виробляє у себе такі серйозні якості, як кмітливість, спритність, почуття товариськості, не кажучи вже про фізичний розвиток.

Гра з давніх часів є невід’ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження. Зростаючи, людина пізнає життя у грі, яка позитивно впливає на формування дитячої душі, розвиває фізичні якості та здібності.

Ігри включені до шкільної програми і проводяться на уроках фізичної культури, під час проведення позакласних масових заходів, на перервах, під час годин перебування на свіжому повітрі у групах продовженого дня в школах та дитячих садках.

Говорячи про вплив гри на розумовий розвиток, варто відзначити, що вона змушує мислити найбільш економічно, миттєво реагувати на дії суперника і партнера. Гра розвиває так звану внутрішню мову і логіку, втамовує емоції. Користь рухливих ігор, в які можна грати без спеціальної підготовки у будь-якому віці, оскільки у них відсутня складна техніка і тактика, а правила можна змінювати за бажанням, є беззаперечною. Рухливих ігор багато, вони різноманітні, зручні тим, що учасник сам регулює навантаження у відповідності до своїх можливостей, що дуже важливо для здоров’я.

Ось чому рухливі ігри є дійсно масовим, загальнодоступним засобом фізичного і морального виховання дітей і підлітків.

Школярі під час навчального процесу малорухомі, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Вихід є – потрібно частіше залучати їх до рухливої гри, проводити естафети, які сприяють покращенню настрою і зміцненню здоров’я, проводити спортивні вечори. Зрозуміла і велика роль школи у використанні рухливої гри як на уроках фізичної культури, так і в позаурочних формах роботи. Адже ігрова діяльність відноситься до числа потреб, обумовлених самою природою людини – це потреба у тренуванні м’язів і внутрішніх органів, потреба спілкування.

У навчальному посібнику, розрахованому на вчителів та викладачів фізичної культури, зроблено спробу розкрити перевірені практикою форми застосування рухливих ігор у школі, обґрунтувати деякі педагогічні аспекти їх використання та основні положення методики. Окрім того у посібнику пропонується значний за обсягом практичний матеріал щодо гри.

*«У дитячому віці гра – це норма,
і дитина повинна завжди гратися,
навіть коли робить серйозну справу».*

А. С. Макаренко

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ ГРИ

Гра – соціальне явище в історії суспільства і життя людини. У грі багато спільного з працею: застосування цілеспрямованого вольового робочого зусилля для досягнення поставленої мети, прояв почуття, радості від перемоги, вдало виконаної дії, відображення в грі взаємин у колективі та ін.

У первісному вигляді ігри були частиною мистецтва первісного суспільства, яке відображало трудові і побутові дії людини. Вони були нероздільні зі співами, танцями, музикою. У міру вдосконалення знарядь виробництва, з розвитком мови, мислення ігри виділяються в самостійний вид діяльності, стають багатшими за своїм змістом, в них з'являються абстрактні форми рухів, виникають нові, складніші дії. Вивільнившись у відносно самостійний вид діяльності, ігри завжди визначалися укладом життя суспільства, що відбивалося не тільки на їх змісті, а й на завданнях їх використання в цілях виховання дітей відповідно до законів даного суспільства. Таким чином, джерелом змісту ігрової діяльності дитини є навколишні умови її життя. Цим і пояснюється мінливий характер дитячих ігор. В історії суспільства гра людини стала наслідком трудової діяльності. Але в житті людини гра передуює його майбутній трудовій діяльності. Граючи, дитина розвивається, у неї формуються умовні рефлексії в тісному взаємозв'язку першої і другої сигнальної систем, при постійній взаємодії організму з навколишнім середовищем і при вирішальному впливі виховання як організованого педагогічного процесу.

Основним змістом ігор в дитячому віці (період дошкільного і шкільного) є життя близької дитині людини з її діяльністю і ставленням до інших. Це так звані рольові, творчі ігри з уявною ситуацією, які в майбутньому перетворюються в ігри з правилами, що містять уявну ситуацію та ігрову роль в прихованій формі. Через гру дитина проникає в сферу соціальних взаємин і моделює їх у своїй ігровій діяльності. Процес становлення та розвитку особистості є процес засвоєння людиною соціального досвіду. Виховання, що носить навмисний і цілеспрямований характер, набуває найважливішого значення в процесі розвитку дітей. Вирішальна роль в освоєнні суспільного досвіду належить самій дитині, її активності, характеру взаємин із зовнішнім середовищем. Тому гра – це вільний прояв творчої активності імпровізаційного характеру. Правильне розуміння теорії походження гри та її розвитку сприяє правильній організації педагогічного процесу. Теорія озброює педагога

розумінням того, що гра має в своїй основі відображення реального світу, віддзеркалення вражень, одержуваних дітьми з навколишнього їх життя. Це розуміння дає можливість педагогу підняти гру на висоту, яка дозволила б виховувати повноцінних, всебічно розвинених членів демократичного суспільства.

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ

Здавна наші предки жили в тісних зв'язках із природою, і їх господарські заняття та світогляд єдналися з явищами природи.

Вони щиро вірили, що є такі боги, які правлять світом, і особливо шанували тих, від кого сподівались добра та щастя. Прихід весни зустрічали веснянками (гаївками), в яких тісно поєднувались хорові пісні з іграми й танцями. Поворот Сонця з літа на осінь знаменувало свято Івана Купала – день «великого очищення вогнем». Ігри присвячувались Матері-Землі, богу, який посилає грім і блискавку, Перуну, богу сонця – Ярилу. Уславлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу й таким чином забезпечити собі достаток і благополуччя.

Із часом обрядові дії наших предків утратили своє ритуальне значення й від них лишились тільки молодіжні та дитячі забави. Будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання спису, а жінки та діти водили хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумніву й недовіри до своїх сил.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, тільки їх рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, групові, ігри-естафети, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоби батьки, учителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дітей, всіляко заохочували їх до рухів.

«Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається», – стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте й розвивається. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості та доступні дітям різного віку. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. Макаренко писав: «Гра має важливе значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба: яка дитина у грі, такою

з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча насамперед відбувається у грі».

Народні ігри мають оздоровче, освітнє, виховне значення.

Оздоровче: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до застудних захворювань.

Освітнє: формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості – швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість; дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо.

Виховне: виховують моральні та вольові якості дітей; любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Останнім часом активно відроджуються культурні цінності нашого народу, які донедавна були забуті та викоріненні зі свідомості українців. Одним із таких культурних надбань є народна гра, яка відображає характер, темперамент, почуття, побут, звичаї українців. Народні рухливі ігри – неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. У результаті життя й побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувалися самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом людей багатьох поколінь. У них як у дзеркалі відображаються звичаї нашого народу, їх побут й уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та розвиває фізичні й моральні якості.

Народну гру високо цінували видатні педагоги минулого К. Ушинський, С. Русова, В. Сухомлинський та ін. Наукові дослідження в галузі педагогіки виявили, що найсильніше бажання в дитини – це бажання рухатись. У гру дитина вкладає всю свою енергію, бо це зміст її життя. У жодній порі свого життя людина не виявляє стільки рухливості, як під час забав у дитячому віці.

Важко переоцінити значення ігор і забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого й інтелектуально розвиненого майбутнього члена суспільства. Завдяки народним іграм можна виховати в дитині всі ті властивості, котрі ми шануємо в людях і котрі нам би хотілось прищепити дітям різними оповіданнями, бесідами та навчанням.

Граючись, дитина зосереджує увагу, а це вже є початком виховання сильної волі. Захоплена грою дитина загартовується в терпінні, бо ніколи не

скаржитись на біль, якщо впаде чи вдариться ненароком. Від такого болю за інших обставин вона би пролила чимало сліз. Граючись, дитина легко схоплює, розуміє та запам'ятовує гру, а ці якості, постійно розвиваючись, у свою чергу полегшують виконання складніших завдань.

На жаль, за роки існування Радянського Союзу багато народних ігор було розгублено й забуто. Особливе занепокоєння нині викликає відсутність у більшості юнацтва усвідомлення себе як частини свого народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації. Зарадити справі може створення такої системи освіти, яка би виховувала національно свідомих громадян України.

Дослідження науковців переконливо доводять, що дитина повинна перебувати під постійним виховним впливом матеріальної та духовної культури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів, виявлення етнопедагогічних особливостей. Тому система освіти загалом і процес фізичного виховання зокрема мусять бути саме національними. З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження у практику елементів народної фізичної культури, які мають виховну, розвивальну культурну цінність.

Народна фізична культура включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склались як наслідок непрофесійної діяльності з метою фізичного, психічного та фізіологічного впливу на розвиток людини, адекватного пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи. У цьому плані слід вказати на педагогічну значущість народних ігор, основні компоненти яких (зміст, форма, методичні особливості) роблять їх одним з ефективних засобів, що можуть застосовуватись у всіх ланках системи фізичного виховання.

Гра – це не просто забава, у ній мудрість народу. «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», – казав великий український педагог В. Сухомлинський. Тому нам усім треба по крупинці зібрати цей безцінний скарб, щоб разом скласти веселу азбуку дитинства.

Гра формує наш характер. Яким би багатим не було все наступне життя, спогади дитинства та ігри з ровесниками не можна порівняти ні з чим. Усі ми так чи інакше повертаємось у дитячі роки, намагаємось відновити моральні джерела для іншого життя.

І найбільш яскравим спогадом при цьому впливають народні ігри, яких ми навчаємо наших дітей. Але іноді можна спостерігати зовсім іншу картину. Навіть там, де є гарний, обладнаний майданчик, часто ніхто не грається. У чому ж причина? Не може бути й думки, щоб діти не любили бавитись. Існують дві причини: діти або не мають часу, або не знають жодної народної гри й через це

позбавлені радощів, які б відчували від ігор, якби їх знали. Ці причини – тяжкий докір вихователям, батькам, учителям. Дитина мусить мати час на ігри, а справа їх поширення цілком знаходиться в руках вихователів, батьків: це їхній обов'язок, яким не можна нехтувати.

Добір українських народних ігор для фізичного виховання. Гра доволі рано входить у життя дітей – уже на першому році дитини. «Дитина граючись живе, - писав Т. Лубенець, - і живучи грається». Діти будь-якого віку знайдуть собі гру до смаку. Але не можна абсолютно, раз і назавжди, установити постійні схеми, але в загальних рисах треба добре обдумати, яку саме гру можна проводити з дітьми того чи іншого віку, маючи на увазі дитячу психіку, що з роками змінюється, як і самі захоплення й бажання дитини.

Народні ігри поділяють на групи: насамперед це сезонно-обрядові ігри типу «Кривий танець», «Горішок», «Подольночка». У давні часи такі ігри проводились у певні пори року, у дні календарних свят і супроводжувались обрядовими піснями та хороводами. Деякі з них починались магичними звертаннями-закличками до сил природи, птахів. У побутових народних іграх відображено працю українського народу (землеробство, тваринництво, ковальство, мисливство, рибальство): «Гуси», «Нема пана вдома», «Коваль». Ігри-ловітки («Піжмурки», «Латка», «Квач») - безсюжетні ігри, в яких удосконалюються навички швидкого бігу. Серед народних ігор можна також виділити ігри-забави та ігри-атракціони. Вони мають естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, закидання м'ячів у рухому ціль, перетягування канату, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів (бублика, цукерки) зубами - «Бій півнів», «Перетягування бука», «Пес», ігри комічного характеру «Ледачий Гриць», сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладенькому стовбуру, ліплення снігової баби тощо.

Народні ігри також поділяються на сюжетні та безсюжетні, великої, середньої та малої рухливості (за ступенем фізичного навантаження). Ігри з ходьбою, бігом, лазінням (за ознакою руху, що переважає). Так, наприклад, А. Цьось поділяє народні ігри на рухливі ігри та забави зі співом, приказками, примовками, ігри з предметами, на розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості тощо).

Обдумуючи, які ігри запропонувати дітям, слід урахувати природні умови. Скажімо, гуляючи в лузі, доречно пограти в «Гусей», «Віночок», «Подольночку»; біля водойми - у «Міст», «Качок і рибалок», «У річку гоп»; у лісі – у «Грибок», «Горішок» тощо.

Використання народної гри на сучасному етапі. Усі народні ігри проводяться відповідно до вікових можливостей дітей. Так, наприклад, із дітьми раннього віку (перший, другий рік життя) використовують переважно

індивідуальні ігри-забавлянки (або з двома-трьома дітьми): «Кую, кую чобіток», «Мишка-скреботушка», «Дибки-дибки», «Печу, печу хлібчик», «Тосі, тосі», «Сорока-ворона», «Зайчику, зайчику, де ти бував?», «Котику сіренький», «Ой чук, чук».

Із досвіду можна сказати, що з дітьми третього-четвертого року життя народні ігри бажано проводити на прогулянці. Текст слів у іграх простий, це переважно заклички: «Дощику, дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди, сонечко», «Гайку, гайку», «Ой ходила Марусенька»; рухливі хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Де ж наші ручки?», «Подоляночка»; ігри парами: «Моталки», «Дрібу-дрібу-дрібушечки».

Дітям п'ятого року життя доступні і складніші ігри: «М'яч сусідові», «Не лови гав», «Хто швидше», «У навбитки», «У кидка» (розвиток окоміру, спритності, сили, координації рухів). Окрім цих ігор пропонуються хороводи, але вже з різними атрибутами – віночком, хусточкою, стрічкою.

Перш ніж запропонувати дітям певну народну гру, треба ознайомити їх з її походженням, атрибутами та дійовими особами, розповісти, як у цю гру грали в давнину. Наприклад, як можна ознайомити дітей з давньою традицією святкування Івана Купала (гра «Горю дуб»). Напередодні свята купальське дерево прикрашали вінками, квітами, стрічками. Увечері біля обрядового дерева розкладали вогнище з дубових гілок, і хлопці в парах із дівчатами перестрибували через нього. Вважалося, що в такий спосіб відбувається очищення вогнем. Із давніх-давен люди вірили, що вогонь очищує душу від усього злого й наділяє силою та здоров'ям. Саме тому цей обряд проводили перед жнивами.

Діти з цікавістю слухають про те, що стрибала через вогонь тільки доросла молодь, а дітлахи стрибали через кропиву, адже так безпечніше. А якщо кропива все-таки когось і жалила, то це було на користь. Варто ознайомити дітей із символікою вінкоплетіння – пояснити значення квітів і кольорів стрічок.

Перед грою «Кривий танець» можна знайомити дітей з історією гри. Ось одна із версій. Гра виникла дуже давно, у ті часи, коли на нашу країну нападали татари. Батьки тоді вчили дітей остерігатись ворога й у разі небезпеки заплутували свої сліди, щоб чужинці по них не потрапили в село. У танку імітується саме такий рух – по кривій. Діти водили «кривий» хоровод по обіді біля церкви на свято Благовіщення. Люди з особливою шаною ставились до цього свята, коли «Бог благословляє всі рослини». Тому працювати в цей день вважалося великим гріхом. Існувало повір'я, що на Благовіщення навіть птах не в'є собі гнізда. А на свято вранці діти виходили в поле до бузька (лелеки), показували йому освячений хліб і промовляли: «Бусень, бусень, на тобі хлібця, а ти нам – жита копу».

Таку інформацію треба добирати до кожної гри, а також підшукувати уривки оповідань, народних казок, влучні загадки та прислів'я (наприклад, ось таку загадку доречно запропонувати перед грою «Коза»: «Не дід, а з бородою, не бик, а з рогами, не корова, а доїться»). Перед проведенням гри часто співаємо народні пісеньки, наприклад, перед грою «Сірий кіт» - колискову про котика, а перед грою «Зайчик сіренький» - пісеньку про зайчика.

Дітям дуже подобається, коли їм розповідають про виготовлення атрибутів до народних ігор в давнину. Наприклад, м'яч колись робили з бичачої вовни, яку скачували між долонями, а щоб м'яч був пружним, його змочували водою. Такий м'яч називався повстяним, і грались ним переважно старші діти або дорослі, бо він був надто важкий. А спеціально для малят вовну скачували в кульку й обшивали зверху шкірою. Такий м'яч був легкий і називався ремінним. Замість вовни використовували також пір'я, пух, очерет.

У давнину діти використовували для рухливих ігор майже все, що потрапляло під руку. Із малими формами фольклору можна знайомити дітей як перед початком ігор, так і розучуючи їх безпосередньо під час гри, оскільки вони досить ритмічні й легко запам'ятовуються. Прислів'я та приказки використовуються і для підбиття підсумку гри: «Дружній череді і вовк не страшний», «Зробили спішно, коли б воно не вийшло смішно», «Берись дружно – не буде сутужно» тощо. Такий лаконічний виховний підсумок, справляє на дітей набагато сильніше враження, ніж надокучливе моралізування.

Майстерність дорослих і чітко продумана методика проведення народних рухливих ігор і розваг забезпечать не тільки виховний, а й пізнавальний та оздоровчий ефект, сприятимуть залученню дошкільнят до витоків національної культури та духовності, зроблять їхнє дозвілля веселим та яскравим.

Народна гра – це не тільки активний рух і весела розвага. Це змога для кожного малюка реалізувати власне «Я» і заразом відчувати себе учасником спільних дій. Не виконавцем, а саме активним учасником! Тому педагог має бути особливо уважним до того, що саме цікавить дітей, які вони висловлюють зауваження та пропозиції. Нехай малі веселяться та граються так, як їм любо.

КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- **індивідуальні**

(«Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і **командні** («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);

- **із предметами**

(«М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і **без предметів** («Квач», «Гопак»);

- **з ведучими**

(«Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і **без ведучих** («Передай далі», «Хто де живе?»);

- **за переважаючим розвитком фізичних якостей**

(ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Сиلاحі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);

- **за інтенсивністю фізичного навантаження**

(ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);

- **за місцем проведення**

(на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);

- **за спрямованістю рухових дій**

(ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Треба щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Кожен учитель, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси,

ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

5.1. Основні завдання керівника гри

При організації і проведенні рухливих ігор необхідно враховувати їх спрямованість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих завдань. Головна роль при проведенні належить педагогам, вихователям. Заняття іграми повинні сприяти вихованню дружби, чесності, свідомої дисципліни, а отже важливо правильно підбирати ігри для навчання у відповідності зі шкільною програмою.

Заняття іграми повинні бути виховними за характером. Вивчивши характер і поведінку в грі, керівник може регулювати надмірну збудливість, спори, недотримання правил, нечесність та інші конфліктні ситуації. У колективних іграх керівник привчає до спільної ігрової діяльності, а це сприяє вихованню почуття дружби, колективізму, відповідальності, наполегливості. Виховання волі й працьовитості сприяє подоланню труднощів у досягненні мети. Гравці повинні подолати їх, не порушуючи правил гри.

Ведучим у навчанні є свідомість і активність гравців:

- Свідома поведінка гравців дозволяє удосконалювати гру, творчо збагатити її, а цього вимагає керівник, який, проводячи гру, повинен пояснювати дітям її зміст, завдання і правила поведінки;
- треба привчати дітей свідомо ставитися до своїх дій і вчинків у грі, розбиратися у власних успіхах і помилках, аналізувати вчинки і дії товаришів;
- щоб діти грали свідомо і активно, необхідно створити правильне уявлення про гру;
- учні стають активнішими у грі, поведінка їх стає більш усвідомленою, якщо керівник повторює гру, створює нові варіанти спільно з дітьми.

Послідовність проходження ігор повинна бути спланована. При плануванні необхідно враховувати завдання фізичного виховання дітей певного віку, їх фізичну підготовленість. Ігри для уроків плануються у відповідності зі шкільною програмою.

Плануючи ігри, треба враховувати внутрішній зв'язок між ними і послідовність освоєння навичок, набутих на заняттях. Переходити від знайомих ігор до незнайомих треба поступово:

- в незнайомі ігри треба запроваджувати нові правила і умови, поступово

підвищувати вимоги у оволодінні навичками і вміннями;

- при вивченні нових ігор враховують уміння та знання, при – здобуті учнями, і поступово ускладнюють їх.

У нових іграх повторюють елементи старих, але в більш складній формі. Наприклад, діти знають добре гру «Рухома ціль», легко переключаться на гру «Мисливці і качки», в якій вдосконалюються ті ж навички метання в рухому ціль, але в змінених умовах. Далі цей навик можна вдосконалювати в ще більш складній грі – «Перестрілка».

Ігри повинні відповідати рівню підготовки учнів. Кожна гра повинна бути такої складності, щоб учасник міг подолати перешкоди на шляху до досягнення мети. Гра, в яку грають не долаючи труднощі, не зацікавить дітей і не буде мати педагогічної цінності, оскільки не розвиває вольових якостей.

Доступність ігор має велике значення для виховання впевненості в своїх силах. Недоступні ігри знижують у дітей інтерес до занять.

Важливо розподілити ролі в грі у відповідності з силами і можливостями тих, хто займається, тому необхідно знати кожного учня та індивідуально підходити до нього. Слабким дітям треба давати посильні завдання, щоб виховувати у них впевненість у своїх силах.

Набуті навички та знання необхідно систематично закріплювати. При повторенні ігор учні краще пізнають її, удосконалюються їх навички. Однак не можна пропонувати дітям багато ігор в короткий відрізок часу. Діти повинні добре засвоювати ігри, удосконалювати в них свої рухові дії і навички поведінки. З цією метою повторюються відомі дітям ігри, але з ускладненими варіантами.

Відомий педагог К. Д. Ушинський писав: «Хороший педагог повторює старе не для того, щоб повторювати забуте, а для того, щоб старим міцніше закріплювати нове». Це повністю відноситься і до занять рухливими іграми.

5.2. Підготовка до проведення гри

Велике значення в успішній підготовці до гри мають її вибір, місце проведення, підготовка інвентаря та розмітка майданчика.

Викладач має визначити основні завдання, які він ставить перед уроком і відповідно вибирати ігри. В одному випадку викладачеві необхідно об'єднати дітей, організувати їх, в іншому – удосконалювати ті чи інші якості і навички, в третьому – сприяти виявленню дитячої творчості.

Важливий також облік ступеня складності ігри для тих хто займається. Ігри легкі, не потребують прояву зусиль, так само цікаві, як і надто важкі. Ступінь складності визначається підготовленістю групи. Треба чітко уявляти, що учні можуть, а що ще не в силах зробити. Наприклад, навряд чи варто

застосовувати гру з передачею естафетної палички, якщо правила передачі ще не розучені. З тих же міркувань не можна пропонувати естафету з перекатами і перекидами, якщо ці елементи акробатики ще не відпрацьовані.

Вибір гри залежить від:

- **завдання**, поставленого перед уроком;
- **складу учасників** (тут слід врахувати вік дитини, їх розвиток, фізичну підготовленість, кількість граючих);
- **форми проведення занять** (урок, перерва, спортивне свято і т. д.) На уроці і перерві час обмежений, завдання та зміст ігор на перерві інші, ніж на уроці, на святі використовуються масові ігри та атракціони;
- **місце проведення** (вузький коридор, зал, клас). У вузькому коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, в яких учні грають по черзі. У великому залі можна проводити ігри з бігом вроздріб, з метанням, з елементами спортивних ігор. Під час екскурсій і прогулянок використовуються ігри на місцевості;
- **температури повітря і стану погоди**: при низькій температурі застосовуються активні ігри, а при високій краще застосовувати малорухомі ігри;
- **наявності посібників та інвентаря**: за відсутності відповідного інвентаря та невдалої його заміни гра може не відбутися.

Особливо велике оздоровче значення мають ігри, що проводяться на свіжому повітрі, для чого необхідно підготувати майданчик. Хороша підготовка підвищує емоційний стан учасників, викликає бажання швидше почати гру. Сюди входять: прибирання приміщення, розташування снарядів, розмітка майданчика, підбір інвентаря, відмітних знаків та інше. Підготовка повинна проводитися завчасно і ретельно. До неї корисно залучати дітей.

Для проведення ігор на повітрі треба зняти дерен, якщо вимагається точна розмітка або рівний майданчик, або підібрати рівний зелений майданчик. Майданчик краще робити прямокутної форми, шириною не менше 8 метрів і довжиною не менше 12 метрів.

Взимку майданчик для ігор треба очистити від снігу, оточити сніговим валом або крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах.

Для проведення ігор у приміщенні треба передбачити, щоб не було сторонніх предметів, що заважають руху гравців. Якщо ігри проводяться у спортивному залі, бажано снаряди (кінь, бруси, козел і т.п.) прибрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна видалити з залу, то треба поставити їх біля короткої стіни і захистити лавами, сіткою або іншими предметами. Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний добре ознайомитися з місцевістю і намітити певні межі для гри.

Для проведення більшості ігор потрібні прапорці, кольорові пов'язки, палиці, м'ячі, скакалки і т.п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, добре помітним у грі. Особливо це важливо для молодших школярів. **За розміром і вагою** інвентар повинен відповідати силам граючих, **за кількістю** гравців. Кількість інвентаря необхідно передбачити перед початком гри.

Щоб не затримувати заняття, інвентар повинен бути на місці проведення, важливо стежити за його санітарним станом і регулярно приводити в порядок. Зберігається він у спеціально відведеному місці.

Інвентар роздається учасникам тільки після пояснення гри. Для роздачі інвентаря та розташування наочних орієнтирів, треба залучати самих дітей, спостерігаючи за тим, щоб завдання виконувалися швидко і точно. Роздачу слід використовувати для виховання порядку і організованості.

Підготувавши інвентар, можна до початку гри розмітити майданчик. Це дуже важливо в тих випадках, коли розмітка вимагає багато часу. Якщо ж розмітка не складна, то її можна провести одночасно з розповіддю змісту гри. Для окремих часто повторюваних ігор можна зробити постійні розмітки.

Межі ігор повинні бути яскраво окреслені, щоб діти, захоплені грою, могли стежити за ними. Лінії кордонів для ігор починаються не ближче 3 метрів від стіни або від предмета, об який діти можуть забитися. Особливо це важливо в іграх з перебіжками, в яких велика група учасників забігає одночасно за межі «будинків».

5.3. Організація учасників

Приступаючи до пояснення гри, необхідно так розставити дітей, щоб вони добре бачили керівника і чули його. Найкраще поставити дітей так, як вони повинні почати гру.

Якщо до початку гри діти повинні встати в коло, то керівник стає між ними. Якщо учасників багато – на 1-2 кроки вперед, але не в середину кола, так як половина учасників залишаться за спиною і увага їх розсіється. Якщо гра починається з руху вроздріб, то можна поставити дітей в шеренгу або згрупувати біля себе так, щоб всім було добре видно і чути керівника.

При поясненні не можна ставити учасників обличчям до джерела світла: сонце буде заважати і вони будуть погано сприймати пояснення. Стоячи обличчям до вікон, вони будуть відволікатися, тому керівник повинен стояти на видному місці боком або обличчям до світла, так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їх поведінку.

Великою мірою успіх гри залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, учитель повинен чітко уявляти собі всю гру.

Розповідь повинна бути:

- **короткою:** перед початком гри діти збуджені і тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри. Винятком можуть бути ігри в початкових класах, які можна розповісти в казково-образній, захоплюючій формі;

- **логічною** (для цього необхідно скласти план розповіді, куди входять назва гри, роль гравців і розміщення їх на майданчику, хід гри, хто буде названий переможцем і правила гри);

- **динамічним**, тобто пояснювати гру треба спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу дітей на той чи інший момент змісту гри. В розповіді не слід вживати складних і незнайомих дітям термінів. Якщо ж наводиться нове поняття, його треба пояснити;

- **супроводжуватися показом:** застосовується для кращого засвоєння гри. Показ може бути неповним (деякі моменти гри пояснюються жестами і окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або учнями);

- **враховувати настрій гравців.** Помітивши, що увага дітей зменшилася, керівник повинен скоротити пояснення, оживити його. Якщо після розповіді учасники задають питання, треба відповідати на них голосно, звертаючись до всіх гравців.

Зміст гри докладно пояснюється лише тоді, коли учні грають в цю гру вперше. При повторенні гри слід нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила і прийоми. Для відновлення гри в пам'яті найкраще залучати самих дітей.

5.4. Виділення ведучого

Виконання обов'язків ведучого має великий виховний вплив на гравців. Тому бажано, щоб в цій ролі побувало більше дітей. Виділяти ведучого можна різними способами:

- **За призначенням керівника.** Керівник призначає ведучого, з огляду на його роль в грі. Перевага цього способу – швидкий за часом, ведучий вибирається найбільш відповідний. Недолік – діти не беруть активної участі у виборі, їх ініціатива пригнічена. Цим способом зазвичай користуються тоді, коли діти ще не знайомі один з одним, вперше зібрані для гри, або просто мало часу для гри. При призначенні ведучого викладач повинен коротко обґрунтувати свій вибір, щоб не дати приводу думати про його симпатії до окремих гравців.

- **За жеребом.** Жереб може бути здійснений шляхом розрахунку – «лічилки», коли діти стають в коло і починають яку-небудь лічилку зі словами. На кого доведеться останнє слово, той і ведучий. Цей спосіб менш швидкий за часом, тому ним користуються в іграх, що проводяться в позаурочний час. У

деяких випадках «лічилку» застосовують і на уроках, щоб заспокоїти дітей після сильного збудження.

Для визначення ведучого за жеребом можна «тягнутися на палиці». Учасник бере палицю знизу, за ним береться рукою другий гравець, третій і т.д. Ведучим стає той, хто візьме палицю останнім. Цей метод можна застосовувати при 2-4 гравцях.

Можна при жеребкуванні застосовувати метання. Ведучий той, хто далі всіх кине м'яч, палицю. Цей спосіб вимагає багато часу і ним найчастіше користуються при проведенні ігор на відкритому повітрі в позаурочний час.

Визначення ведучого за жеребом не завжди вдале, проте діти часто вживають його в самостійних іграх, так як він не викликає суперечок.

- **За вибором гравців.** Один з найбільш вдалих способів, позитивний в педагогічному значенні, оскільки виявляє колективне бажання дітей, в результаті чого ведучий вибирається найбільш гідний. Однак серед малоорганізованих дітей цей спосіб провести важко, тому що ведучий частіше вибирається не по заслугах, а під натиском більш сильних в групі, більш наполегливих або користується в силу будь-якої обставини великим впливом серед дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, потрапляє в ціль і т. д.

Добре встановити черговість у виборі ведучого, щоб кожен учасник побував в цій ролі. Це сприяє вихованню організаторських навичок та активності, активізує увагу навіть пасивних і сором'язливих дітей.

- **За результатами попередніх ігор.** В якості заохочення ведучим стає гравець, який опинився в попередній грі найспритнішим, швидким і т.д. Про це треба повідомити учасникам перед грою, щоб вони прагнули проявляти необхідні якості. Негативною стороною цього способу є те, що в ролі ведучого не зможуть бути слабкі і менш спритні діти.

Всі зазначені способи вибору ведучих треба чергувати в залежності від педагогічних завдань, які ставить перед собою керівник, від умов занять і характеру гри, від кількості граючих і їх настрою.

5.5. Розподіл на команди

Розподіл на команди проводиться різними способами:

- **На розсуд вчителя.** Керівник, що добре знає дітей, складає команди, рівні по силах. Цей спосіб застосовують в складних рухових і спортивних іграх з учнями старших класів.

- **Шляхом розрахунку.** Цей спосіб найбільш швидкий за часом і найчастіше ним користуються на уроках фізичної культури. Але при цьому способі поділу команди не завжди рівні за силою.

- **Шляхом фігурного марширування або шляхом розрахунку рухомої колони.** Склад команди при цьому буває випадковим і не рівним за силою. Але цей спосіб зручний тим, що не вимагає багато часу і дозволяє перейти від одного виду вправ до інших.

- **По змові.** Діти вибирають «маток», розбившись на пари рівні по силах, змовляються, хто ким буде, і «матки» вибирають їх за назвами. При такому поділі команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб діти дуже люблять, тому що він сам є своєрідною грою, але його можна застосовувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена часом, тобто в позаурочний час.

- **За призначенням капітанів.** Діти спочатку вибирають капітанів, які по черзі набирають собі гравців в команди. Цей спосіб досить швидкий за часом і команди під силу бувають рівні. Негативна сторона – слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок. Щоб цього не сталося, рекомендується не доводити вибір до кінця, а розділити далі шляхом розрахунку. Спосіб за призначенням капітанів бажано використовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, які добре знають гравців і вміють правильно оцінити їх сили.

- **Постійні команди.** Такі команди можуть бути не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор, ігор-естафет, особливо в тих випадках, коли проводяться змагання між класами, школами. Постійний склад команди в «Веселих стартах» та інших іграх, коли треба готувати команди до змагань.

Всі перераховані способи ігор слід застосовувати, виходячи за характером гри, за складом гравців, а також з різними умовами проведення гри.

6. КЕРІВНИЦТВО ПРОЦЕСОМ ГРИ

6.1. Спостереження за ходом гри і поведінкою гравців

Засвоєння гри і поведінка гравців більшою мірою залежить від правильного керівництва грою. Необхідно почати гру організовано, не затримуючи її початку, тому що зайва затримка знижує ігровий стан гравців і зменшує готовність до гри.

Гра починається за умовним сигналом (команда, свисток, змах рукою або прапорцем, оплеском долоні). Рекомендується вживати різні команди і сигнали, щоб тренувати дітей в точності і швидкості рухової реакції. Керівник повідомляє дітям про намічений сигнал. Сигнал подається тільки після того, як керівник переконався, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли відповідні місця.

Треба **привчити гравців свідомо виконувати правила гри.** Керівник стежить за виконанням і створює необхідні умови їх дотримання. Правила учасники гри дізнаються під час пояснення гри, але часто в процесі гри потрібно

нагадувати їх і доповнювати. Поправки і зауваження слід робити, не зупиняючи загального ходу гри. Якщо більшість гравців допускають одну і ту ж помилку, гру слід зупинити, щоб внести поправку. Якщо гра складна і має багато правил, то керівник знайомить учнів спочатку з основними правилами, а по ходу гри поступово вводить додаткові правила. Не слід зупиняти гру криком, різкою командою. Треба привчати дітей зупинятися по умовному сигналу «Увага!».

В процесі гри слід **розвивати творчість гравців**. Грою слід керувати так, щоб діти не прагнули тільки до результатів її, щоб і сам процес приносив їм задоволення. Це можливо тільки в тому випадку, якщо в грі учасники можуть проявити свою активність, творчу ініціативу і самостійність. Найчастіше діти проявляють свою творчість в тих іграх, які їм подобаються.

Керівник повинен **зацікавити дітей грою**, захопити їх. Для цього необхідно правильно підбирати ігри відповідно до інтересів і можливостей дітей, з урахуванням їх бажання і настрою, педагогічно правильно і емоційно керувати ними, а також іноді брати участь у грі, захоплюючи дітей своєю емоційною поведінкою. У той же час керівник не повинен захоплюватися, забуваючи про свої педагогічні функції. Активно беручи участь у грі, керівник не тільки піднімає інтерес у гравців, а й показує їм, як можна краще виконати окремі прийоми в грі. Якщо керівник не бере участі в грі, то, спостерігаючи за нею, він спільно з учасниками переживає їх успіхи і невдачі.

Необхідно **домагатися свідомої дисципліни в грі**. Гравці повинні свідомо і чесно виконувати всі правила, всі обов'язки, які покладаються на них в грі. Свідомо дисципліна сприяє кращому засвоєнню гри, гарному настрою у гравців. Необхідно виховувати у дітей свідоме ставлення до своєї поведінки в грі, направляти їх на товариські вчинки: «виручи товариша», «допоможи відстаючому товаришеві», «досягай мети спільно з товаришем», «виконуй своє завдання до кінця, інакше програє команда» і т.д. Особливо багато уваги доводиться приділяти цьому, займаючись з дітьми, котрі не звикли грати в колективі.

Неправильно розуміти під дисципліною в грі тишу і спокій. Рухлива гра зазвичай супроводжується пожвавленням і вигуками тому, що пов'язана з емоційними переживаннями. Однак, не повинно бути надмірного шуму, невинного крику, що найчастіше буває при неправильному керівництві. Іноді заради досягнення мети діти починають порушувати правила, а керівник не звертає на це уваги.

Дисципліна в грі іноді порушується через те, що керівник не зміг зрозуміло пояснити гру, що гравці не засвоїли її зміст, порушують незрозумілі їм правила, сперечаються, допускають грубість. Це легко виправити, додатково пояснивши правила.

Часто порушується дисципліна через неправильний вибір ведучих або

поділу на команди. Попався слабкий ведучий і учасникам нецікаво грати з ним, вони починають шуміти, дражнити його. Якщо гравці неправильно розділені на команди, то учасники слабкої починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли через недогляд керівника в командах різна кількість гравців. Всі ці помилки треба усувати відразу ж, як тільки вони виявлені.

Порушують дисципліну окремі нестримані гравці. З ними треба вести індивідуальну виховну роботу: можна доручити їм відповідальну роль ведучого, судді. Іноді доводиться ізолювати таких гравців.

Особливо важливо присікти грубість. Для вчинення проступку це не повинно проходити безслідно. У таких випадках допустимі суворі заходи впливу, як тимчасове виключення з гри, нарахування штрафних очок.

Треба прагнути до того, щоб між гравцями були дружні товариські взаємини, не можна допускати зазнайства переможця і ослаблення інтересу до гри у переможених. Макаренко А. С. писав: «Потрібно викликати у хлопчика чи дівчинки гордість успіхом своєї команди. Потрібно також виключати будь-яку хвалькуватість, виховувати повагу до сили суперника, звертати увагу на організованість, дисципліну в команді. Потрібно, нарешті, домогтися спокійного ставлення до успіхів і невдач».

Під час гри необхідно **виховувати у дітей організаторські навички**. Для чого слід залучати їх до організації та проведення гри в якості помічників суддів, лічильників очок і т.д. Відповідальність за гру з керівника не знімається. Помічники можуть робити зауваження по ходу гри тільки через керівника. Діти-судді обіймають посаду самотійно, але усілякі непорозуміння вирішує керівник.

6.2. Суддівство

Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримуватись її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому підвищує інтерес до неї.

Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з поділом на команди, де яскраво виражено змагання і кожна команда зацікавлена у виграші. Суддя стежить за тим, щоб команди були рівні за кількістю, та рівносильні.

Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають з ним рахуватися.

Суддя повинен знайти місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх учасників і не заважати їм. В деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за переміщенням гравців.

Помітивши порушення правил, суддя своєчасно і чітко подає сигнал. Він

коректно робить зауваження, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до судді і правилам. Зауваження та роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

6.3. Дозування в процесі гри

У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан в даний час. Тому не рекомендуються відразу надмірні м'язові напруження, які вимагають затримки дихання, викликають швидке стомлення.

Потрібно забезпечити оптимальні навантаження, інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

Приступаючи до проведення гри, необхідно враховувати характер попередньої діяльності і настроїв дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль (після контрольної роботи, диктанту та т. п.), треба запропонувати гру малорухливу, виключивши прийоми, що вимагають великої напруги.

Під час занять слід чергувати інтенсивні ігри з малорухливими. Треба враховувати, що з підвищенням емоційного стану гравців навантаження в грі зростає. Гравці, захоплені грою, втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перенапружуються. Необхідно привчати дітей контролювати і регулювати свої дії в грі.

Часто граючись діти переоцінюють свої сили і не відчують наступаючої втоми. Тому керівник не повинен покладатися на їх самопочуття. Необхідно пам'ятати про вікові особливості учасників, їх підготовленість і стан здоров'я. Навантаження молодшим школярам треба збільшувати поступово, ніж старшим. Іноді слід перервати гру, хоча гравці ще не відчули потреби у відпочинку.

Навантаження в грі дозується зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми для зміни навантаження. Можна влаштовувати короточасні перерви, використовуючи їх для роботи над помилками, підрахунку очок, уточнення правил, призначення помічників, скорочувати дистанції перебіжок, розділяючи гравців на підгрупи для підвищення їх активності.

Не можна допускати, щоб ведучі тривалий час перебували в русі без відпочинку. Рекомендується час від часу міняти ведучого, навіть якщо йому не вдалося «відігратися».

Бажано, щоб всі гравці отримували приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри тих, хто програв (якщо це вимагається правилами гри) можна тільки на дуже короткий час. Краще за все не видаляти їх з гри, а

записувати їм штрафні очки.

Треба враховувати дані лікарського контролю і особливу увагу звертати на слабких дітей. Їм необхідне індивідуальне дозування: зменшення дистанції, полегшені завдання, скорочений час перебування в грі.

Тривалість гри, що проводиться на відкритому повітрі, залежить також від стану погоди. Під час занять на повітрі збільшується фізіологічна дія рухів на організм. У зимових іграх на відкритому повітрі діти повинні інтенсивно виконувати рухи без перерв. Не можна давати граючим короткочасні сильні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати надто інтенсивного потовиділення, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники одягнені в легкі костюми, гру треба проводити в хорошому темпі; якщо ж грають у теплих костюмах, інтенсивність повинна бути менша, щоб не застудити дітей.

Навантаження в грі залежить і від розміру майданчика гри: чим він більший, тим більше навантаження отримують учасники. Таким чином, дозування визначається методикою і умовами проведення гри.

6.4. Закінчення ігри

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу учасників. Дуже важливо закінчувати гру своєчасно. Передчасне закінчення гри небажане так само, як і затягування її.

Тривалість гри залежить:

- від кількості учасників (чим менше їх, тим коротша гра);
- їх віку (діти молодшого шкільного віку не можуть бути довго в напруженні);
- змісту гри (ігри, що вимагають великої напруги, повинні бути коротші);
- від місця проведення;
- темпу, запропонованого керівником;
- від досвідченості керівника (у малодосвідченого керівника ігри менш тривалі) і від інших причин.

Керівник повинен визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являться перші ознаки втоми (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, прискорене дихання у більшості учасників), гру слід закінчувати.

Гру можна припинити через певний час, встановлений викладачем перед грою. З огляду на це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хвилини до закінчення встановленого часу треба попередити учасників.

Перед початком командної гри бажано повідомити учасникам, скільки разів її треба повторити. Якщо гра не має певного закінчення, керівник

попереджає про її кінець, наприклад, так: «Граємо ще 1-2 хвилини» і т.п. Закінчення гри не повинно бути для учасників несподіваним. До цього їх треба підготувати. Непередбачений кінець гри викликає негативну реакцію у дітей.

Тривалість гри залежить також від форми занять. Гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена часом. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може бути тривалішою і в більшій мірі сприяти вихованню у дітей витривалості. Така гра привчає учнів до більш високих напруг.

Керівник зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не перевтомилися, виявляють до неї інтерес, коли їх дії повноцінні, емоційні.

6.5. Визначення результатів ігри

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну атмосферу, якщо потрібно збирає відомості у помічників і секретарів, голосно оголошує результати. Ні в якому разі не можна допускати сперечань гравців з суддею. Рішення судді обов'язкове для всіх.

При визначенні результатів гри треба враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того або іншого завдання, про що учасники повинні бути попереджені заздалегідь. Оголошувати результат гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків.

6.6. Розбір гри

При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками в технічних прийомах і в тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розбиранні сюжетної гри корисно вказувати на позитивні і негативні моменти в розвитку сюжету гри, відзначити учасників, які добре виконували свої ролі. Необхідно відзначати учнів, які дотримувалися правил гри і проявляли творчу ініціативу. При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, влагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівнику усвідомити, наскільки засвоєна гра, що гравцям сподобалося і над чим треба працювати надалі.

На закінчення слід зазначити, що сам процес проведення гри дуже складний: він залежить не тільки від вікових особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їх настрою, від майстерності самого керівника гри. Практичний досвід роботи з дітьми, вміння спостерігати й аналізувати дії учасників в процесі гри, вміння правильно аналізувати й оцінювати свою поведінку як керівника гри сприяють удосконаленню майстерності керівництва іграми.

7. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ

7.1. Використання рухливих ігор та ігрових вправ на заняттях із баскетболу



Багаторічна практика роботи показує, що для навчання цілої низки тактичних елементів, закріплення і удосконалення навичок виконання технічних елементів в баскетболі краще всього створити спеціальні ігрові умови.

Найкращим чином в середній школі це можна зробити за допомогою рухливих ігор. У більшості випадків їх використання дозволяє підвищити інтерес дітей до занять, а також якість навчання і тим самим скоротити період початкового навчання баскетболу, що дуже важливо в умовах сучасної школи.

Баскетбол – це гра, а, отже, до неї набагато простіше перейти після рухливих ігор, ніж після звичайних навчальних вправ.

До уваги фахівців з фізичного виховання пропонуються ігри, які можна використовувати при навчанні баскетболу для вдосконалення окремих елементів гри.

Підбираючи рухливі ігри для занять баскетболом, треба виходити з того, що вони повинні максимально йому відповідати і розвивати необхідні якості. При цьому ігри повинні бути такими, щоб в них не було передбачено вибування гравців, тому, що першими з гри вибувають, як правило, найбільш слабкі учні, яким якраз, навпаки, треба більше брати участь в іграх і тренуватися.

Включення ігор допомагає урізноманітнити урок. Емоційне підключення несе в собі ефект активного відпочинку. Це допомагає відновленню сил безпосередньо в ході заняття і полегшує оволодіння навчальним матеріалом. Спеціально підібраний комплекс рухливих ігор дозволяє досить швидко навчити основам спортивної гри.

Багато з представлених нижче ігор розроблені спеціально для навчання елементів баскетболу. Представлені ігри охоплюють лише невелику частину загальної методики навчання баскетболу, але вона буде корисною для вчителів фізичної культури і всім фахівцям, щоб навчити школярів грі в баскетбол.

Практичний матеріал

Охороняй капітана

Гравці діляться на дві команди: капітан, 5 захисників, 5 нападаючих. Капітани і захисники залишаються на своїй половині поля, а нападаючі йдуть на сторону суперника.

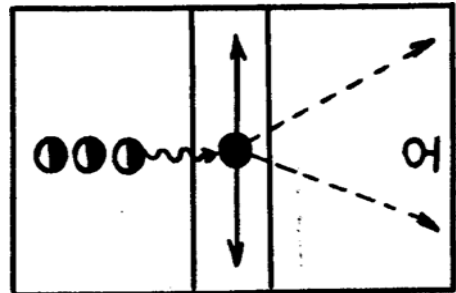
Після розіграшу м'яча в центрі майданчика кожна команда намагається за рахунок ведення, передач наблизитися до капітана суперника і оточити його. Цьому протидіють захисники, які прагнуть перехопити м'яч і відправити його на бік суперника своїм нападаючим.

За потрапляння м'ячем в капітана команда отримує очко. Правила забороняють захисникам переходити середню лінію, а нападаючим повертатися на свою половину.

Перебіжи заборонену межу

На кожній половині майданчика в 5-6 метрах від лицьової окреслюється заборонена зона в один метр. На перетині від бічних ліній із середньою кладуться два баскетбольних м'ячі.

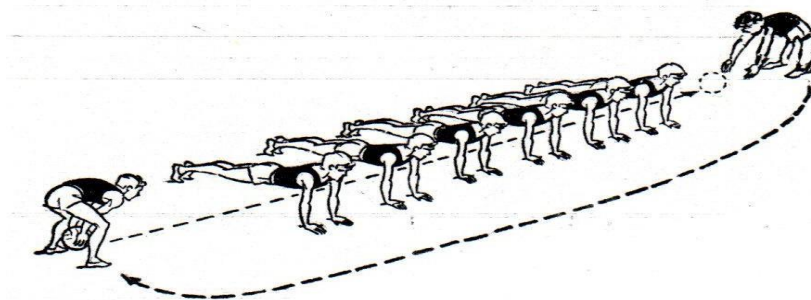
По забороненій зоні, не переходячи меж, переміщується ведучий з команди суперника.



Кожен грає рухами тулуба намагається обдурити ведучого і перебігти заборонену зону і торкнутися будь-якого м'яча. Ведучий повинен оточити перебіжчика, але не має права цього робити до того, як той пересіче першу лінію зони. Після перебіжки підраховується число всіх оточених в обох командах. Перемагає команда, де оточених виявилось більше.

Прожени м'яч під гравцями

Гравці лягають на живіт в шеренги на відстані одного метра один від одного. На правому фланзі шеренги стоїть гравець з м'ячем. За сигналом гравець з м'ячем кричить «Упор лежачи!» І всі гравці приймають це положення.



Направляючий проганяє м'яч під гравцями на лівий фланг шеренги, а сам займає положення упору лежачи на початку шеренги. Лівофланговий, прийнявши м'яч, дає команду «Лягай!», після чого всі гравці лягають на живіт, а гравець з м'ячем біжить на правий фланг, перестрибуючи через лежачих, виконує ведення з кидком по кошику до обов'язкового попадання і повертається назад. Добігаючи до своєї шеренги, він дає команду: «Упор лежачи!» І естафета триває.

Виграє команда, гравці якої першими займають свої місця.

Бомбардири

Учасники гри перекидають волейбольний м'яч один одному передачею двома руками зверху або знизу. У грі діють основні правила волейболу, тобто гравець не повинен двічі поспіль торкатися м'яча в повітрі, кидати його на підлогу. Той, хто допустив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно, виходить з числа гравців і присідає в центрі кола.

Гравці, які стоять по колу, можуть послати м'яч, присівши у центрі кола. М'яч, що відскочив від гравців, знову вводиться в гру. Якщо м'яч зачепив когось із тих, хто сидить в колі, той, хто послав цей невдалий м'яч, займає місце поруч із сидячими.

«Обстріл» триває до тих пір, поки один з тих, хто сидить не зловить м'яч в руки. Тоді всі встають і займають місця по колу, а в середину йде гравець, з чия подачі був спійманий м'яч.

Штовхання м'яча

Гравці розбиваються на 2-4 групи. На кожну групу волейбольний м'яч. Один з учасників стоїть в центрі зазначеної ділянки і є мішенню. Хто потрапить в нього м'ячем, сам стає в коло. Викладач визначає час.



Хто протримається в колі найдовше, той і переможе. Слідкуйте за тим, щоб штовхання м'яча виконувалося при високо піднятому передпліччі.

Допоможи товаришу

Гравці бігають по майданчику, передаючи м'яч один одному і, тим самим, рятуються від ведучого. Їх завдання полягає в тому, щоб передати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, тому що гравця з м'ячем оточити не можна. У цьому

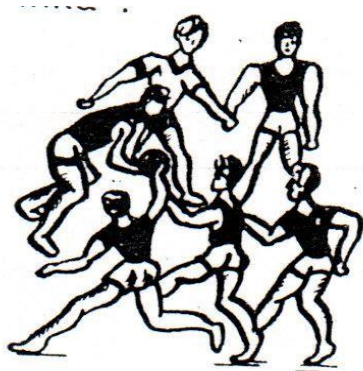
випадку ведучий повинен переслідувати нового гравця.

Ведучий, якщо випав такий момент, може оточити м'яч в руках гравця або на льоту, перехоплюючи його. При вдалій спробі йде зміна ролей.

Салка і м'яч

Гравці бігають по майданчику, передаючи м'яч один одному і, тим самим, рятуються від ведучого. Їх завдання полягає в тому, щоб передати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, тому що гравця з м'ячем оточувати не можна. У цьому випадку ведучий повинен переслідувати нового гравця. Ведучий, якщо випав такий момент, може оточити м'яч в руках гравця або на льоту, перехоплюючи його. При вдалій спробі йде зміна ролей.

Злови м'яч



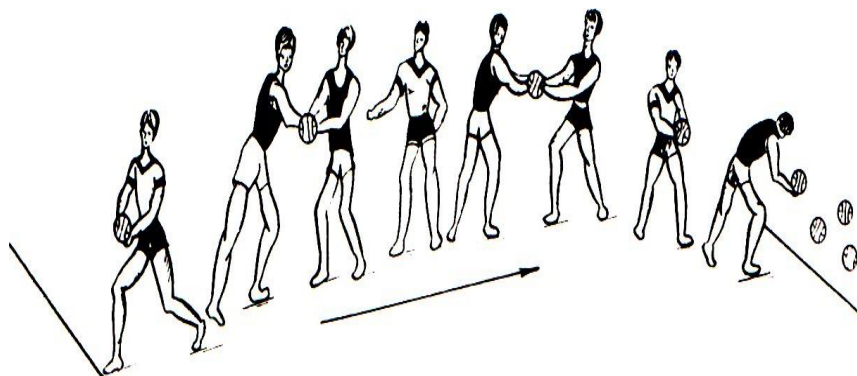
Гравці утворюють велике коло. Відстань між гравцями 1-2 метра. За колом перебуває ведучий. Учасники передають м'яч один одному, а ведучий намагається перехопити його, рухаючись по колу. Якщо це йому вдалося, він замінюється тим гравцем, який останнім торкнувся м'яча.

Правилами дозволяється передавати м'яч тільки сусіду праворуч або ліворуч.

На погрузці кавунів

Команди вишикувані в шеренги з інтервалом в два кроки між гравцями. Збоку від правофлангових лежать по 6-10 баскетбольних або набивних м'ячів.

По сигналу учасники передають м'ячі один одному на лівий фланг, де останній гравець складає їх в назначеному місці. Виграє команда, яка першою виконає завдання.



Ловець і перехоплювач

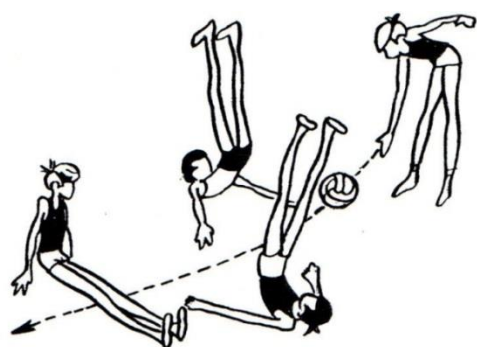
Гравці розташовуються по колу. У центрі кола стоять два гравці: ловець і перехоплювач.

Ті, хто стоїть по колу, передають один одному м'яч і намагаються вибрати найбільш зручний момент, щоб передати його своєму партнеру – ловцю. Останній намагається відкритися, щоб отримати передачу, але цьому заважає перехоплювач. Гра триває до тих пір, поки всі гравці не побували в ролі перехоплювача.

Тунель

Гравці в кожній команді сідають на підлогу в шаховому порядку в дві шеренги так, щоб ступні ніг учасників однієї шеренги знаходилися на рівні колін гравців іншої шеренги. В кінці кожної шеренги стоять два гравця.

За сигналом гравець 1 кожної команди кидає баскетбольний (набивний) м'яч так, щоб він котився по підлозі до гравця 2, що стоїть навпроти.



Щоб пропустити м'яч, учасники роблять переكات назад, після чого знову приймають вихідне положення.

Гравець 2 забирає м'яч і біжить змінити гравця 1, який сідає в початок шеренги. В цей час замикаючий шеренгу встає, щоб отримати м'яч, кинутий гравцем 2.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Слалом з м'ячем

Учні розташовуються попарно. На кожну пару баскетбольний м'яч. Один в парі – провідний (без м'яча), другий – відомий (з м'ячем).

За сигналом швидко переміщаються по майданчику. Відомі з веденням м'яча повинні повторювати його шлях. За втрату м'яча відомому нараховується штрафне очко. Через певну кількість часу гравці міняються ролями.

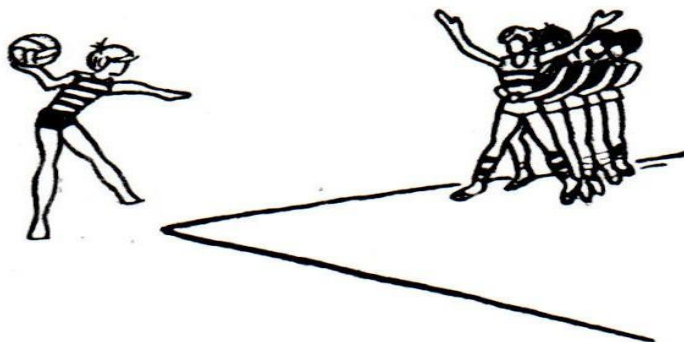
П'ятнашки з веденням

За жеребом гравці однієї з команд розташовуються по всьому баскетбольному майданчику. Два гравця іншої команди, виконуючи ведення м'яча, намагаються наблизитися до суперників і затулити їх руками, за що нараховується виграшне очко.

Гра триває п'ять хвилин, після чого команди міняються місцями. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок.

Відрубай хвіст

Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. За жеребом одна з команд захищається, інша нападає. Гравці першої команди стають в колону по одному і беруть стоячого попереду під пояс.



Функції направляючого виконує самий спритний гравець. Гравці нападаючої команди рівномірно розташовуються по периметру ігрового майданчика, у одного з них волейбольний м'яч.

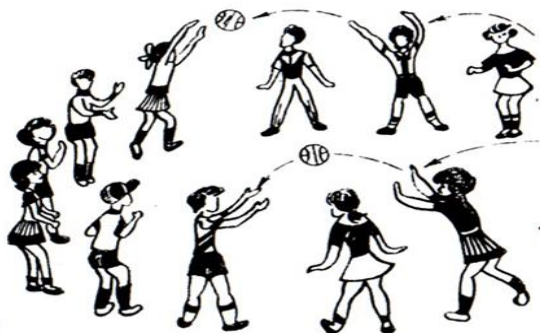
Завдання гравців нападаючої команди – потрапити м'ячем у останнього гравця колони, («відрубати хвіст»), який вибуває з гри. Але це зробити нелегко, оскільки останнього гравця колони захищає руками, ногами і тулубом направляючий. Йому допомагають у цьому всі інші гравці команди, які слідом за направляючим переміщуються відповідно по майданчику так, щоб затулити замикаючого.

Правила:

- Захищаючі не мають права утворювати «равлика», тобто згорнутися в гурток, сховавши останнього гравця колони.
- Попадання не зараховується, якщо гравець, що виконав кидок переступив межу або потрапив у голову.

Через певну кількість часу гравці міняються місцями. Виграє команда, в якій залишилось більше гравців.

Будь уважним



Гравці розташовуються по колу через одного. У кожній команді по одному м'ячу. За сигналом у зазначеному напрямку передаються м'ячі.

Перемагає команда, яка після певної кількості кіл або протягом певного часу наздогнала іншу.

Хитрий м'яч

Гравці стоять у колі, ведучий в центрі кола з м'ячем у руках. Ведучий, застосовуючи обманні рухи, передає м'яч будь-кому з гравців. Гравці в колі, перш ніж зловити м'яч, повинні встигнути плеснути в долоні. Хто помилився змінюється з ведучим місцями.

Передає – сідай

Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, паралельно одна одній. Кожна команда вибирає капітана, який постає навпроти своєї команди на відстані 5-8 кроків з м'ячем у руках.

За сигналом керівника капітан передає м'яч обумовленим способом першому гравцеві колони, який ловить його, повертає назад капітану і відразу ж приймає упор присівши. Потім капітан обмінюється передачами з 2-м, 3-м та іншими гравцями команди. Кожен гравець, який зробив відповідну передачу, приймає упор присівши. Коли останній в колоні гравець віддає м'яч капітану, той піднімає його вгору, і вся команда швидко встає. Перемагає команда, яка закінчила передачі м'яча першою і не порушила правила.

Гра ускладнюється, якщо останній у колоні гравець, отримавши м'яч, біжить на місце капітана, а той встає на початок колони.



Після цього гравець, що стоїть перед колоною, знову обмінюється передачами з іншими гравцями. Таким чином, у ході гри кожний побуває в ролі капітана.

Наперегони з м'ячем

Гравці будуються в шеренги у бічних ліній майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша-ліворуч від щита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

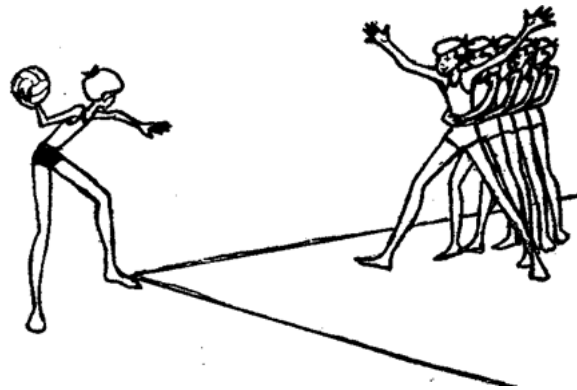
Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравця під цим номером вибігають вперед і намагаються оволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його далі з рук у руки або ударом об підлогу.

Гравець, який не зміг опанувати м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівої сторони, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншої команди.

Якщо гравець фінішує раніше м'яча, то очко отримує його команда. Інша команда отримує очко за те, що її гравець оволодів м'ячем після кидка по щиту.

Курка і яструб

Гравці шикуються в колону по одному, взявши під пояс гравця, який стоїть попереду. Перед колоною обличчям до неї стоїть ведучий. Його завдання – закрити рукою останнього гравця колони. Цьому заважають всі гравці, намагаючись ухилитися, не розчіплюючи рук.

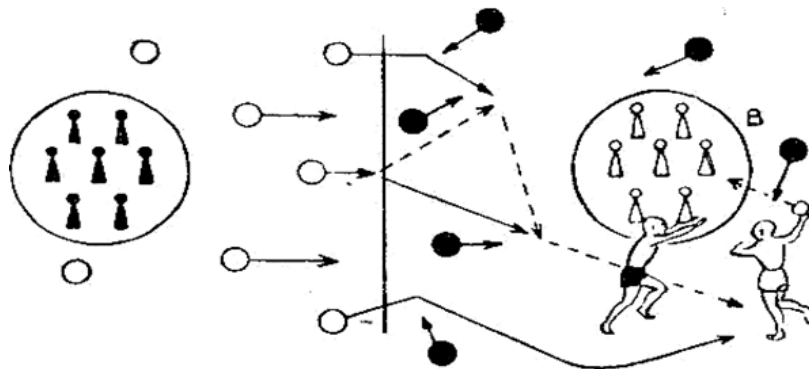


Правилами дозволяється першому гравцеві колони («курці») перешкоджати просуванню ведучого («яструба») відштовхуванням за рахунок сили рук, але не захопленням.

Після кожного торкання йде зміна ролей: ведучий встає в кінець колони, а направляючий стає ведучим.

Збий кеглі

На підлозі малюють два кола діаметром 5-6 м і знаходяться один від іншого на відстані до 10 м. Всім учасникам забороняється входити в ці кола. У кожному колі розставляють кеглі.



На кожній половині майданчика знаходиться команда, завдання якої проникнути на половину супротивника і постаратися м'ячем збити там кеглі.

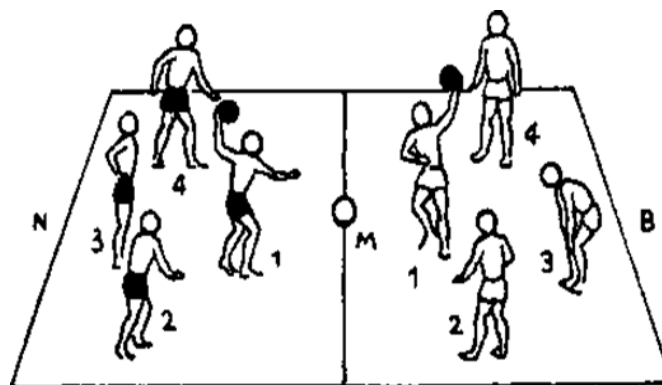
Правила:

- Гравцям не дозволяється робити з м'ячем більше трьох кроків.
- Заздалегідь встановити кількість кеглів, які потрібно збити.

Виграє команда, гравці якої швидше вибили всі кеглі суперників.

М'яч – мішень

Дві команди стоять на половинах баскетбольного (волейбольного) майданчика, на середині якої лежить м'яч. Перші номери кожної команди з м'ячем встають на відповідну дистанцію (3-5) м.



За сигналом гравці кидають свої м'ячі у м'яч, що знаходиться в центрі майданчика. Їх завдання – ударами своїх м'ячів перегнати центральний м'яч за лицьову лінію суперника.

Правила:

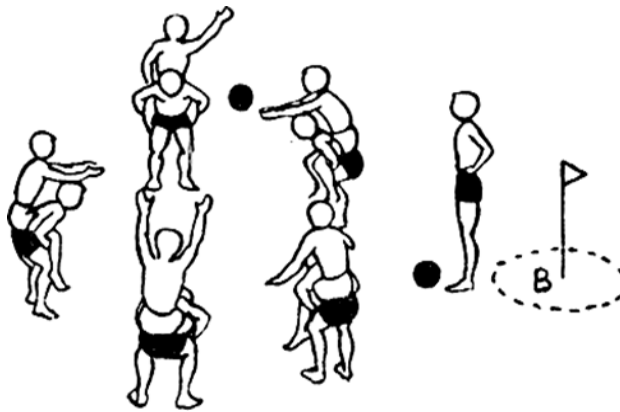
• Якщо м'яч проходить повз цілі або йде на половину супротивника, один з членів цієї команди повинен піти за м'ячем і передати його своєму партнеру, щоб поновити гру.

• Якщо м'яч виходить за межі майданчика (за бічні лінії), то м'яч ставиться по середині майданчика, навпроти того місця, де він вийшов з гри, і гра поновлюється.

М'яч мисливцві

Учасники розбиваються на пари (кінь і вершник). Нейтральний гравець з м'ячем стоїть на захисті перед колом діаметром 6-8 м. В центрі цього кола стоїть прапорець (кегля).

На старті вершники сидять на своїх спинах коней, вишикувавшись в коло, на відстані 15-20 м від кола В. Вони перекидають м'яч один одному до тих пір, поки він не впаде на підлогу. У цей момент вершники як можна швидше зіскакують з коней, щоб сховатися в колі.



Коні в цей час забирають м'яч і, передаючи його один одному, намагаються потрапити в вершника перш, ніж той встигає сховатися в охоронюваному їм колі. Нейтральний гравець допомагає їм.

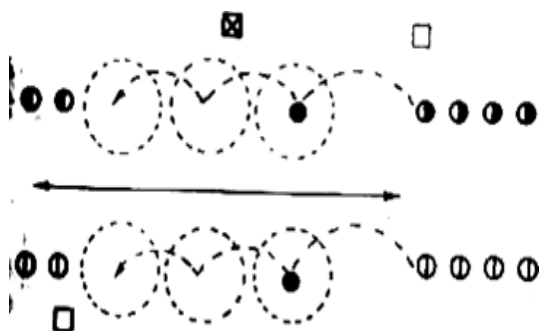
Правила:

- Якщо команда коней не зуміє потрапити ні в одного вершника, то гра продовжується, і кожен гравець виконує свою стару роль.
- Якщо ж один або кілька вершників будуть вражені м'ячем, то при поновленні гри учасники міняються ролями.

3 обруча в обруч

Гравці кожної команди шикуються в дві колони, які розташовуються одна напроти іншої. На відстані 2-3 м від першого гравця на підлозі лежать впритул 3 обруча.

За сигналом гравець кидає м'яч у перший обруч так, щоб він після відскоку вдарився всередині другого обруча і, підскачівши ще раз, потрапив в третій.



Гравець з протилежного боку ловить м'яч і таким же чином кидає його назад. Обидва гравця після кидка м'яча повинні переходити в кінець колони. Виграє команда, яка швидше змінить місце, допустивши при цьому найменшу кількість помилок.

Правило:

- Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не поміняються місцями обумовлену кількість раз.

Рухома ціль

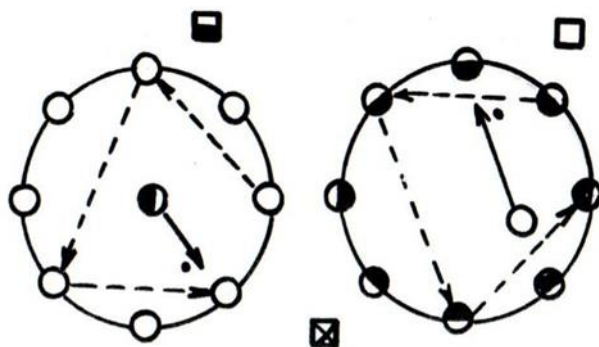
На майданчику креслять два кола діаметром 6-7 метрів. За межами кола встають на рівній відстані один від одного 5-6 гравців, в центрі кола ведучий.

Завдання гравців, що стоять за межами, заплямувати волейбольним м'ячем ведучого, який вивертається від м'яча. При попаданні у ведучого гравець отримує очко. Забороняється кидати м'яч в обличчя ведучого, а також при кидках переступати лінію кола.

Перемагає команда, гравці якої зуміли меншу кількість разів бути запламованими.

Прихований пас

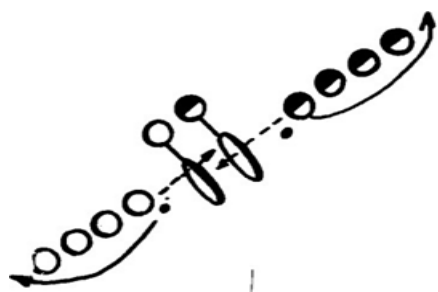
Гравці будуються по колу, в центрі кожного кола знаходиться ведучий – гравець іншої команди.



Учасники команд перекидають м'яч один одному, намагаючись, щоб ведучий не торкнувся або не спіймав його. Якщо ведучому вдалося торкнутися м'яча або зловити його, він приносить команді очко. М'яч передається в коло, і гра продовжується. Гравець, неправильно або невдало виконав передачу, вибуває з гри.

Перемагає команда, що мала менше помилок.

М'яч в обруч



Кожна команда шикується у дві колони, які розташовуються одна проти іншої.

Ведучий команди стоїть в 4 метрах від своєї колони і тримає обруч перпендикулярно до підлоги.

Перший гравець кидає м'яч, намагаючись, щоб він пролетів через обруч.

Ведучий повинен подати обруч назустріч м'ячу. Потім він передає обруч гравцеві, який кинув м'яч, а сам стає в кінець протилежної колони. Ті ж дії робить гравець, що стоїть навпроти.

Броунівський рух (Молекули)

Ця гра названа «Броунівський рух», так як те, що відбувається на майданчику багато в чому цьому відповідає. Але для дітей початкової школи назва виявилася занадто складною, і вони дали грі свою назву – «Молекули». Тому гра має подвійну назву.

Гра використовується на початковому етапі навчання і чудово підходить для розминки. З неї варто починати навчання всім іншим іграм.

Варіант 1. Всі гравці – «молекули». Вони вільно бігають («літають») по майданчику в різних напрямках і з різною швидкістю. Головне завдання – не зачіпати один одного. Для цього треба сильніше зігнути ноги в колінах і використовувати зупинки і повороти. Крім того, потрібно вміти розраховувати швидкість руху, щоб вчасно повернути або зупинитися.

Спочатку всі переміщуються повільно, але в міру освоєння (або за вказівкою вчителя) все швидше.

В грі використовують різні варіанти бігу: грудьми, спиною або боком вперед – і їх поєднання, а також біг приставним і звичайним кроком.

Варіант 2. Гра доповнюється двома командами: «Гаряче!» – всі молекули літають швидко, «Холодно!» – ходять спокійно.

Згодом замість команд вчитель може використовувати зорові сигнали.

Варіант 3. Гра проводиться з підрахунком штрафних очок. За торкання будь-якого гравця або предмета відводиться 1 штрафне очко, за зіткнення – 3 штрафних очка. За навмисне зіткнення гравець видаляється з майданчика на 1 хв. Або до кінця гри (якщо повторне порушення).

Броунівський рух з веденням м'яча

Варіант 1. Аналогічний грі «Броунівський рух», але всі гравці виконують ведення м'яча, спочатку повільно переміщаючись (кроком), але по мірі освоєння (або за вказівкою вчителя) – все швидше (бігом).

Варіант 2. При зустрічі з іншими гравцями учні повинні вести м'яч дальньою рукою.

Світлофор

Варіант 1. Всі гравці виконують ведення м'яча, вільно переміщаючись по майданчику в різних напрямках. Один учень з двома прапорцями в руках («світлофор») розташовується в центрі майданчика або вільно переміщається по ній. Якщо він опустил руки з прапорцями вниз, то всі гравці виконують ведення м'яча кроком, якщо піднятий вгору червоний прапорець – ведення на місці, а якщо зелений – ведення бігом.

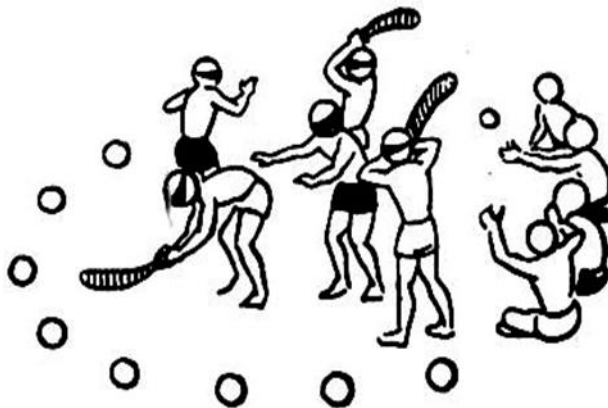
Якщо учні слабо володіють веденням м'яча, то переміщення виконується в двох напрямках (по правій половині зали – в одному напрямку, а з лівої – в

іншому).

Варіант 2. Гравці отримують штрафні очки за втрату м'яча, за зіткнення і за порушення правил перед «світлофором».

Сліпі лісоруби

П'ять учасників з зав'язаними очима стоять в середині кола.



Двоє учасників, не озброєні кулями, постійно пересуваються по колу, показуючи час від часу своє місце знаходження легкими криками.

Правила:

- Учасники не повинні присідати або стрибати.
- Слід частіше міняти учасників.

Ланцюжок

Варіант 1. 4-6 учнів беруться за руки, утворюючи ланцюжок, і починають бігати по майданчику за іншими гравцями. Гравець, якого осалили, сідає на лавку. Салить можуть тільки крайні гравці в ланцюжку. Як тільки на лавці виявляться 4-6 чоловік, починає водити наступний ланцюжок, а старий розпадається.

Якщо ланцюжок розірвалася, осалювання не зараховується.

Варіант 2. Починають гру два (або один), але засалений гравець встає в ланцюжок з боку осаленого учасника, тобто ланцюжок постійно збільшується.

Варіант 3. Аналогічний першому, але всі вільні гравці виконують ведення м'яча. Гравець, якого осалили, кладе м'яч і сідає на лавку, а якщо тільки спробували осалити, і він втратив м'яч, то це не вважається осалюванням, і він продовжує гру.

Числа

Варіант 1. Учні вільно бігають по ігровому полю. Коли вчитель крикне: «Чотири!» – учні повинні утворити групи по 4 людини у відповідності із заздалегідь обговореними умовами як можна швидше: наприклад, встати один за одним, поклавши руки на плечі, або утворити коло, взявшись за руки, і т. п.

Можна називати будь-які числа – від 0 до половини кількості граючих.

Варіант 2. Аналогічний першому, але всі гравці виконують ведення м'яча, при утворенні груп продовжуючи однією рукою ведення, а вільну руку поклавши на плече стоїть попереду гравця.

Змусь м'яч стрибати

На відстані 8-10 м від стіни проводиться лінія, на якій з інтервалом один метр кладуть 3-5 м'ячів. Біля кожного м'яча гравці розташовуються.



По сигналу керівника змагаються ударами долонею руки по м'ячу «піднімають» його і, ведучи баскетбольним дриблінгом, направляються до стійки на протилежній стороні залу.

Оминаючи стійку, повертаються назад. Досягнувши фінішу, вони ловлять м'яч і піднімають його вгору.

Перемагає гравець, першим виконав завдання.

Коршун і курчата

Гра проводиться в групах по 4 учасників: один – «коршун», решта – «курчата». «Курчата» шикуються в одну колону обличчям до «коршуна» і тримають руки на поясі попереду гравців. При цьому перший тримає ззаду стоячого гравця за кисті. «Коршун» намагається засалити останнього гравця в колоні, а «курчата», переміщаючись, намагаються перешкодити йому. Якщо ведучий осалить останнього гравця, той стає на його місце, а перший у колоні стає ведучим.

Гра може проводитися на час – в цьому випадку за кожне оточування присуджуються очки. Перемагає той, хто набере більше очок.

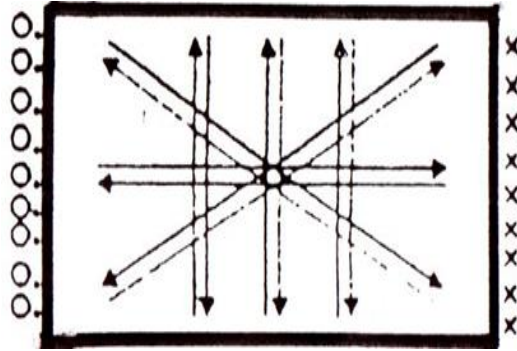
День і ніч баскетболістів з веденням м'яча

У вихідному положенні у кожного гравця в руках м'яч. Тікати і наздоганяти можна тільки з веденням м'яча. Якщо гравець, що тікає втратив м'яч або допустив помилку при веденні, то він вважається оточеним. Якщо м'яч втратив наздоганяючий гравець, то оточування не зараховується. Залежно від рівня підготовки гравців і їх кількості тікати можна в штрафну зону або за лицьову лінію – це заздалегідь визначає вчитель.

Прокатування мішені

Варіант 1. Гравці діляться на дві команди і розташовуються за воротами волейбольного майданчика. Гравці однієї команди мають м'ячі. Під час

прокатування баскетбольного м'яча по середній лінії з одного боку майданчика на іншу команда, що має м'ячі, виконує кидки, намагаючись потрапити в м'яч. Протилежна команда підбирає м'ячі і готується виконувати кидки при наступному прокатуванні. За кожне торкання баскетбольного м'яча команда отримує очко. Очки, зароблені за різних прокатуваннях, складаються. Виконується рівну кількість кидків кожною командою. Перемагає команда, яка набрала більше очок.



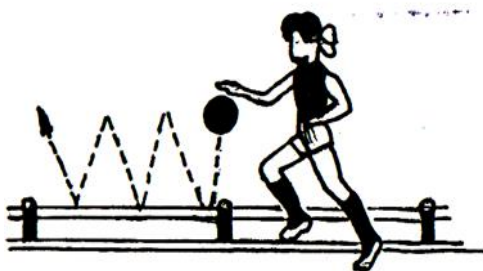
Варіанти прокатування м'яча показано на рисунку.

Варіант 2. Кидки м'яча можуть виконуватися з різних положень (стоячи, з коліна, стоячи на колінах, сидячи) або після попередніх дій. Наприклад:

- підняти м'яч, що лежить на підлозі (спереду, ззаду, збоку);
- підняти м'яч, що лежить на підлозі в 1,5-2 м від гравця;
- виконати поворот з в. п. стоячи з м'ячем в руках боком або спиною до цілі;
- підкинути м'яч вгору, а після зловити і виконати кидок;
- те саме, але спіймати м'яч в стрибку;
- підкинути м'яч вгору, торкнутися руками до підлоги, а після зловити і виконати кидок.

Можуть бути й інші варіанти. Початок виконання попередніх дій і прокатування м'яча починають по звуковому сигналу. Якщо більшість гравців не встигають виконати кидок, то початок прокатування м'яча трохи затримують.

Проведи м'яч



Учасник повинен провести м'яч баскетбольним дриблінгом по рейці гімнастичної лавки.

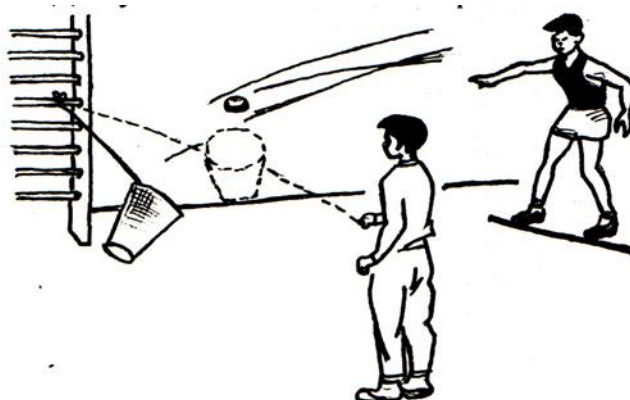
Сам він рухається по підлозі. Перемагає гравець, якому вдалося це зробити.

Варіанти: той же, але гравець рухається по рейці, а м'яч веде по підлозі;

просуваючись по дошці похилої лавки, провести м'яч вгору і вниз.

Закинь в кошик

Кошик для паперів підвісити на висоті 1,5 м від підлоги. Один кінець мотузки закріплений за рейку гімнастичної стінки, інший – в руках у керівника. Для стійкості на дно кошика покласти невеликий вантаж.



Керівник розгойдує кошик в горизонтальній площині, а учасники, перебуваючи на відстані 5-8 м від неї, по черзі виконують кидки тенісних м'ячів, прагнучи потрапити в кошик.

Перемагає гравець, який має найбільшу кількість влучень з 5-10 спроб.

Люстерко

Варіант 1. Два гравці з м'ячами в руках стоять обличчям один до одного на відстані 3-4 м. Один виконує різноманітні варіанти ведення м'яча на місці, другий якомога точніше і швидше повторює їх (як відображення в дзеркалі). За командою вчителя гравці міняються ролями.

Варіант 2. Те ж, але в русі по майданчику (ходьба або повільний біг).

Диригент

Два гравці стоять обличчям один до одного на відстані 3-4 м. Один (без м'яча) виконує імітацію різних варіантів ведення м'яча на місці, другий (з м'ячем) якомога точніше повторює їх, виконуючи ведення. За командою вчителя гравці міняються ролями.

Квачі баскетболістів (парні)

Варіант 1. Гра проводиться в парах (без м'яча). Один гравець тікає, а другий (ведучий) намагається наздогнати його і торкнутися. Тікати можна тільки спиною або боком вперед. При цьому ведучий повинен торкнутися гравця (торканням). Якщо гравець, що тікає хоч трохи пробіжить обличчям вперед, то він вважається поміченим. В цьому випадку гравці міняються ролями і

продовжують грати, але новий ведучий повинен дати партнеру можливість відбігти на деяку відстань.

Варіант 2. Аналогічний першому, але ведучий виконує ведення м'яча і може торкнутися інших вільною рукою за будь-яку частину тіла. Якщо ведучий при цьому втратить м'яч, то він не зараховується. Після торкання ведучий повинен передати м'яч гравцеві, і тільки тоді вони міняються ролями.

Салки баскетболістів (групові)

Гра аналогічна парній грі «Салки баскетболістів» (2 варіант), але грає весь клас одночасно. Вибирають 2-4 ведучих, які, ведучи м'яч, починають осалювати інших. Тікати можна тільки спиною або боком вперед. Гравець, якого осалили, міняється ролями з ведучим. Новий ведучий не має права осалювати гравця, який його осалив.

Гра може проводитися в двох групах (наприклад, хлопчики і дівчатка), які грають на майданчику одночасно, але окремо один від одного.

Вибий м'яч!

Гравці виконують ведення м'яча, намагаючись при цьому свій м'яч не втрачати, а чужий вибити. Якщо йому це вдається, він отримує 2 очки, а гравець, у якого вибили м'яч, – мінус 1 очко. Гравець, який не дав вибити свій м'яч, але і не намагався вибити його в інших, отримує в кінці гри мінус 10 (20) очок. Гра проводиться протягом певного часу.

Бігуни і стрибун з веденням м'яча

Варіант 1. Гра проводиться на половині майданчика. Клас ділиться на дві команди: одна команда – «Бігуни», інша «Стрибуни». У команді «Бігуни» кожен гравець веде м'яч, не виходячи за межі ігрового майданчика (або її половини).

«Стрибуни» розташовуються на лавці на краю майданчика. За сигналом перший гравець цієї команди встає і, стрибаючи на одній нозі, починає осалювати гравців команди «Бігуни». «Стрибуну дозволяється поміняти ногу, але для цього він повинен зупинитися. Осалювання не зараховується, якщо «стрибун» при цьому змінить ногу (стрибне з ноги на ногу). По команді «Додому!» «стрибун», стрибаючи на одній нозі, повертається на своє місце. Як тільки він, сідаючи, торкається лавки, починає гру наступний «стрибун». Коли «стрибун» повертається на місце, він не має права осалити граючих.

Осалені або гравці, які допустили помилку команди «Бігуни» не вибувають з гри, а отримують штрафні очки: за кожного осаленого гравця – 2 очки, а за кожну помилку «бігуна» – 1 очко. Помилками вважаються порушення правил ведення, втрата м'яча і вихід за межі майданчика. Після того, як усі «стрибуни» побувають у ролі ведучих, команди міняються місцями, і гра

повторюється. Перемагає команда, яка набрала меншу кількість штрафних очок.

Команда «Додому!» може подаватися через певний час, відлік якого починається з моменту початку гри ведучим або в залежності від фізичних можливостей кожного гравця.

Варіант 2. Гра проводиться з вибуванням осалених або порушивши правила гравців.

Облава

Гра аналогічна грі «Бігуни і стрибунки з веденням м'яча», але проводиться на всій площадці (по всьому залу), і всі «стрибуни» вступають в гру одночасно.

На початку гри «бігуни» розташовуються на майданчику, а «стрибуни» – за її межами. За сигналом усі «стрибуни» одночасно починають водити. Допустивши помилку або осалені «бігуни» вибувають з гри. Гра припиняється в той момент, коли вибуває з гри останній «бігун». Команди міняються ролями, і гра проводиться ще раз. Перемагає команда, витративши менше часу на осалювання суперника.

Одинадцять

Гра проводиться групами по 7-10 гравців. Кожна група утворює коло і грає самостійно.

Один гравець з м'ячем починає гру. Передаючи м'яч кожному гравцеві, він голосно говорить: «Раз!». Всі інші передачі робляться мовчки. Гравець, якому дістанеться одинадцята передача, повинен відштовхнути м'яч, а не ловити його. Потім гра починається спочатку.

Гравець, що порушив правила, тимчасово виходить з гри і виконує штрафні вправи, що визначаються вчителем, після чого під час паузи повертається.

Вважається, що гравець порушив правила, якщо він:

- не сказав спочатку: «Раз!»;
- зловив одинадцятий м'яч;
- шумів або рахував вголос;
- довго стояв з м'ячем в руках;
- повернув м'яч гравцеві, від якого отримав його;
- передав м'яч поруч стоячому гравцеві;
- виконував передачі одному і тому ж гравцю;
- не зловив м'яч при хорошій передачі;
- зробив неточну передачу;
- виконав не відповідає завданням передачу.

Під час гри можна виконувати будь-які передачі або тільки ті, які вкаже вчитель: наприклад, тільки з відскоком від підлоги або тільки однією рукою і т.д.

Передачі за номерами

Варіант 1. Гра може проводитися в одній або двох самостійних групах. Учні утворюють коло з інтервалом 1-2 м між гравцями. У одного гравця в руках м'яч. Всі гравці розраховуються по порядку, і кожен запам'ятовує свій номер.

Вчитель або спеціально обраний гравець називає номер. Учасник з цим номером піднімає руку вгору, і йому відразу роблять передачу, називаючи при цьому наступний номер і т. д.

Гравець, що допустив затримку передачі або підйому руки (або він підняв руку, коли не повинен був цього робити), а також помилки при передачі або ловлі, отримує штрафне очко. Перемагає той, у кого буде найменше штрафних очок або не буде зовсім. Тут, для того щоб не пропускати номери гравців, називаючи їх, можна виписати в рядок і викреслювати по одному або використовувати фішки з номерами.

Варіант 2. Гравці, попередньо розрахувавшись, встають у коло не один за одним, а упереміж. М'яч може бути у кожного з них. В даному варіанті гравці самостійно піднімають руку і голосно називають свій номер, однак робити це потрібно в певній послідовності, наприклад:

- за порядком номерів;
- у зворотному порядку;
- спочатку парні, потім непарні номери;
- спочатку непарні, потім парні номери.

Якщо гравці легко справляються із завданням, то свій номер називає тільки той гравець, з якого починають гру, а інші мовчать.

Летюча мішень

Клас ділиться на дві групи, які грають самостійно на різних половинах спортивного залу. М'яч є у кожного учасника гри.

Один гравець розташовується на лінії штрафного кидка, а решта – за межами штрафної зони, як при виконанні штрафних кидків. Перший гравець самостійно виконує кидок в кільце, а всі інші намагаються збити м'яч що летить своїми м'ячами, використовуючи певні передачі. При цьому не можна збивати м'яч над кошиком і близько до гравця, який кидає. Після виконання кидка гравці підбирають м'ячі, займають вихідні позиції, і гра продовжується. Після виконання трьох-п'яти кидків гравця що кидав замінюють.

Виконуючи кидки, він може змінювати висоту траєкторії, кидати м'яч з відскоком від щита або відразу в кільце, але не має права робити обманні рухи. Їх рекомендується включати в гру тільки при хорошому рівні підготовки гравців – у тому випадку, якщо вони всі кинуті м'ячі збивають і можуть легко ухилитися від випадково кинутих м'ячів.

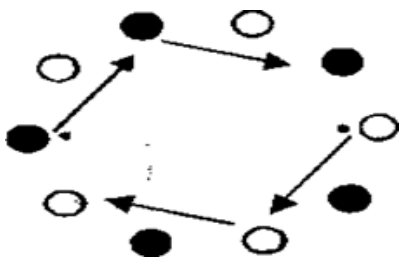
Гру можна проводити без підрахунку очок або з підрахунком. В

останньому випадку за попадання в кільце дається 5 очок, а за збитий м'яч – 1 очко. Якщо м'яч був збитий над кільцем, то попадання не зараховується, а кидаючий отримує 3 очки. За збиття м'яча близько до кидаючого порушник позбавляється всіх своїх очок і видаляється на 3-5 кидків. Перемагає гравець, який набрав у сумі найбільшу кількість очок.

Гонка м'ячів по колу

Варіант 1. Дві п'ятірки гравців (у кожній п'ятірці м'яч) розташовуються навпроти один одного і змагаються між собою.

За сигналом передають м'яч в ліву сторону, намагаючись наздогнати ним м'яч суперників. Команда, якій це вдається, отримує 1 очко.



Варіант 2. Через 20 (30) сек. після початку гри подається свисток, і чий м'яч буде ближче до м'яча суперників, та команда отримує 1 очко. Потім гра повторюється в іншу сторону. Гру можна проводити один або кілька разів. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Двадцять одне

Варіант 1. Гра проводиться в парі. Гравці по черзі виконують від 1 до 3 кидків в залежності від кількості попадань у кошик. Перший кидок завжди виконується з дальньої дистанції, наприклад, зі штрафної лінії або з лінії 3-очкових кидків, в залежності від віку та рівня підготовки гравців.

Якщо гравець з першого кидка потрапляє в кільце, він заробляє 3 очки, припиняє кидки і віддає м'яч партнеру.

Якщо гравець з першого кидка промахується, то обов'язково повинен підібрати м'яч після першого відскоку від підлоги, не допускаючи пробіжки, інакше він повинен виконати другий кидок з того місця, де зловив м'яч. Якщо другий кидок виявиться вдалим, то гравець заробляє 2 очка і віддає м'яч партнеру.

Якщо ж він промахнеться і вдруге, то повинен підібрати м'яч на льоту, не давши йому торкнутися підлоги. Якщо він зробить все правильно, то виконує третій кидок з того місця, де зловив м'яч. За потрапляння з третього кидка гравець отримує 1 очко і віддає м'яч. Другий гравець виконує кидки аналогічним чином. Результати різних спроб підсумовуються. Перемагає той, хто першим набере 21 очко.

Варіант 2. Аналогічний першому, але грають три гравці і більш.

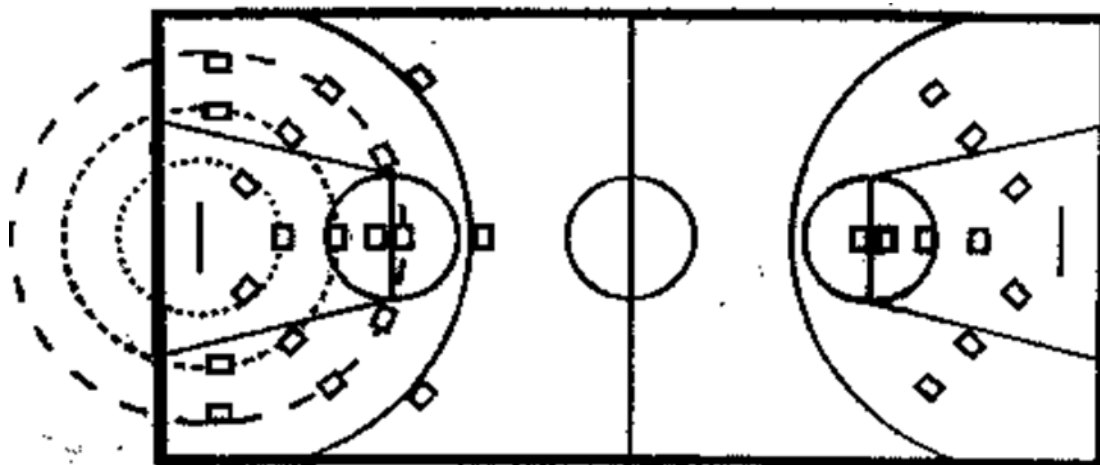
Варіант 3. Треба набрати рівно 21 очко - не більше і не менше.

Баскетбол XX століття

Залежно від умов гри і поставлених завдань число учасників може бути будь-яким. Гра проводиться без ведення м'яча. Чи зараховується тільки пряме попадання в кільце без відскоку від щита. Забороняється виривати і вибивати м'яч з рук суперника - можна тільки перехоплювати (або виривати, якщо обидва гравці одночасно підібрали м'яч і утримують його).

Кидкова школа

Кидкова школа включає в себе кілька шкіл (рівнів) – початкову, середню, старшу і вищу (школу майстрів).



Початкова школа позначена на малюнку малою окружністю (точковою лінією). У неї входять всі кидки що виконуються з близької відстані. Вона включає в себе три точки.

Середня школа позначена на малюнку середньою окружністю (дрібною пунктирною лінією). У неї входять всі кидки, які виконуються з близького і середнього відстаней. Вона включає в себе 8 точок (3+5).

Старша школа позначена на малюнку великою окружністю (великою пунктирною лінією). У неї входять всі кидки, які виконуються з близького, середнього і далекого відстаней. Вона включає в себе 15 точок (3+5+7).

Вища школа (школа майстрів) включає в себе всі 18 точок, зображених у правій частині малюнка (3+5+7+3).

Кидкова школа може бути великою або малою. Приклад великої кидкової школи показаний на малюнку з правого боку, а опис представлено вище.

Приклад малої кидкової школи показаний на малюнку ліворуч. В неї входять лише початкова, середня і старша школи. Мала кидкова школа має меншу кількість точок – всього 9 (3+3+3).

Залежно від умов і завдань учням пропонується одна з кидкових шкіл. Але в будь-якому випадку гравці спочатку послідовно проходять всі точки

початкової школи, потім – середньої, потім старшої і, нарешті, вищої.

Варіант 1. Гра проводиться парами. Один гравець виконує кидки, намагаючись пройти початкову школу, а другий подає йому м'яч. Якщо перший гравець впорався з завданнями початкової школи, він переходить до освоєння середньої і т. д. Якщо при виконанні кидків перший гравець допускає промах, то до проходження школи приступає другий гравець; якщо і він промахується, то знову починає перший.

Для проходження **початкової школи** необхідно виконати по 3 кидки з кожної точки з близької відстані і кожен раз потрапити, тобто виконати 9 кидків з 9. Після кожного промаху гравець починає проходження рівня спочатку.

Для проходження **середньої школи** необхідно спочатку виконати по 1 кидку з кожної точки з близької відстані, а потім по 3 кидки з кожної точки з середньої відстані і кожен раз попасти, тобто виконати 18 кидків з 18. Після кожного промаху гравець починає проходження рівня спочатку.

Для проходження **старшої школи** необхідно спочатку виконати по 1 кидку з кожної точки з близького і середнього відстаней, потім по 3 кидки з кожної точки дальньої відстані і кожен раз попасти, тобто виконати 29 кидків з 29. Після кожного промаху гравець починає проходження рівня спочатку.

Для проходження **вищої школи** необхідно спочатку виконати по 1 кидку з кожної точки з близької, середньої і далекої відстаней, потім по 3 кидки з кожної точки дальньої відстані і кожен раз потрапити, тобто виконати 24 кидка з 24. Після кожного промаху гравець починає проходження рівня спочатку.

При виконанні кидків гравці можуть проходити точки одного рівня в суворо певній послідовності або в довільному порядку, що заздалегідь оговорюється.

Варіант 2 (спрощений). Аналогічний першому, але гравцеві дозволяється промахнутися: 1 раз – при проходженні початкової школи (потрапити 9 разів з 10); 2 рази – при проходженні середньої школи (потрапити 18 разів з 20); 3 рази – при проходженні старшої школи (потрапити 29 разів з 32); 4 рази – при проходженні вищої школи (потрапити 24 рази з 28).

Після промаху гравець продовжує виконання вправи до тих пір, поки кількість промахів не перевищить допустиму.

Варіант 3. Гравці змагаються між собою – хто далі зуміє пройти кидкову школу до першого промаху, другого або третього. При цьому кидати можна також по одному разу з кожної точки.

Варіант 4 (променевий варіант кидкової школи). В даному випадку переважно використовується мала кидкова школа. На наведеному вище малюнку (у лівій частині) видно три лінії кидків (три промені). Перший кидок (кидки) виконується з близької відстані на одному з променів, другий кидок – з середньої відстані на тому ж промені, третій – на ньому ж з дальньої відстані.

Після вдалого проходження одного рівня переходять до наступного, і т. д. З кожної точки можна виконувати від одного до трьох кидків (за завданням або за домовленістю).

«Прилипало»

Варіант 1. Гра проводиться в парі. Один гравець вільно бігає по всьому майданчику, а другий - поруч з ним, намагаючись бути якомога ближче («прилипало»). Дозволяється невелике дотик партнера. Через деякий час гравці міняються ролями.

Варіант 2. Аналогічний першому, але гравці повинні весь час дивитися на м'яч в руках учителя: якщо він знаходиться праворуч, то перший учасник тікає, а другий «прилипає», а якщо зліва, то другий тікає, а перший «прилипає».

Ігри з форою

Для підвищення інтересу до гри і вирівнювання можливостей окремих гравців і команд їм іноді дають певні переваги (фору). Тут існують такі різновиди.

Гарантована фора відразу суворо визначається: наприклад, гра починається з рахунку 10:0 на користь слабкої (молодшої) команди. У свою чергу, гарантована фора може бути відкритою або закритою: *відкрита* заздалегідь всім відома, а *закрита* - ні. Її величина записується на листку і запечатується в конверт, який відкривають тільки після закінчення змагань. Така фора стимулює гру на максимальний результат.

Шансова фора дозволяє відразу отримати деякі переваги: Наприклад, всі гравці слабкої команди перед початком гри виконують штрафні кидки. За кожен занедбаний м'яч присуджується 1, 2 і більше очок в залежності від рівня підготовленості команд, наприклад:

- за м'яч, закинутий командою дівчат при грі проти юнаків, присуджується подвоєна або потроєна кількість очок;
- юнаки при грі проти дівчат можуть використовувати тільки одну руку, а іншу повинні тримати за спиною;
- за м'яч, закинутий певним гравцем (наприклад, має зайву вагу), присуджується подвоєна або потроєна кількість очок;
- сильна команда грає в окулярах;
- кільце слабкої команди закрито «бубликом» (див. гру «Школа снайперів»), який легко перекладається з одного кільця на інше.

7.2. Використання рухливих ігор та ігрових вправ на заняттях футболом



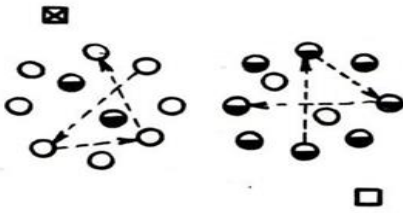
Рухова діяльність футболіста дуже різноманітна: одні технічні прийоми та ігрові ситуації змінюються іншими постійно. Дії спортсмена, як правило, носять ациклічний характер.

Причому їх різноманітність і складність пред'являють високі вимоги до рівня розвитку витривалості, швидкості, сили, спритності, підвищують значення органів чуття і вимагають витримки, рішучості, сміливості.

Незважаючи на те, що футбол як вид спорту є дуже емоційним і, на перший погляд, не вимагає додаткових психологічних подразників, все ж сучасна практика підготовки футболістів показує, як важливо зробити тренувальні заняття захоплюючими і цікавими. При підборі і проведенні ігор слід мати на увазі, що активний характер емоцій у грі не сприяє виробленню нових, точних, тонких координаційних рухів, необхідних у спортивній техніці. Тому гра може бути застосована в тренувальному занятті в тому випадку, якщо технічні елементи, що входять у гру, попередньо розучені.

Практичний матеріал

Обманний м'яч



Гравці однієї команди стоять по колу і перекидають м'яч. 2-3 гравця іншої команди в середині кола намагаються його зловити або торкнутися ногою.

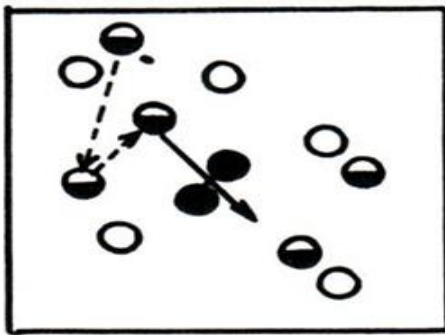
Варіанти:

- м'яч дозволяється передавати тільки ногами;
- м'яч дозволяється кидати тільки руками.

Гру варто починати тільки по сигналу викладача. Гравець, який спіймав м'яч або торкнувся його, отримує очко. Гра триває певну кількість часу. Перемагає команда, що зуміла більше разів перехопити м'яч.

Рухомі ворота

Дві команди по п'ять чоловік у кожній грають на одні рухомі ворота, утворені двома гравцями різних команд. Ці «живі ворота» повинні рухатися так, щоб полегшити попадання у них гравцями своєї команди і завадити потраплянню команди суперників.



Одна команда починає гру в ролі нападника. Суперники намагаються заволодіти м'ячем, не даючи при цьому потрапити у ворота.

Якщо їм це вдається, вони намагаються забити м'яч під палицю.

Протягом п'яти хвилин йде інтенсивна боротьба. Потім в «живі ворота» перетворюється наступна пара гравців і гра триває.

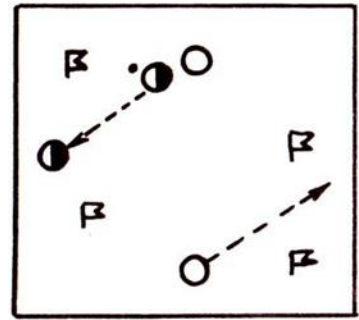
Футбол на двоє незахищених воріт

На половині футбольного поля з двома воротами з прапорців шириною 2 метри грають дві команди з 2-4 гравцями. Відстань між воротами 15-20 метрів.

Одна команда, що володіє м'ячем, намагається вразити ворота, а інша намагається їм перешкодити і заволодіти м'ячем. М'яч в ворота можна здійснювати з будь-якої сторони таким чином, щоб він влетів у ворота не вище прапорців.

Гравці команди, що захищається намагаються відкинути м'яч. Захист воріт руками, так само і пробіжка через ворота, карається 10-метровим штрафним кидком.

Для більш підготовлених можна зменшити ширину воріт до 1 метра, а для новачків, навпаки, збільшити до 3 метрів.



Естафета біля стінки

Гравці команд шикуються в колони обличчям до стінки. Команди змагаються у передачах м'яча.

За сигналом перший гравець виконує удар з 8-10 м у стінку, намагаючись направити м'яч, щоб він відскочив від неї на таке місце майданчика, з якого другий гравець міг би виконати свою чергу удар по м'ячу.

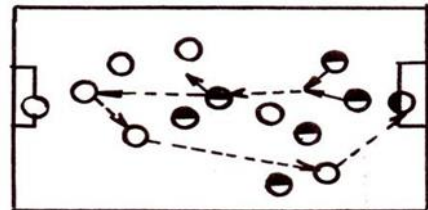
Для того щоб виграти естафету, черговий гравець повинен зробити удар по м'ячу до його зупинки.

Перемагає команда, що зуміла виконати естафету з передачі м'яча з відскоком від підлоги.

Футбол крабів

Дві команди по 6-8 чоловік на лицьових лініях своїх сторін майданчика приймають положення «краба» - упор присівши ззаду. Воротарі, прийнявши те ж положення, розташовуються в воротах.

За сигналом капітани команд біжать до м'яча, намагаючись передати його товаришам по команді. Завдання гравців у положенні «краба» - обіграти суперників і забити гол у ворота.



Забороняється: знаходитися з м'ячем або без м'яча, змінювати спосіб пересування, навмисне грати рукою. Воротарю забороняється приймати безопорне положення. За кожне порушення правил призначається штрафний удар.

Перемагає команда, що забила найбільшу кількість голів.

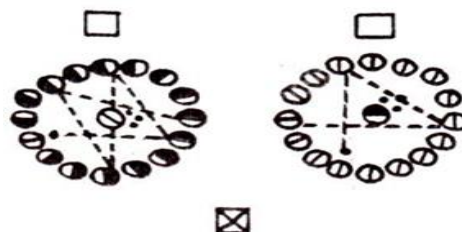
Захист зміцнення

У грі беруть участь 8-16 учнів. Ведучий стає біля укріплення. Решта рівномірно розподіляються по колу.

За сигналом гравці, виконуючи передачі м'яча один одному ногами і головою, намагаються вибрати вдалий момент і точним ударом збити м'ячем

кеглі. Ведучий намагається перепинити шлях м'ячу і захистити зміцнення. Виконуючи передачі і удари, гравці не повинні заступати за обмежувальні лінії.

Захищаючи зміцнення, ведучий може вибирати будь-яку позицію захисту. В кінці гри визначається переможець – ведучий, який найдовше захищав своє зміцнення. Перемагає команда, що зуміла більше число раз вразити зміцнення.



З будь-якої точки

У грі беруть участь 10-12 чоловік. Вони розраховуються за порядком і запам'ятовують свої номери.

Гравець 1, починаючи гру з будь-якої точки, виконує удар по воротах. Якщо м'яч потрапляє у ворота, гравець 2 має в свою чергу виконати удар з того ж місця. Якщо удар гравця 2 теж був точний, то і гравець 3 виконує удар з того ж місця і так до тих пір, поки команди не виконають удари по воротах. Потім вибирається більш складне місце для удару.

У випадку, якщо гравець 3 пробив повз воріт, він не отримує жодного очка. Удари по воротах виконує гравець 4, якому дозволяється їх виконувати з будь-якої точки майданчика.

Перемагає команда, у якої більше попадань у ворота. У разі рівного результату призначаються додаткові удари.

Поціль у м'яч

Гра полягає в тому, щоб гравець ударом ноги по лежачому м'ячу влучив у м'яч, підвішений на мотузці. Відстань між м'ячами може коливатися від 3 до 5 метрів для молодших школярів, до 11 м – для старших.



Підвішений м'яч знаходиться від підлоги 15-20 см. Перемагає учень, який має більше за 3-5 ударів кількість влучень.

Удар за ударом

У грі одночасно беруть участь 4-8 чоловік. Учасник, який починає гру,

ставить м'яч на контрольну лінію і виконує удар в стіну так, щоб він, відскочивши від неї, перетнув контрольну лінію на льоту. Потім, не давши м'ячу зупинитися, цей же гравець повторює удар. Гравець виконує удари доти, поки не допустить одну з перелічених нижче помилок:

- м'яч, відскочивши від стінки, приземлився перед контрольною лінією;
- удар виконаний зупиненим м'ячем;
- м'яч пролетів повз стінки.

Допустивши помилку, гравець поступається місце наступного. За кожен удар в стінку – очко. Гра продовжується до певного рахунку, поки гравці не наберуть дану кількість очок.

М'яч у колі

Ведучий ударяючи ногою по м'ячу, прагне вибити його з кола. Гравці затримують м'яч ногами і не дають йому вилетіти з кола. Затриманий м'яч вони можуть передавати один одному. Якщо ведучому вдається вибити м'яч з кола, то гравець, який пропустив м'яч з правого боку від себе, отримує штрафне очко. Тому кожен гравець намагається захистити проміжок між собою і сусідом праворуч. У зв'язку з цим, гравці трохи пересуваються вправо. М'яч вважається за межами тільки в тому випадку, якщо він пролетів не вище колін граючих. Затримувати м'яч руками не дозволяється. Перемагає команда, що зуміла довше утримати м'яч і має менше штрафних очок.

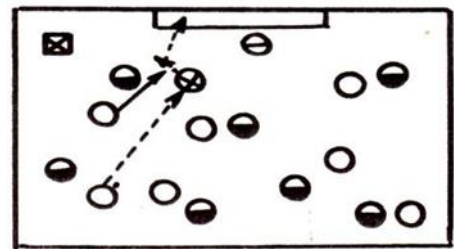
В одні ворота з нейтральним

Дві команди по 4-8 гравців грають в футбол в одні ворота з нейтральним воротарем в межах штрафного майданчика на одній половині поля. У грі бере участь ще один гравець – нейтральний.

Він не вступає в боротьбу для відбору м'яча, але стає партнером команди, як тільки вона опанувала м'ячем.

Кожна команда прагне в атаці використовувати додатково і нейтрального гравця. У грі дотримуються всі правила футболу.

Гра проводиться до певного числа забитих голів або заздалегідь встановленого часу. Атаку воріт команда може починати тільки з-за штрафної лінії. Перемагає команда, яка забила більше голів.



Футбол двома м'ячами

Грають дві команди по 6-10 гравців. Обидві команди ударом від воріт

вводять свій м'яч в гру. Гра проводиться за футбольними правилами з деякими змінами:

- якщо м'яч перетинає будь-яку лінію, кутовий або вільний удар не виконується;
- не враховується положення «поза грою».

Кожен гравець може вести боротьбу за будь м'яч, намагаючись забити його у ворота суперників. Після забитого голу воротар вводить м'яч в гру ударом від воріт.

Два квадрати

На майданчику розмічаються два квадрати із загальною середньою стороною. В одному з квадратів розташовуються гравці двох команд по 3-4 людини від кожної.

По сигналу гравці команди, що володіє м'ячем, передають його один одному, намагаючись не дати супернику.

Гравець, який володіє м'ячем, має право у будь-який момент направити м'яч у другій квадрат, щоб у ньому продовжити гру.

Однак зробити це краще тоді, коли розстановка своїх гравців забезпечить можливість одному з них легше стартувати в інший квадрат.

Гравець, першим заволодів м'ячем, що потрапили в новий квадрат, отримує очко. У квадраті, куди перебігають гравці, гра продовжується до тих пір, поки м'яч знову не буде направлений в протилежну місце.

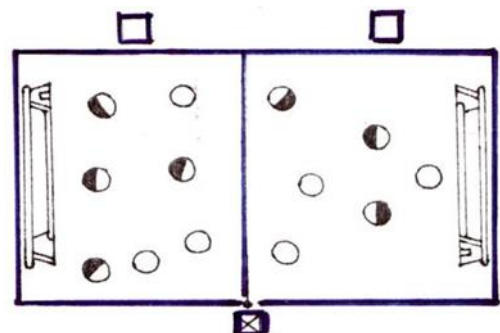
Перемагає команда, яка набрала за встановлений час більше очок.

Футбол в упорі на руках

Команди намагаються забити м'яч в умовні ворота супротивника. Всі гравці розташовуються і пересуваються в положенні будь-якого упору, розігруючи м'яч ногами.

Гру починають з вкидання м'яча в центрі поля. Не дозволяється грати руками і захоплювати м'яч ногами. Гравці не повинні відривати від підлоги обидві руки одночасно.

Після кожного порушення команда отримує право на вільний удар.



Після виходу м'яча з гри слід вкидання з положення сидячи. Перемагає команда, яка забила більше голів.

М'яч через канат

Майданчик розділений на дві половини канатом, натягнутим на висоті 2-

2,5 метра. За сигналом кожна команда намагається перекинути м'яч через канат таким чином, щоб він ударився об підлогу на половині суперника. Команда, що зуміла добитися падіння м'яча на чужій половині, отримує очко. Подача м'яча здійснюється шляхом підкидання його руками і удару ногою.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

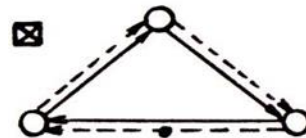
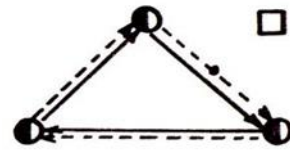
Трикутники

Команди поділяються на трійки і утворюють трикутник зі сторонами 5-7 метрів. Один з гравців у трійці робить передачу партнерові, що стоїть праворуч, а сам біжить за м'ячем і займає місце гравця, що приймає м'яч.

У той же час гравець, що приймає м'яч, направляє його третьому гравцеві, а сам біжить за м'ячем і встає на місце третього і т. д. Пересування можна починати тільки по сигналу.

Гравці змінюють напрямок руху за вказівкою викладача.

Перемагає команда, у якої трійки швидше виконали завдання, не зробивши помилок.



Хто більше

До перекладини, гілки дерева, футбольним воротам підвісити м'яч так, щоб він не торкався землі. Під ним покласти 3-5 тенісних м'ячів.



Учасник, відвівши м'яч на себе до рівня голови, відпускає його і, рухаючись у площині м'яча, що хитається спрямовується за ним слідом.

У той час, поки підвішений м'яч здійснить один коливальний рух, учасник прагне підібрати м'ячі, що лежать і повернутися у вихідне положення.

Кому з учасників вдасться зібрати всі м'ячі і вберегтись від наступного, той стає переможцем.

Через квадрат

На майданчику розмічаються три квадрати (5 x 5 м), що примикають один до одного. У середній квадрат входять двоє ведучих, а крайні – по три гравці. Однією з трійок дається м'яч, який гравці передають один одному і надсилають через середній квадрат трійці інших гравців. Ведучі, діючи поодиночі або удвох, намагаються перехопити м'яч, забігаючи для цієї мети і в крайні квадрати. Гравцям, що володіє м'ячем, забороняється виходити за межі своїх квадратів. Гравець, у якого відібрали м'яч, а також допустив технічну помилку (опустив м'яч за межі квадрата або торкнувся його рукою) отримує штрафне очко.

Переможцем визнається гравець, який точніше володіє м'ячем і має менше штрафних очок. Перемагає команда, що мала меншу кількість втрат м'яча і виконала більше передач за певний час.

Командний старт

Гравці діляться на дві команди по 5-8 чоловік у кожній. За сигналом гравці першої команди, що мають кожен по м'ячу, сильним ударом вибивають їх у поле. Гравці другої команди спрямовуються за м'ячами і намагаються якнайшвидше повернути їх за лицьову лінію. Потім команди міняються ролями.

Удар по м'ячу можна виконувати як з місця, так і з розбігу. Якщо при ударі м'яч перетнув бічну лінію, команда карається 10 с. штрафного часу. При цьому м'яч повертати за центральну лінію можна тільки веденням

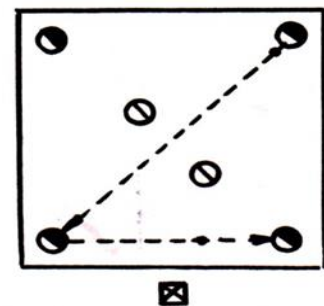
Квадрат

Чотири гравці розташовуються по кутах майданчика у вигляді квадрата, накресленого на землі. Довжина сторін залежить від наявних умов: 12-16 метрів.

Двоє ведучих знаходяться в середині квадрата. Гравці передають м'яч один одному в будь-якому напрямку, а ведучі намагаються перехопити його.

Якщо це вдалося, ведучий отримує очко, а м'яч повертається гравцям і гра продовжується.

Якщо м'яч від удару вийшов за лінію квадрата, то гравець, що втратив м'яч, карається штрафним очком.



Перемагає команда, яка набрала меншу кількість штрафних очок.

Перехопи м'яч

За сигналом одна з команд починає гру з центру поля. Завдання кожної команди – дотримуючись правил футболу, як можна довше утримати м'яч, не даючи суперникові перехопити його. Якщо команда, яка почала гру, втратила м'яч, суддя зупиняє її хронометр і включає хронометр іншої команди. У момент

порушення правил, при вкиданні м'яча з-за бокових і лицьових ліній, а також при інших зупинках в грі обидва хронометра вимикаються. В кінці гри, використовуючи свідчення хронометра, визначається, яка з команд більш тривалий час володіла м'ячем.

Футбол руками і головою

Гра нагадує ручний м'яч або баскетбол, але без обмеження пересування з м'ячем у руках.

Команди починають гру за жеребом. Гравці передають м'яч один одному руками, намагаючись наблизитися до воріт суперника. Однак пробити по них можна лише головою. Тому важливо одному з партнерів вибрати правильну позицію, а іншому – точно накинути йому м'яч на голову для атаки.

Гра проходить у два тайми по 15 хвилин кожен. Чи потрапив м'яч у ворота або пролетів повз – гру починає команда, за лицьову лінію якої був посланий м'яч. М'яч не зараховується, якщо гравець зробив удар рукою або ногою. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів.

Вершники

Гравці команд з урахуванням фізичного розвитку діляться на перші номери – «коні» і другі – «вершники».

Вершники сідають верхи і гра в футбол ведеться з партнером на плечах.

Дотримуючись правила футболу і застосовуючи вивчені прийоми, команди намагаються забити гол у ворота суперників. Через 2-3 хвилини або після забитого м'яча гравці міняються ролями.

Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперників. Гра ведеться без воротарів. Захисники не повинні наближатися до воріт ближче, ніж на три метри. За порушення команда карається штрафним ударом по воротах.

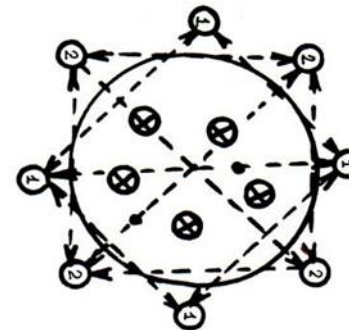
Блукаючий м'яч

Парна кількість гравців стають у коло. Розрахувавшись на перший-другий, вони діляться на дві команди і отримують по м'ячу.

За сигналом гравці починають перекидати м'яч тільки своїм номерам, намагаючись, щоб нейтральні гравці не перехопили його.

М'яч слід перекидати тільки в одному напрямку.

Перемагає команда, у якої менша кількість разів перехопили м'яч.



З кутового удару

У грі беруть участь дві команди по 4-8 гравців, у воротах – нейтральний

воротар.

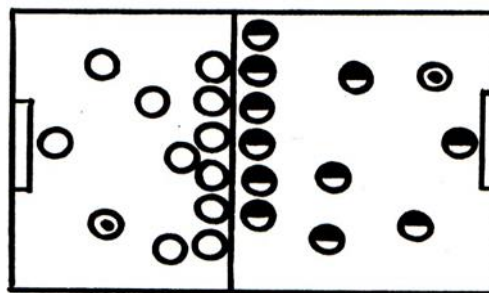
За сигналом гравці, виділені для подачі кутових, по черзі виконують їх. Всі інші намагаються забити м'яч у ворота, не давши йому опуститися на землю. Можна зробити пас партнеру, що знаходиться в більш зручному положенні. Гол зараховується, якщо м'яч забитий з першого дотику або торкань м'яча було кілька, але при цьому він не опускався на землю. Після виконання 5 кутових ударів на подачу призначаються наступні гравці.

Перемагає команда, що забила більше голів.

Футбольні салки

На кожній стороні футбольного поля в 11 метрах від воріт проти кожної штанги креслять коло діаметром 2 метри. У кожен круг кладуть по м'ячу.

Воротар займає місце в воротах, а чотири захисника виходять на поле. Назустріч їм від середньої лінії вибігають 6 нападників, завдання яких не дати себе захисникам засалити (ведучими), які намагаються наздогнати їх і торкнутися рукою.



Нападники прагнуть прорватися в коло, де плямувати не можна, і вдарити по воротах. Якщо гол забитий, то воротар віддає м'яч знову в коло нападнику, який ставить на місце м'яч, тікає за середню лінію і звідти знову робить спробу прорватися в коло.

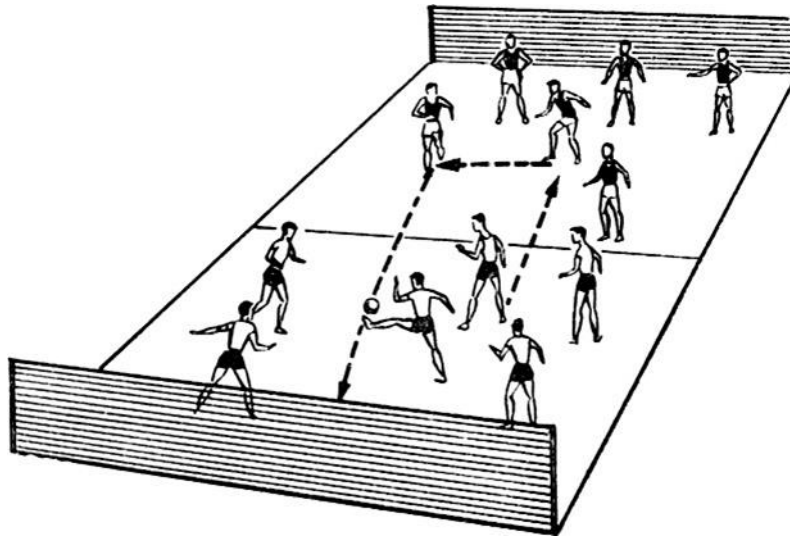
Засалений в ході гри нападник штрафується. Він повинен забігти за лінію воріт, потім повернутися до середньої лінії, звідти і починати нову атаку.

Гра триває 5-10 хвилин. За забитий гол команда отримує 10 очок. Якщо нападник прорвався в коло, але удар його був неточний, йому зараховується тільки одне очко. Захисник за кожного посаленого нападника отримує по три очки. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Пробий стінку

Дві команди по 5-10 чоловік у кожній розташовуються на своїх майданчиках. Капітани команд біля середній лінії розігрують між собою м'яч.

Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, передають його один одному, намагаючись пробити «стінку» суперника. Інша команда може пересуватися всюди, нападати, віднімати м'яч і вибудовувати «стінку» для захисту воріт, поєднувати захист з перехопленням і атакою «стінки» суперника. Удар по воротах зараховується, якщо м'яч пройшов через «стінку». У всіх інших випадках при виході м'яча з гри він передається супернику для нової атаки.



Якщо гравець перейшов середню лінію або сильно посланий м'яч відскочив від «стінки», нікого не зачепивши, на бік протилежної сторони, то м'яч передається іншій команді. Груба гра карається штрафним ударом. При цьому суперник вибудовує «стінку». Виграє команда, яка набрала більше очок.

Ногою і головою через сітку

Дві команди по 5-8 чоловік розташовуються з різних боків від сітки на волейбольному майданчику. По свистку вчителя гравець однієї команди перебиває м'яч ногою (з рук) через сітку на половину супротивника. Завдання гравців, на стороні яких виявився м'яч, переправити його через сітку не більш, ніж трьома ударами ногою або головою. Якщо одна з команд припуститься помилки, гра зупиняється і команда, яка допустила її, програє її або подачу. Рахунок гри ведеться як у волейболі. Зі зміною подачі (після помилки команди яка подає) гравці переміщуються по майданчику за годинниковою стрілкою, як у волейболі.

Грають 3 партії по 10 очок кожна. Після кожної партії гравці міняються сторонами.

Правило:

Помилками вважаються дотик одним гравцем м'яча двічі, торкання м'яча руками, удар об стіну (за лінію, що обмежує майданчик) або під сітку.

11-метровий

Грають дві команди по 4-8 чоловік. М'яч знаходиться на 11-метровій позначці.

За сигналом викладача гравець нападаючої команди виконує удар по воротах, намагаючись пробити «стінку». Якщо м'яч у ворота не потрапив, обидві команди прагнуть оволодіти ним. Гравцям, що захищаються дозволяється в площі воріт грати руками. Якщо м'яч, відбитий за її межі, це право вони

втрачають. Гравці нападаючої команди прагнуть завершити атаку і забити м'яч у ворота, а захисники – завести м'яч у площу воріт і взяти його в руки.

Кожен гравець з 11-метрової позначки виконує тільки один удар. Якщо м'яч перетинає бічну лінію, введення його в гру проводиться за футбольними правилами. Якщо м'яч виходить за лінію воріт від гравця команди, що захищається, подається кутовий удар, а якщо від гравця нападаючої команди, то розіграш м'яча припиняється і 11-метровий удар через «стінку» виконується наступним гравцем.

Гра проводиться заздалегідь обумовленого часу або кількості забитих голів.

М'яч капітану

Команди по 6-8 чоловік вибирають капітанів, які стають в 9-ти метрові зони команд суперників.

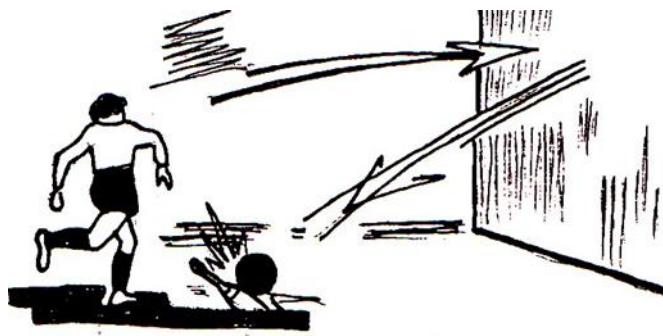
Гра починається з центру поля і ведеться за правилами футболу. Гравці обох команд намагаються, обігравши суперників, виконати передачу своєму гравцеві. Капітанові не дозволяється виходити за межі 9-ти метрової зони, а польовим гравцям – входити в зону.

Гравець, який обіграв суперників і виконав передачу м'яча капітану, отримує очко. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Збий відскоком

На відстані 2-3 м від стіни ставиться булава (граната, кегля, городки).

Гравець повинен кинути м'яча в стіну з таким розрахунком, щоб, відскочивши, м'яч збив поставлений предмет.



Кількість ударів можна обмежити. Перемагає учасник, що має більше попадань в ціль.

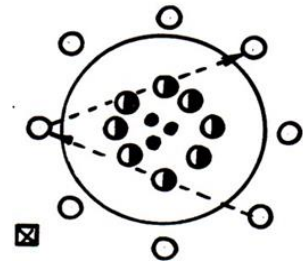
Фортеця з м'ячів

Команди розташовуються по колу. У центрі кіл з м'ячів споруджується невелика піраміда.

Гравці, що стоять у зовнішньому колі, повинні її зруйнувати ударами ніг або головою, а гравці внутрішнього кола відбивають м'яч.

Гравцеві в колі дозволено грати руками і ногами як воротарю. Після руйнування піраміди команди міняються місцями.

Перемагає команда, що зуміла більше число раз зруйнувати піраміду, або зробити це швидше.



Удар тільки головою

У грі беруть участь 6-8 гравців від кожної команди, які розташовуються довільно по всьому штрафному майданчику.

За сигналом воротарі вибивають м'яч в поле. Польові гравці обох команд, виконуючи передачі м'яча один одному будь-якою частиною тіла, намагаються наблизитися до воріт і забити м'яч головою. При перехопленні м'яча атака починається з-за штрафної площі. Удар по воротах дозволяється наносити з будь-якої точки майданчика.

Перемагає команда, що забила більше м'ячів головою.

Народний м'яч

На кожній половині майданчика, розділеної середньою лінією, розміщується команда. По одному гравцю від кожної команди знаходяться на задніх прикордонних лініях команди - суперниці.

Суть гри – м'яч перекидається між гравцями і капітаном, але при зручному випадку гравець, який володіє м'ячем, повинен потрапити ним у гравця команди суперників. Після потрапляння або лову м'яч переходить до іншої команди і гра продовжується.

Гравці, у яких потрапили м'ячем, відправляються на задню прикордонну лінію суперників. Вони теж можуть, якщо захоплять м'яч, кидати його в супротивника.

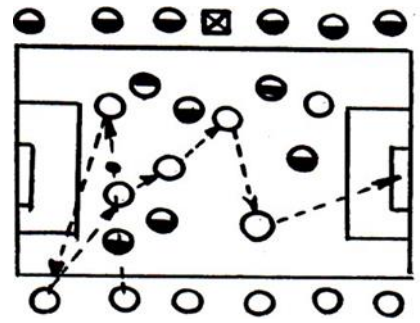
Переможницею вважається команда, якій вдалося вивести з ладу більше гравців команди суперників.

Грають всі

Команди діляться на два відділення. Перші розташовуються по майданчику, другі – рівномірно за її бічними лініями, одна команда – праворуч, інша – ліворуч.

Гра в футбол проводиться за спрощеними правилами. Гравці першого відділення можуть взаємодіяти з гравцями другого: передавати їм м'яч і отримати його назад.

Гравцям, які перебувають за бічними лініями, не дозволяється виходити на майданчик.



7.3. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях волейболом



Волейбол як колективна діяльність суттєво відрізняється від тих видів спорту, де боротьба йде за метри, секунди, кілограми.

На перший погляд може здатися, що роль рухливих ігор та ігрових вправ в освоєнні елементів волейболу незначна і їх використання малоефективне, оскільки волейбол дуже емоційний і сприяє фізичному розвитку і виховання учнів сам по собі.

Проте думка ця помилкова. Сучасний волейбол – це складна і різнобічна діяльність, у якій, крім техніки володіння м'ячем, потрібен високий рівень розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей.

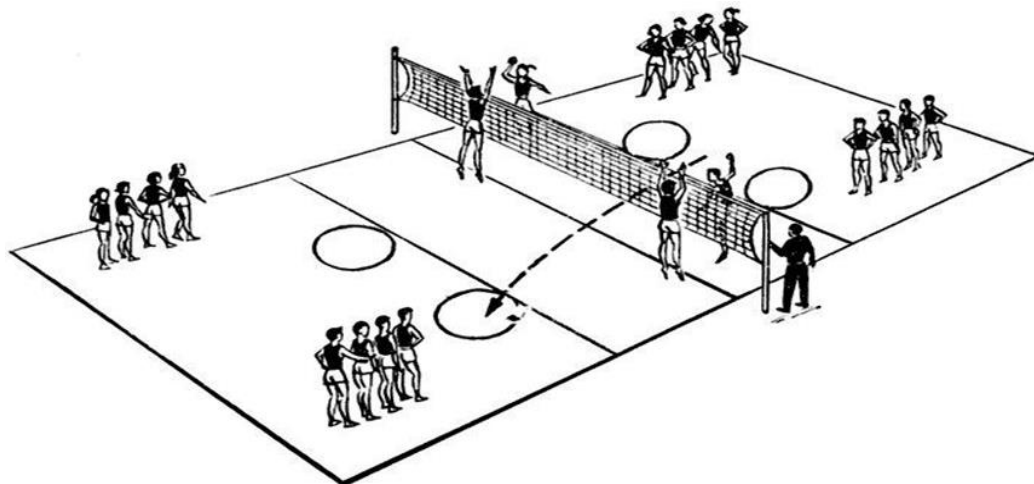
Щоб цього досягти, потрібно оволодіння навичками та їх удосконалення наблизити до самої гри або змагань, тобто застосовувати змагальні вправи і рухливі ігри, що містять технічні елементи волейболу.

Слід поступово ускладнювати змагальні вправи і рухливі ігри за рахунок введення елементів, що містять єдиноборства і тим самим готувати учнів до самостійного вибору рішень, тобто до здатності діяти раціонально та усвідомлено, згідно з мінливою ігровою ситуацією у волейболі.

Практичний матеріал

З наземною мішенню

На кожній стороні волейбольної площадки у лінії нападу креслять по 2 кола діаметром 1,5 м. Дві команди розташовуються з різних сторін від сітки. У гравців однієї команди в правій або лівій руці тенісний м'яч.



За сигналом два гравці від кожної команди одночасно спрямовуються до сітки. Гравець з м'ячем стрибає якомога вище і акцентованим рухом кисті посилає м'яч в одне з кіл на боці супротивника. Гравець за сіткою, ставлячи блок, намагається перешкодити йому. За потрапляння в будь-яке коло нападник отримує 2 очки, а якщо він обійшов блок, але промахнувся, (м'яч приземлився в межах майданчика) – 1 очко.

Перестрілбол

Гравці розташовуються з двох сторін від сітки (як у волейболі). У команді 6-8 чоловік.

Гра починається з подачі однієї з команд. Інша команда приймає м'яч і розіграє його за правилами волейболу, переправляючи 3-м ударом на бік суперників, які намагаються прийняти м'яч і також розіграти його. Гравець, що допустив технічну помилку, відправляється на протилежну сторону за лінію полону. Команда втрачає подачу. Гра поновлюється. Полонений у ході гри (не виходячи в поле) намагається перехопити м'яч і виконати (без перешкод з боку суперника) подачу на свій майданчик. Гравці його команди будь-яким ударом (із 3) направляють м'яч назад. При вдалому завершенні ними атаки полонений повертається до своїх партнерів, а в разі помилки за лінію полону йде другий гравець.

В ході гри учасники атакуючої команди можуть навмисне посилати м'яч своїм гравцям, що знаходяться в полоні.

Гра триває 10-15 хв. За цей час одна з команд може позбутися всіх своїх гравців (потрапляють у полон). Підсумки так само підводяться з числа гравців, що залишилися в полі.

Правила:

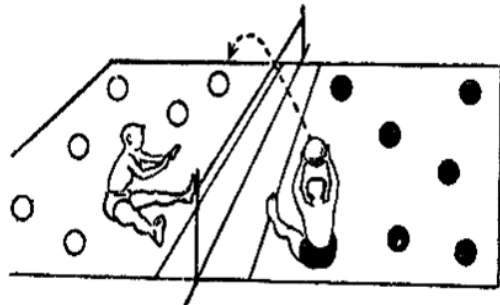
- Гра йде за волейбольними правилами.
- Для спрощення гри можна домовитися, якщо полонений зловив м'яч з повітря, а не від підлоги або стіни, він знову вступає в гру.

Гра у волейбол набивним м'ячем

На висоті від 50 см до 1 м натягується мотузка. Гравці сідають і залишаються в цьому положенні протягом всієї гри.

Без обмеження кількості передач команди перекидають набивний м'яч на половину суперника. Гра зупиняється, коли м'яч впаде на підлогу.

Команда, яка послала м'яч, отримує 1 очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок за певний час.



Правила:

- Введення м'яча в гру завжди проводиться з задньої лінії.
- Забороняється вставати з підлоги.

Волейбол з вибуванням

Дві команди по 6-8 чоловік розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

По сигналу починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній з команд 3-ю за рахунком помилку, гравець, що допустив її, вибуває. Команда залишилася в меншості, подає м'яч на сторону суперника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (6-е за рахунком порушення), то позбавляється ще одного гравця і т. д.

Коли обидві сторони зазнали «втрати», гра триває, але команда, яка здійснила чергову, 3-ю помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), видаляти її з поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди (це правило при бажанні можна виключити).

Зустріч складається з 3-5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Можна обмежити партії часом (12-15 хв.) і визначати переможця в кожній з них по великому числу гравців, що залишилися.

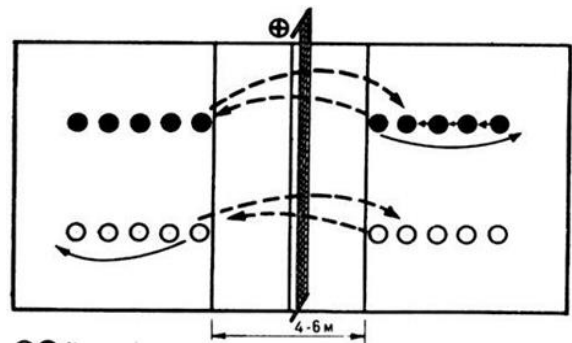
Правила:

- Помилки фіксуються по волейбольним правилам.
- Після виходу учасника з гри подає команда, яка допустила помилку.
- Учасники повертаються в гру в такому порядку, в якому вибували (1-й вибув, потім 2-й і т. д.).
- Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчику за годинниковою стрілкою.

Зустрічне волейбольне пасування

Гравці діляться на дві команди і шикуються в колону по одному, розділившись, в свою чергу, навпіл, розміщуються на двох сторонах майданчика.

У попереду стоячих гравців однієї половини команд по волейбольному м'ячу. За сигналом гравці з м'ячем підкидають і відбивають його розташованим попереду гравцем в другій половині своєї команди так, щоб він пролетів над сіткою, самі стають в кінець своєї колони.



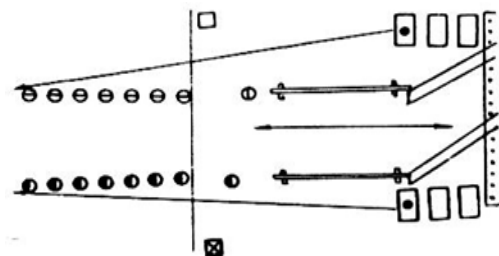
Гравці, які стоять попереду другої половини колони, відбивають м'яч назад над сіткою в першу половину своєї колони і відходять в кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч щоразу новий гравець, що стоїть попереду. Гра закінчується, коли всі гравці відіб'ють м'яч через сітку і м'яч опиниться знову в руках починаючого. Можна провести гру 2-3 рази поспіль (за домовленістю). Виграє команда, що зуміла виконати завдання швидше і правильніше.

Подолай комбіновану смугу перешкод

Командам пропонується завдання подолати комбіновану смугу перешкод, куди входить пересування по перевернутій та похилій гімнастичній лавці, горизонтальне пересування у висі на руках по гімнастичній стінці, стрибки з тумби на тумбу і виконання зазначеного числа передач.

Після цього потрібно добігти до колони і торкнутися чергового учасника, який повинен стартувати.

Перемагає команда, яка набирає меншу кількість штрафних очок і раніше закінчує естафету.



Правила:

- За кожне порушення (торкання на підлогу, втрату м'яча) команда

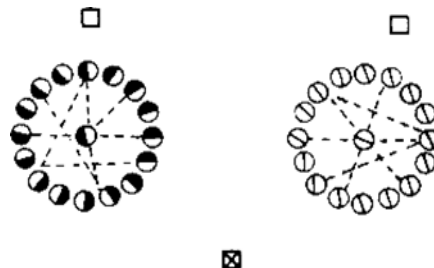
отримує штрафне очко.

- Пропускати яку-небудь перешкоду не дозволяється.

М'яч у повітрі

Команди розташовуються в колах, ведучий – у центрі. Підкинувши м'яч, він відбиває його будь-якому гравцеві, що стоїть у колі.

Той відбиває м'яч долонями або пальцями кому-небудь із гравців або ведучому, який у свою чергу передає м'яч далі. Завдання гравців – не дати м'ячу торкнутися підлоги, як можна довше протримати його в повітрі.



Перемагає команда, яка довше утримувала м'яч і зробила менше замінів ведучих.

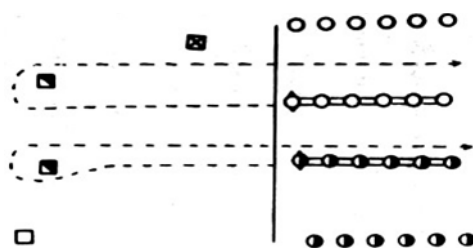
Правила:

- Як тільки м'яч торкнувся підлоги, ведучого замінює гравець, який зробив помилку, а ведучий стає на його місце.
- Не можна торкатися м'яча більше одного разу.
- Дозволяється відбивати м'яч головою і плечем так само як і кистю руки.

Гонка паровозів

Всі гравці діляться на дві або більше команд з рівним числом учасників. Команди шикуються в колони по одному, причому кожен гравець тримається за талію того хто стоїть попереду.

За сигналом викладача команди пересуваються злітої колоною підскоками до заздалегідь установленого місця і повертаються назад. Виграє команда, яка закінчила просування першої, але за умови, що всі гравці стрибали, а не бігли.



Правила:

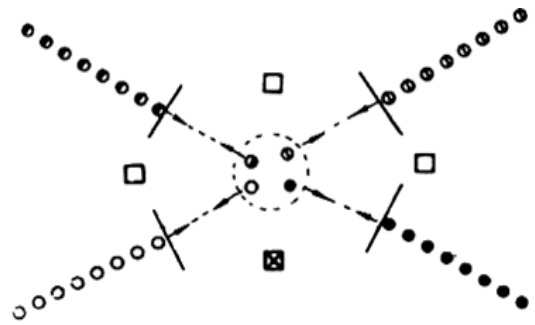
- Сtribати можна лише встановленим способом.
- За кожне порушення призначається штрафне очко.

М'яч з чотирьох сторін

Для гри необхідно відзначити коло діаметром 2 м і від нього на відстані 3-4 м контрольні лінії. Гравці утворюють 4 команди. По одному гравцю від кожної команди з м'ячем у руках стоять у колі навпроти шеренги своїх гравців.

За сигналом викладача вони передають або пасують м'яч першому гравцю своєї команди.

Отримавши м'яч назад, передають його наступному гравцеві і т. д. Останній гравець, отримавши м'яч, біжить з ним у коло, а що стоїть в колі стає першим у колоні.



Гра триває до тих пір, поки гравець, який першим стояв у колі, знову не опиниться в ньому. Виграє команда, гравці якої швидше побували в колі.

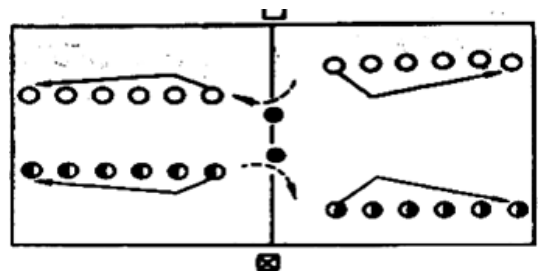
Правила:

- Передавати м'яч лише встановленим способом.
- Не можна створювати перешкод супернику.

Естафета через сітку

Кожна команда шикується у дві колони, які розташовуються обличчям один до одного на різних сторонах майданчика. Перші гравці знаходяться на лінії передачі.

За сигналом викладача гравці передають м'яч двома руками зверху через сітку, а самі втікають в кінець своєї колоні. Те ж виконують на протилежній стороні. Команда, яка допустила помилку, повторює передачу.

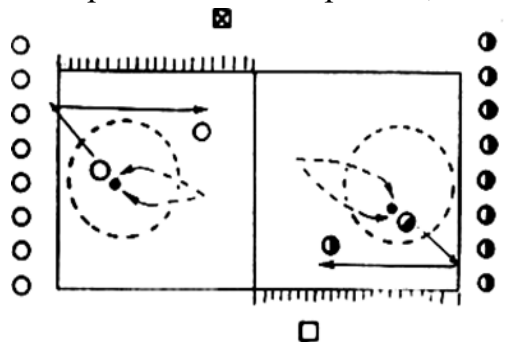


Перемагає команда, яка раніше закінчила естафету.

Хто сильніше і швидше

Гравці команд розташовуються в шеренгах на лицьовій лінії волейбольного майданчика. Бічна лінія майданчика розділена на відрізки 0,5 м.

Викладач викликає по одному гравцю з кожної команди, вони входять до кола. За сигналом викладача підкидають м'яч, як можна сильніше вдаряють кистю його об підлогу і відразу ж біжать уздовж бічної лінії.



Скільки відрізків встигає пробігти гравець, поки м'яч знаходиться в повітрі, стільки нараховується йому очок. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Баскетбол

Дві команди грають в баскетбол, але ведення та передача м'яча партнеру здійснюється як у волейболі. При веденні гравці, переміщаючись, підбивають м'яч однією або двома руками.

Перемагає команда, закинувши більше м'ячів.

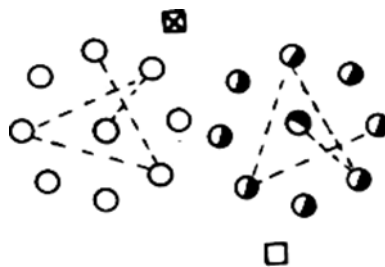
Правила:

- Передачі можна виконувати стоячи на підлозі або в стрибку.
- Торкатися м'яча можна тільки один раз.
- При втраті м'яча однією командою він викидається через бічні лінії гравцями іншої команди шляхом передачі двома руками.
- Ведення м'яча ударами об підлогу не дозволяється.

М'яч партнеру

6-10 гравців однієї команди розташовуються по колу, а один із іншої команди – в центрі кола.

За сигналом викладача гравці, які стоять у колі, передають м'яч один одному, а той, хто стоїть у центрі, намагається торкнутися м'яча. При перехопленні м'яча ведучим або втраті його викладач відзначає цей момент і дає сигнал про продовження гри.



Перемагає команда, що зуміла довше утримати м'яч, не даючи йому впасти або бути перехопленим гравцями команди суперників.

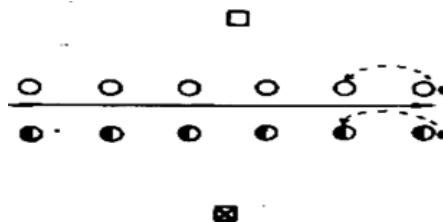
Правила:

- Застосовується тільки верхня або нижня передача.
- М'ячі можна передавати в різних напрямках в межах кола.

Човникова передача

Гравці розташовуються у колонах в потилицю один одному. Перші гравці в колонах тримають у руках по м'ячу. Відстань між гравцями 1-2 м. За сигналом викладача перший у колоні передає м'яч верхньою передачею за голову другого і повертається кругом, другий робить те ж і т. д.

Коли м'яч доходить до останнього в колоні, він одну передачу робить над собою, повертається кругом і передає м'яч за голову передостаннім і т. д.



Переможцем вважається команда, яка зробить більше передач м'яча, а при виконанні передач зі зміною місць – команда, швидше виконала завдання.

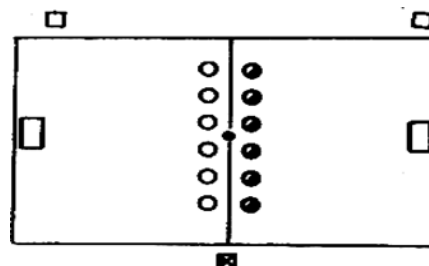
Варіанти:

- Передача виконується з переходом останнього гравця вперед і триває до тих пір, поки всі гравці не поміняються місцями в колонах.
- Кожен учасник повинен зробити над собою одну передачу.

Регбі

На лицьовій лінії волейбольного майданчика на відстані 0,5 м розташувати по одному стільцю, а в центрі майданчика – м'яч. Команди шикуються на лінії нападу.

За сигналом викладача гравці спрямовуються до м'яча, оволодівають їм і намагаються закинути під стілець або лавку. Суперники заважають просуватися нападникам, стримуючи їх руками, і прагнуть забрати м'яч.



Перемагає команда, що зуміла закинути більше м'ячів.

Правила:

- На гравця, що володіє м'ячем, можна нападати двом, трьом гравцям.
- За лицьові лінії переходити не можна.
- Не слід штовхати тих хто тікає у спину.
- При порушеннях м'яч передається супернику.

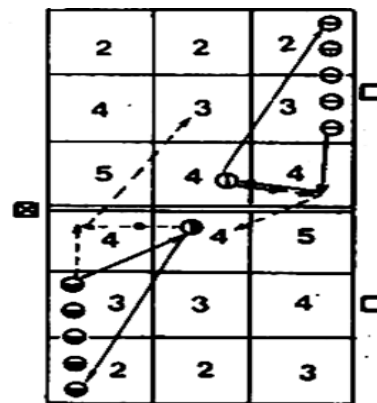
Удари з прицілом

Команди розташовуються в колонах на бічних лініях зон 4.

Гравці по черзі виконують нападаючі удари з передачі із зони 3 в квадрати, позначені цифрою.

Команді нараховуються очки відповідно цифрі, зазначеної в квадраті.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок за 5 хв.



Рухома ціль

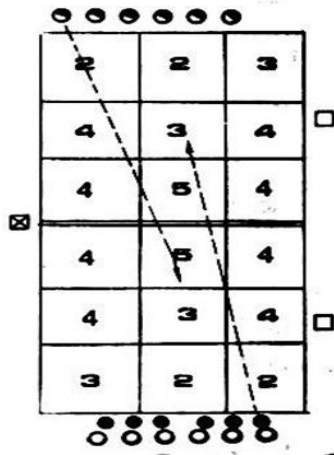
На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 5-6 м одна від іншої. Біля паралельних ліній гравці шикуються парами в шеренгу. Інтервал між парами 1 м. В руках направляючих гравців волейбольний м'яч. Гравець з обручем, піднятим вгору, починає пересуватися вздовж пар. Як тільки обруч опиняється напроти гравців, ті повинні пасувати, прагнучи потрапити в обруч. Гра триває до тих пір, поки не виконають передачу всі учасники команди.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила:

- За кожне попадання команді нараховується очко.
- За більш швидке закінчення завдання нараховується 5 очок.

Снайпери



Команди розташовуються в шеренгах за лицьовими лініями. Гравці обох команд по черзі виконують по 6 подач, прагнучи набрати більше очок.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

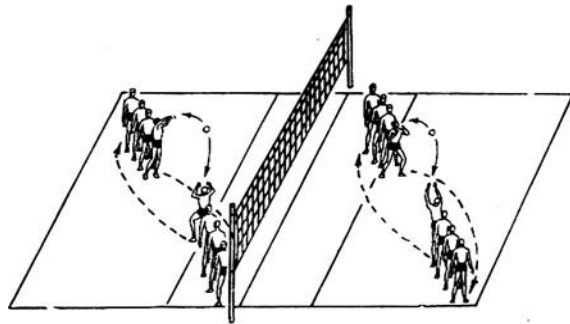
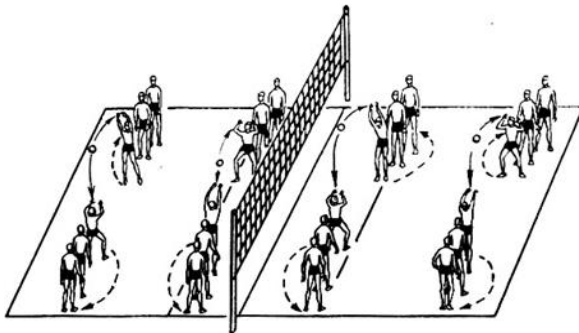
Правила:

- Спосіб виконання подання встановлює викладач.
- Цифра в квадраті відповідає колі - якості очок.

Зустрічні передачі

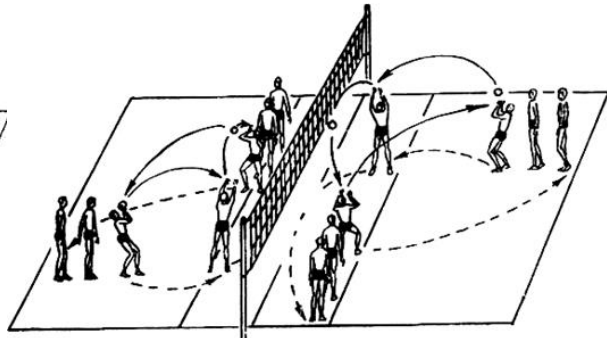
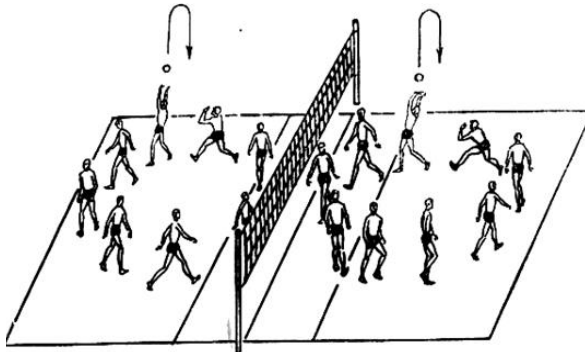
Гравці змагаються:

- із зустрічних передач м'яча між групами, вишикуваних в колону по одному.



- У передачах м'яча над собою з просуванням по колу.

- У передачах м'яча між групами в різних зонах майданчика.



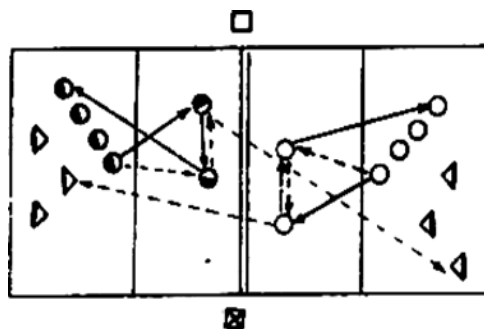
Атака фортеці

На обох половинах майданчика в зоні 5 встановлено по 3 фортеці (кожна фортеця складається з трьох пов'язаних між собою гімнастичних палиць або окремо трьох кеглів, булав, м'ячів).

Дві команди по 6 осіб у кожній змагаються в точності виконання нападаючих ударів.

Гравці кожної команди виконують нападаючі удари із зони 4 із передачі із зони 3. Гравці кожної команди виконують нападаючі удари із зони 4 із передачі із зони 3.

Команда, яка зруйнувала раніше фортеці або у встановлений час затратила менше ударів на поразку рівної кількості цілей, вважається переможницею.



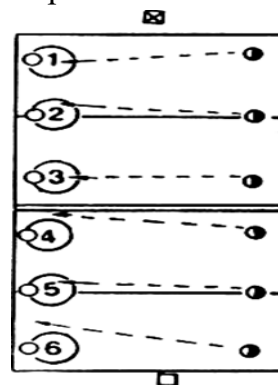
Захисники

Вздовж бічної лінії повинні бути накреслені кола діаметром 2 м.

Один гравець розташовується в колі і грає в захисті, інший (з нападаючої команди) з відстані 6 м виконує сильні удари однією рукою по м'ячу, прагнучи потрапити їм в коло суперника.

Гравці виконують по 20 ударів, потім міняються ролями з захисниками.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

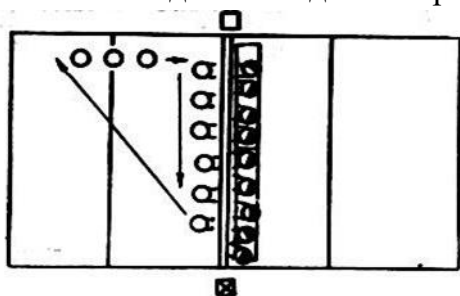


Правила:

- М'яч дозволяється відбивати тільки руками.
- Якщо м'яч потрапив в коло, то нападник отримує очко.

Торкнися, але не помилися

Гравці однієї команди стоять на гімнастичних лавках уздовж сітки і виставляють долоні над нею. Гравці іншої команди шикуються в колону в зоні 4.



За сигналом викладача вони по черзі переміщуються в зону 3 приставними кроками, підстрибуючи, прагнуть торкнутися всіх долонь, виставлених над сіткою.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила:

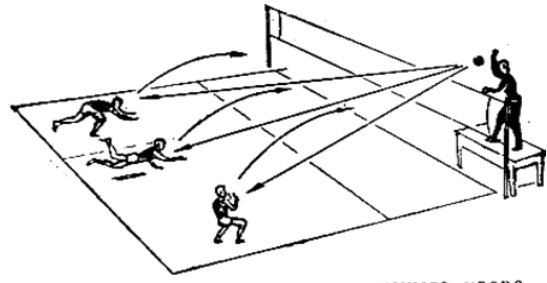
- Гравець, який торкнувся долонь суперника, отримує 1 очко.
- При торканні сітки долонею очко знімається.

Прийом м'яча

Викладач стоїть на узвишші в зоні 4 у сітки і ударом направляє м'яч через сітку в зони 1, 5, 6.

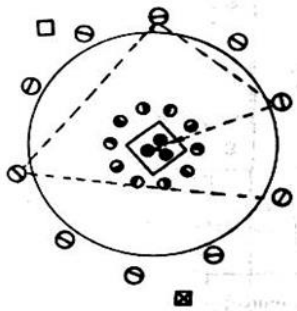
Ті хто займається по черзі виходять в ці зони і приймають м'яч. За вдало прийнятий м'яч гравці отримують очко.

Перемагає гравець, який набрав найбільшу кількість очок.



Оборона фортеці

«Фортецею» може бути триніжник з трьох гімнастичних палиць, пов'язаних вгорі мотузкою, або 3-5 булав, кеглів і т. д.



Команди розташовуються по колу. Зовні - нападники, всередині - захисники, в центрі - «фортеця».

Нападники передають волейбольний м'яч руками один одному і при слушній нагоді прагнуть пробити по «фортеці». Гравці, що захищають «фортецю», повинні відбивати м'яч двома руками знизу, двома руками зверху або однією рукою.

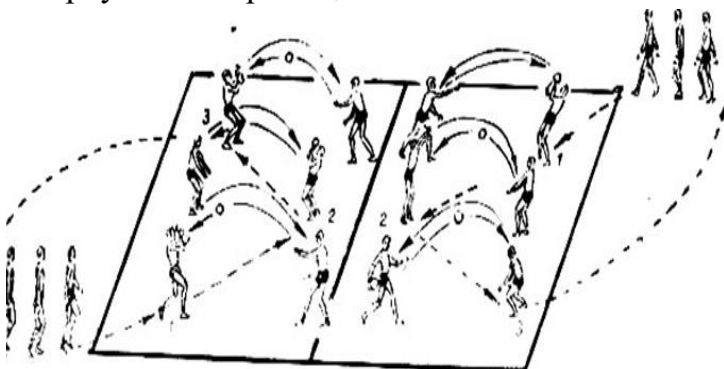
Перемагає команда, яка швидше зруйнувала «Фортецю».

Варіант. Можна використовувати два м'ячі, поступово розширюючи межі «фортеці».

Перемагає команда, яка швидше зруйнувала «фортецю».

Передачі і переміщення

Гравці будуються, як показано на малюнку. Передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.



Пересування приставними кроками в бік із зупинкою та виконанням передач в трьох станціях - по черзі в зонах 5, 6, 1.

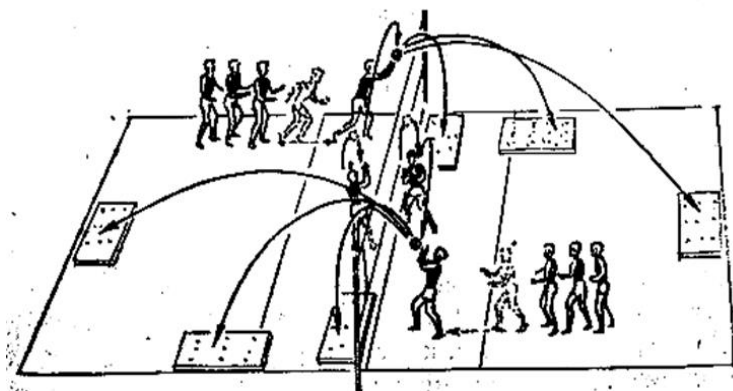
М'ячі кидаються трьома учасниками з зон 2, 3, 5, коли м'ячі кидаються учнями з зон 2, 6, 4.

Точність попадання

Один учасник стоїть в зоні 3, решта в колоні по одному стоять в зоні 4 (таке ж розташування і на іншій стороні майданчика).

Той хто стоїть в зоні 3, підкидає м'яч над собою і передачею посилає його в зону 4.

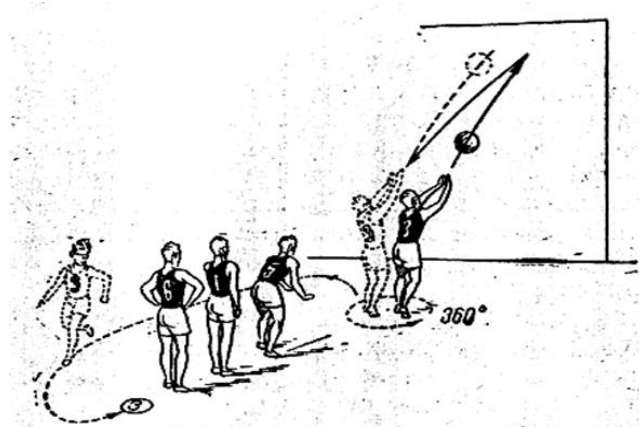
Перший в колоні виходить до м'яча і верхньою передачею направляє його через сітку в задану зону, намагаючись потрапити в лежачий там мат.



Вправа будується так, щоб передачі м'яча на точність через сітку виконувалися також із зон 2 і 3.

Біля стіни з поворотами

Гравці розташовуються в колоні по одному біля стіни.



За сигналом перші гравці роблять передачу над собою, а потім об стіну, повертається кругом, приймає м'яч і, направивши його в стіну, стає у кінець колоні.

Другі гравці приймають м'яч, виконують передачу над собою, другим передачею направляє м'яч об стіну, робить поворот кругом, приймає м'яч і т.д.

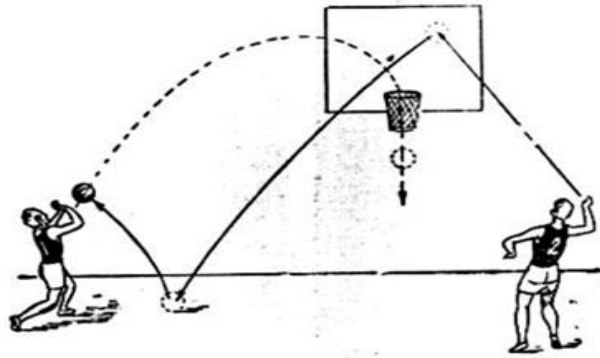
Виграє команда, у якої останній гравець першим зловив м'яч від стіни після повороту кругом, і яка менше допустила падінь м'яча на підлогу.

Влуч у кільце

Гравці розташовуються в колону по одному на різних сторонах баскетбольного майданчика.

По черзі перші гравці команд виходять до лінії штрафного кидка, підкидають м'яч над собою і верхньою передачею намагаються потрапити в кільце.

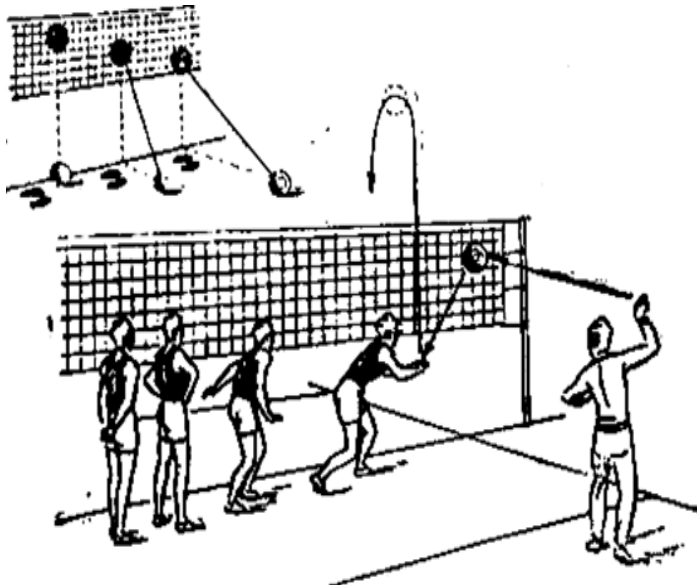
За потрапляння гравець отримує очко, а команда-переможниця визначається за сумою набраних очок.



Варіант. Умови ті ж, але потрапляння м'ячем в кільце зараховується тільки після відскоку.

Прийом відбитого від сітки м'яча

Гравці розташовуються в колону за лінією нападу обличчям до сітки.



На протилежному боці в зоні нападу ближче до сітки стоїть викладач з м'ячем. Він підкидає м'яч і передачею направляє його через сітку так, щоб він опустився у самої сітки. Перший в колоні вибігає до сітки і приймає м'яч знизу. Після прийому м'яч повинен опускатися в зоні нападу. Гравець, який виконав завдання без помилок отримує очко, а переможець визначається за найбільшою сумою очок.

7.4. Використання рухливих ігор та ігрових вправ у заняттях лижним спортом



Лижна підготовка – важливий прикладний вид фізичного виховання, пов'язаний з умінням пересуватися на лижах по снігу.

Застосування змагально-ігрових завдань є ефективним засобом з вдосконалення лижної техніки, а також розвитку фізичних якостей учнів на уроках лижної підготовки.

За допомогою ігор і змагальних завдань учнями успішно набуваються необхідні навички пересування по дистанції, куди входять підйоми і спуски, а також закріплюються уміння застосовувати техніку лижних ходів з урахуванням рельєфу місцевості.

При вдосконаленні техніки лижних ходів змагально-ігрові завдання спрямовані на відпрацювання ковзання при різних опорних положеннях, а також поштовхом палиць.

Організовуючи ігри на повітрі, керівник повинен розумно чергувати більш рухливі ігри з менш рухливими, регулюючи кількість і час повторень. Бажано, щоб остання гра була менш рухомою, не давала велике навантаження на організм дітей.

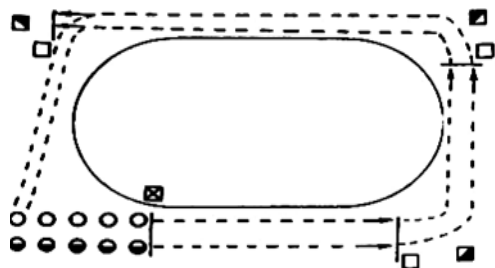
Слід враховувати метеорологічні умови. Найбільш сприятлива погода для проведення зимових ігор на повітрі – це температура до мінус 10 без вітру. При температурі нижче 16 ігри проводити не рекомендується.

Ігри, ігрові вправи і завдання є одним із найважливіших засобів фізичного виховання школярів. У розділі шкільної програми «лижна підготовка» передбачений ігровий матеріал, практичний розділ якого пропонується нижче.

Практичний матеріал

Влуч у ціль

Уздовж лижні довжиною 100-150 м поміщаються 3 різних мішені.



Кожен учасник бере в руки по 3 сніжки (лижні палиці залишають на початку лижні). За сигналом викладача учні стартують один за одним з інтервалом 2 м. Проходячи повз мішені, вони намагаються потрапити в кожну сніжком.

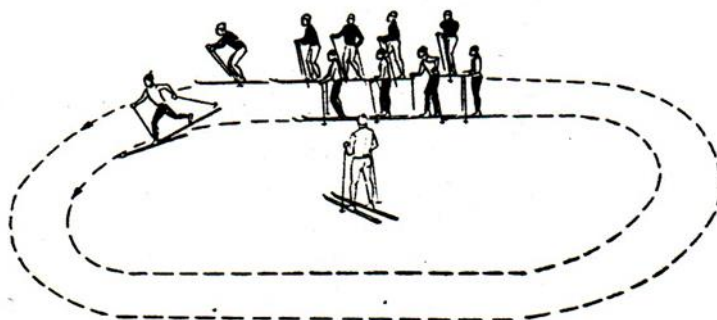
Перемагає команда, учасники якої в сумі набрали більшу кількість очок.

Правила:

- Кидок слід виконувати в русі, при цьому не можна зупинятися.
- За потрапляння команді нараховується 1 очко.

Гонка з форою

Гравці діляться на дві команди, в одну з них підбираються сильні лижники, в іншу – слабший. Їх число в командах однакове. Прокладаються дві паралельні лижні по колу: зовнішня – 250 метрів, внутрішня – 200 метрів. Більш слабка команда шикуються в колону на малій лижні, а сильна – на великий.



За сигналом керівника обидві команди в повільному темпі починають рух паралельно один одному, не обганяючи один одного. По команді «Марш!» перші номери в колонах біжать один коло в повну силу, стаючи позаду своєї команди. За сигналом керівника в змагання вступають другі номери. Потім змагаються в бігу по круговій лижні треті і т. д. Гра закінчується, коли учасники, які почали біг, знову опиняться першими в колонах.

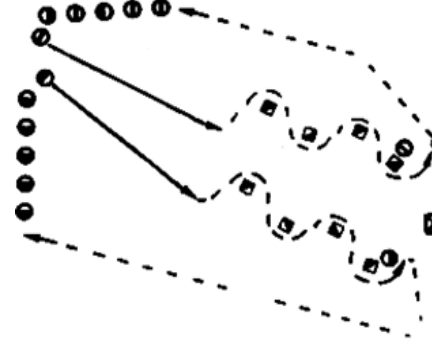
Гравець, який закінчив першим біг по колу, отримує очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Естафета «Слалом»

Учасники команд шикуються в колони по одному за лінією старту. Навпроти кожної колони біля підніжжя гірки в 50-100 м від старту необхідно поставити прапорець. Між стартом і прапорцем повинні бути розташовані

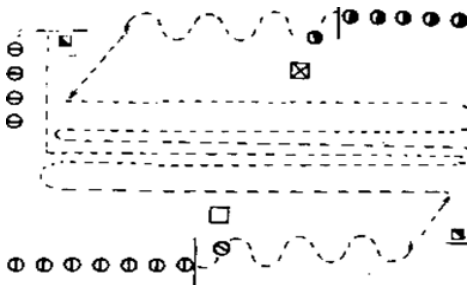
зигзагоподібні перешкоди: ворота з палиць, невеличкий трамплін, 3 прапорця. Відстань до першої перешкоди – 15 м, а між перешкодами – 7-8 м.

За сигналом викладача перші гравці з'їжджають вниз до прапорців, долаючи перешкоди. Потім піднімають прапорець над головою і ставлять його на місце. Далі вони піднімаються на гору і стають в кінець своєї колони. Піднятий прапорець – сигнал для старту наступного гравця.



Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Лисячий слід



Змагаються 2-3 команди, кожна по своїй розміненій прапорцями звивистій лижні з природними та штучними перешкодами. Всі перешкоди потрібно подолати.

Перешкодами можуть бути: «змійка» з сухих гілок, ворота з палиць, бугор з снігу і т. д.

Перемагає команда, яка перша прийшла до фінішу.

Всі – за провідним

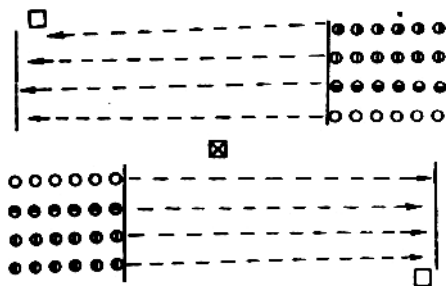
Учасники команд шикуються в колони по одному на відстані 2 м один від одного. Кожну команду очолює «вожак» – представник іншої команди. За сигналом викладача він веде колону, змінюючи напрямок (500-800 м), а повертається до місця розташування суперника. Гравці повинні повторювати всі дії «вожака» (долати перешкоди, застосовувати різні способи ходьби). За цим стежать два спостерігачі - помічники викладача.

Гравці, які не виконали дії ведучого, вибувають з гри. Переможницею вважається команда, в якій залишилося більше гравців після закінчення встановленого часу гри.



Ковзай далі

Учасники гри, попередньо зробивши 3 кроки розгону, стартують з інтервалом 3-5с.



Виконують одночасне відштовхування палицями і ковзання на лижах на зазначеному відрізку дистанції.

Перемагає команда, учасники якої зуміли подолати зазначений відрізок без додаткових кроків.

Варіант. Від стартової лінії, з місця, виконується одна відштовхування палицями, потім ще при пересуванні одночасно ковзним ходом.

Карусель

Прапорцями намічаються «каруселі», навколо яких потрібно прокласти лижню (коло діаметром 6-10 м). Учасники розділяються на 2 команди по 4-10 гравців у кожній.

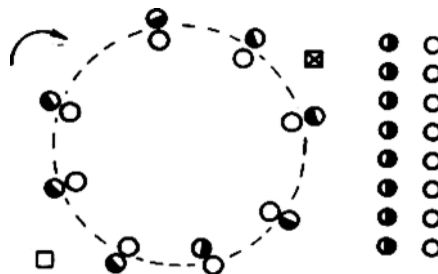
За сигналом викладача команди починають рух по колу навколо прапорців, повертаючи переступанням наліво і поступово збільшуючи швидкість руху.

Перемагає команда, учасники якої за встановлений час, зробили менше помилок, якими вважаються зупинки, падіння, вихід за межі кола. Переможець може визначатися і за часом проходження заданої кількості кіл.

Переступання віялом

Лижники обох команд, пересуваючись по колу, по точно виконують поворот переступанням ліворуч (праворуч). Викладач оцінює правильність і швидкість повороту (1-5 очок).

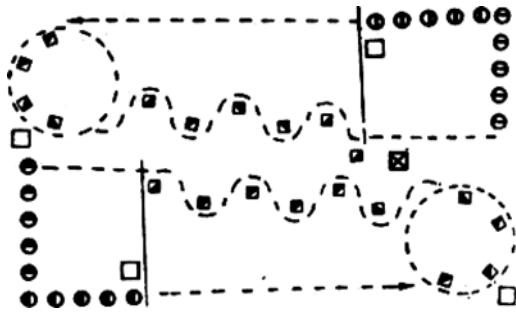
Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.



Варіант. Команди стартують на прямих відрізках 15-20 м. В зазначеному місці лижники виконують повороти, кожен в свою сторону, переступанням з поверненням в свої колони.

Слалом на рівнині

На дистанції необхідно розставити 6-10 прапорців. За сигналом викладача перші номери команд стартують по своїм трасах, що проходять їх туди і назад, виконуючи у прапорців повороти в русі (переступанням).



Потім вони передають естафету другим номерам команд, другі – третім і т.д. Гравець, який збив прапорець, зобов'язаний поставити його на місце і продовжити рух.

Виграє команда, яка закінчила естафету першою.

Салки з вирученням

Гра проводиться так само, як у квача (з одним-двома ведучими), але гравцям однієї команди дано право виручати один одного. Для цього одному з них потрібно перетнути слід утікача гравця перед ведучим.

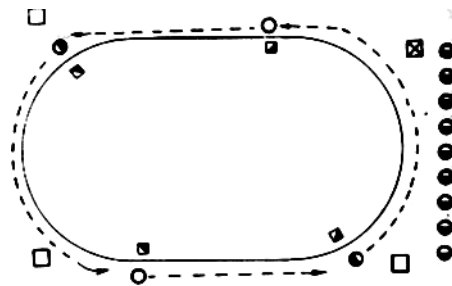
Ведучий зобов'язаний розпочати переслідування гравця, виручив товариша. При осалюванні гравця ведучий міняється з ним місцями. На лижах можна пересуватися будь яким способом.

Перемагає команда, що зуміла засалити більше гравців.

Старти з переслідуванням

У чотирьох діаметрально протилежних точках кола слід позначити місця старту лижників.

За сигналом викладача зі стартових відміток четверо учасників починають гонку, і кожен прагне, як можна швидше наздогнати попереднього лижника. Лижник, якого наздогнали, вибуває з гри. Далі продовжують гонку 3 учнів.



Гра закінчується, коли на лижні залишається один лижник. Виходити за межі лижні гонки заборонено.

Варіант. Як тільки один з чотирьох лижників наздожене попереднього товариша, дається сигнал і гонка закінчується.

Перемагає команда, учасники якої більшу кількість разів вигравали старт з переслідуванням.

Ширше крок

Клас ділиться на дві команди. Кожна команда вибудовується на своїй лижні в колону по одному.

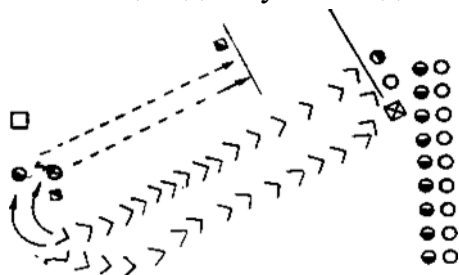
За сигналом учні, які стоять першими, починають рух ступаючим кроком до фінішної лінії, намагаючись ковзати якомога довше на одній лижі (робити ширше крок). Гравець, який пройшов дистанцію з найменшою кількістю кроків,

приносить команді одне очко. Як тільки перша пара перетне лінію, рух починає наступна пара.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Естафета «Ялинкою»

В кінці підйому необхідно поставити прапорець.



Учасники естафети повинні зі старту, подолати підйом «ялинкою» і обігнувши прапорець, спуститися до фінішу, після чого стартує наступна пара лижників.

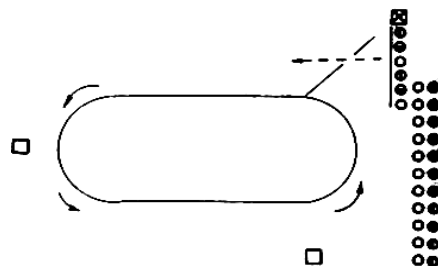
В парі перемагає гравець, який швидше пройшов трасу.

Перемагає команда, учасники якої більшу кількість разів вигравали у парних змаганнях.

Гонка з вибуттям

За сигналом викладача одночасно від кожної команди стартують по 1-2 лижника.

Після кожного кола лижник, який опинився на даний момент останнім, вибуває з гри. Так, при 6 стартували лижників після першого кола продовжують гонку 5, після другого 4 і т. д.



Перемагає команда, учасники якої більшу кількість разів вигравали в гонках.

Правила:

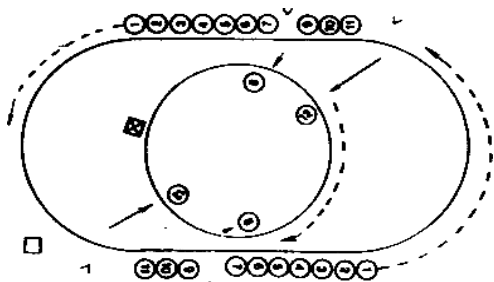
- Лінія старту є і лінією фінішу.
- У перегонах перемагає учасник який пройшов усі кола.

Варіант. В перегонах може брати участь і більша кількість лижників, але щоб число кіл, які пробігли не стала надмірно великою, можна встановити, що після кожного кола вибувають 2 гонщика, які виявилися останніми.

До своїх палиць

Розрахувавшись за порядком номерів, учасники команд один за одним пересуваються по навчальній лижні.

Викладач, ковзаючи по лижні внутрішнього кола, називає який-небудь номер. Пара лижників під цим номером повинна залишити палиці у лижні і зайняти місце в колі.



Так, в різному порядку викладач викликає всіх гравців. На лижні залишаються тільки палиці. Потім викладач дає сигнал, почувши який всі лижники повинні підбігти до своїх пальців і взяти їх у руки.

Перемагає команда, гравці якої швидше зуміли зайняти свої місця.

Правила:

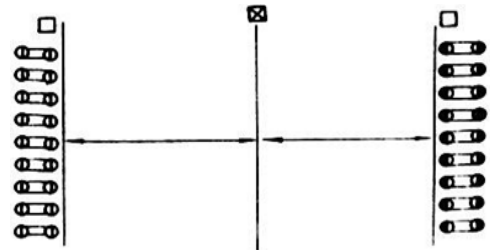
- Учасники повинні займати місця згідно за порядковим номером.
- Лижники повинні встромляти палиці тільки з внутрішньої сторони кола.

Буксири

Всі учасники команд розподіляються на пари. Перші номери (в парах) поклавши мотузку на шию і пропустивши її під пахвами, вільні кінці мотузки передають у руки других номерів.

За командою викладача перші номери буксують других за своїми лижнями до прапорця, що позначає границю відрізка.

У прапорця лижники міняються ролями і продовжують гонку в зворотному напрямку.

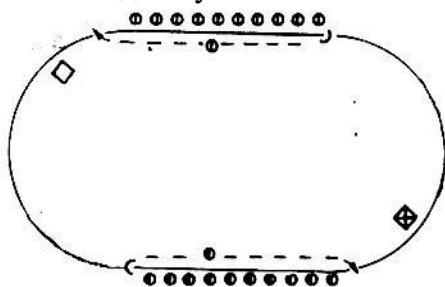


Правила:

- Пара, що зуміла раніше інших прийти до фінішу, отримує 1 очко.
- Другі номери повинні ковзати на обох лижах, їм заборонено робити кроки при буксируванні.

Гонка за лідером

У грі беруть участь 2-4 команди по 4-10 лижників. Команди шикуються в колони по одному.



За сигналом викладача від кожної команди стартує тільки один лижник. Пройшовши одне коло до прапорця, він передає естафету наступному учаснику своєї команди, і так до тих пір, поки всі учасники не пройдуть свої етапи.

Перемагає команда, що зуміла раніше досягти фінішу.

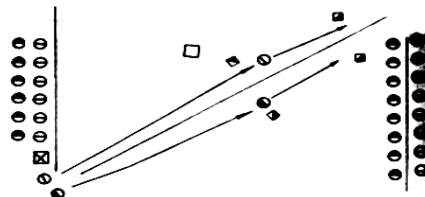
Правило:

- команди повинні пройти залікове число кіл будь-яким раніше вивченим способом.

До прапорця

Необхідно встановити не менше 2 прапорців: один – на середині схилу, другий – внизу на викотив.

Учасники стартують від першого прапорця, гальмують, зупиняються, потім далі ковзають вниз і намагаються загальмувати «плугом» точно у нижнього прапорця.



Перемагає команда, що зуміла набрати більшу кількість очок.

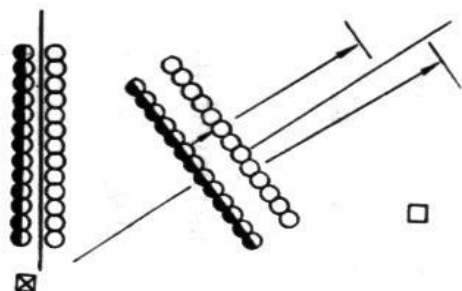
Правила:

- Учасник, точніше загальмував біля прапорця після гарного розгону, вважається переможцем і отримує 2 очко.
- Гальмування можна починати в будь-якому місці схилу.

Варіанти:

- Гальмування «упором» при спуску зі схилу навскіс.
- Пересування «змійкою» у визначеному коридорі.

Спуск шеренгами



На вершині схилу 2 команди по 10-15 чоловік шикуються в шеренги, взявшись за руки або горизонтально складені лижні палиці.

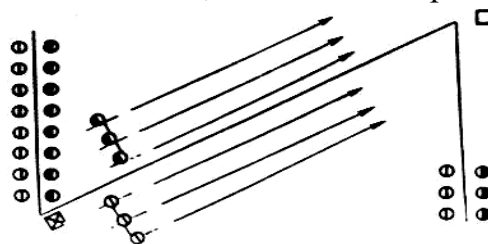
За сигналом викладача шеренги скочуються вниз, намагаючись проїхати якнайдалі і не втратити жодного гравця.

Перемагає команда, яка у повному складі спустилася далі інших зі схилу.

Спуск на одній лижі

З невеликого схилу лижники спускаються на одній лижі, інша – в повітрі.

При спуску учні тримаються за руки чи лижні палиці, які знаходяться в горизонтальному положенні. Перемагає учасник, який таким чином проїде далі всіх без втрати рівноваги. Переможець отримує 1 очко.



При рівному результаті по одному очку присуджують кожному учаснику. Якщо змагаються команди, то перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

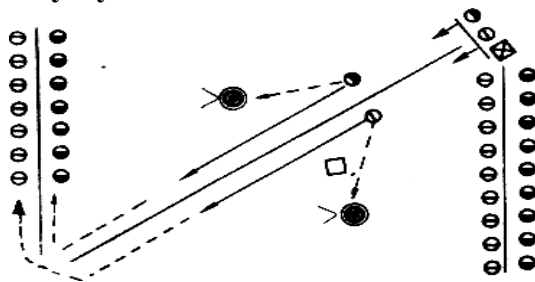
Гонки на лижах в парах

Лижники стають в парах в потилицю один одному. Стоять зліва в парах складають одну команду, праворуч – іншу. Обидві команди по два рухаються

вперед.

За сигналом лижники першої пари швидко повертаються один ліворуч, інший праворуч, біжать вздовж своїх команд у протилежних напрямках і прилаштовуються за останньою парою. Прибіг першим, отримує очко. За новим сигналом той же виконує друга пара, за нею третя і т. д.

Влуч у ціль



Встановлюються цілі ліворуч і праворуч від лижні. Учасники команд, спускаючись без зупинок, повинні потрапити сніжками у встановлені цілі.

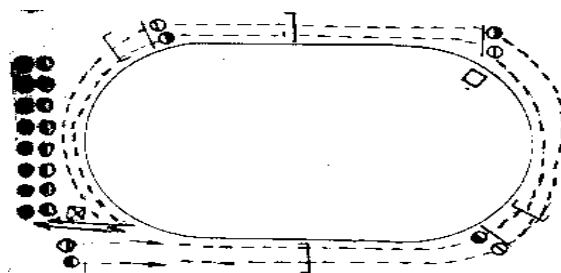
Виграє команда, що має найбільшу кількість влучень з 4-5 спроб.

Естафета з перешкодами

Довжина етапів 100-150 м. На них повинні бути влаштовані перешкоди: викопана в снігу траншея, натягнуті мотузки (через які треба лізти і такі під якими потрібно підлазити). Насипані сніговий горб, вал і т. д. Можна встановити мету (сніговик, щит з фанери).

Від кожної команди виділяються стільки людей, скільки є перешкод. Кожен учасник команди знаходиться на початку свого етапу.

За сигналом викладача учасник, що стоїть біля першого етапу, починає гонку з подоланням перешкоди.



Дійшовши до наступного учасника, він передає йому естафету, і так триває до тих пір, поки до фінішу не прийде останній учасник естафети. Переможцем вважається команда, яка швидше подолала трасу і не порушила правил подолання перешкод.

До своїх прапорців

Команди шикуються в колони по одному. У кожного направляючого по прапорцю різного кольору за кількістю команд.

По команді «Відійдіть!» всі гравці роз'їжджаються по майданчику і закривають очі. У цей момент направляючі міняються місцями. За сигналом «До своїх прапорців!» учні відкривають очі і будуються в свої колони на нових місцях.

Перемагає команда, гравці якої першими вишикувалися на нових місцях.

Стоноги на лижах

Гравці діляться на 2-3 команди шикуються в колони по одному, паралельно одна іншій і беруться рукою за канат. Перед колонами прапорцями відзначається лінія старту, а на відстані 150-200 метрів від неї – двома прапорцями лінія фінішу.



За сигналом кожна команда біжить на лижах вперед до лінії фінішу, намагаючись не роз'єднувати руки. Чия команда швидше пройде лінію фінішу, не відокремившись на ходу, стає переможцем.

Накати

Грають 2-3 команди по 5-10 чоловік. Для кожної команди потрібно прокласти окрему лижню метрів на 50-100 і відзначити лінію старту. В руках у гравців замість лижних палиць – прапорець. Всі прапорці різного кольору. Вони покажуть, наскільки команда просунулася вперед.

Від лінії старту кожна команда робить 10 накатаних кроків. Мета – опинитися якнайдалі від лінії старту. Після десятого, завершального кроку, лижник встромляє в сніг свій прапорець.

Перемагає команда, учасники якої пройдуть по підготовленій ними лижні більшу відстань.

Салки на лижах

Всі гравці вільно катаються по майданчику. Один – ведучий. Гравці пересуваються ковзним кроком. Ведучий може осалити будь-якого гравця, що знаходиться на майданчику. Той, якого осалили, стає ведучим.

За мною!

Клас ділиться на групи по 5-6 осіб. Групи, вишикувавшись у колони по одному, розташовуються на стартовій лінії.

За сигналом направляючого «За мною!» починається пересування. Інші рухаються за ним спочатку ступаючим кроком, потім ковзним і прокладають нешироку пряму лінію. Коли вся група перетне лінію фінішу, старший дає сигнал до виконання повороту на 180 переступанням вліво навколо п'яти лиж. Потім всі повертаються на колишні місця, але вже в праву сторону. Старший

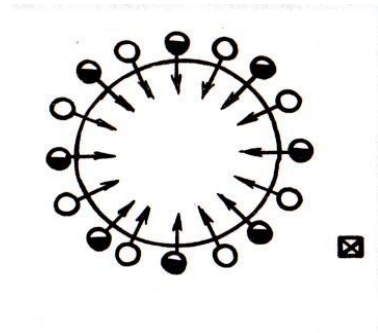
повідомляє вчителю про виконання завдання.

Лижники на місця!

Команди розташовуються по колу на прокладеній лижні.

Ведучий подає команду «До мене!». Гравці обох команд встромляють палиці в сніг і прагнуть до нього без палиць.

Потім слідує команда «На місця!». Учасники прагнуть як можна швидше розвернутися і повернутися на своє місце, щоб захопити палиці, оскільки ведучий також намагається захопити чий-небудь палиці. Гравець, що залишився без палиці, стає ведучим. Перемагає команда, у якої менше гравців були ведучими.



Слідами

Усі учасники збираються на одному місці. З них вибирають 2-3 хороших лижників, яким дається прапорець.

Вибрані лижники отримують завдання: заплутавши свої сліди, заховати кольоровий прапорець на дереві або в кущах, не закопуючи його в сніг. За сигналом вони йдуть з прапорцем. Решта залишаються на місці і можуть спостерігати за їх пересуванням, стоячи на місці. Через 8-10 хв. по їх слідах відправляються всі учасники. Вони намагаються знайти захований прапорець, уважно оглядаючи сліди. Лижники, котрі сховали прапорець, повертаються обхідним шляхом і приєднуються до учасників, які займаються пошуком. Якщо грають під час пошуку пройдуть повз прапорця або зіб'ються зі сліду, то лижники, мають право ще раз сховати прапорець, попередньо показавши місце, де він був в перший раз. Якщо прапорець буде знайдений, то той хто знайшов його вибирає ще двох помічників і разом з ними йде ховати прапорець.

Правила:

- Що ховають прапорець не мають права сходити з лиж.
- Ховати прапорець можна тільки на видному місці, маскуючи його, але не закопуючи в сніг.
- Пошуки тривають 20-30 хв. після чого ті хто ховав повинен показати, де захований прапорець.
- Лижники можуть шукати захований прапорець всі разом або розбитися на групи.
- Лижники з прапорцем можуть петляти, можуть відійти на таку відстань, щоб їх не було видно, можуть йти в різні сторони.

Варіант. Замість прапорця можна шукати лижників, які ховаються в

кущах, в ярах, попередньо заплутавши сліди. Якщо ховається половина гравців, треба знайти всіх або більше половини тих хто сховалися. На пошук дається певний час. Потім гравці міняються ролями.

Танки

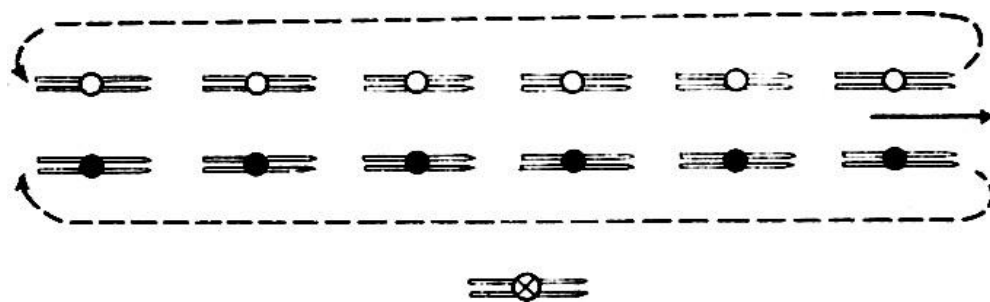
На майданчику відзначаються лінії старту і фінішу. Відстань між ними – 20-25 метрів. Граючі поділяються на дві групи по 6-8 чоловік і шикуються на лінії старту в колону по одному. У кожного гравця по одній палиці, вільний кінець якої він простягає наступному гравцеві своєї команди так, щоб вийшов ланцюг («танк»).

По команді всі «танки» починають рух до фінішу. Перемагає «танк», першим досяг фінішу.

Гонки на лижах в парах

Лижники стають парами у потилицю на відстані 1-1,5 м пара від пари. Стоять в парах праворуч – становлять одну команду, що стоять зліва – іншу.

Обидві команди в колоні по два рухаються на лижах вперед. За сигналом керівника лижники, що йдуть попереду колон (гравці першої пари), швидко повертаються один праворуч, другий ліворуч, біжать вздовж своїх команд в протилежному напрямку і встають за останньою парою. Прибіг першим, виграє очко для своєї команди. Обидві команди весь час продовжують рухатися вперед. За новим сигналом так само біжить наступна пара і т. д.



Гра продовжується до тих пір, поки все не візьмуть участі у парному змаганні 1 або 2 рази (за домовленістю). Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила:

- Кожна чергова пара біжить тільки за сигналом керівника. У випадку фальстарту старт дається знову. Якщо хтось із пари 2 рази підряд вибігав до сигналу, то він програє очко.
- Під час змагання пар лижники весь час продовжують рухатися вперед.
- Учасникам, які оббігають колону, не можна заважати. За це команда отримує штрафне очко. Штрафні бали віднімаються із загальної кількості очок,

набраних командою за перемогу пар.

- Сигнал для початку бігу наступній парі дається тоді, коли гравець стане в кінець колони.

Цю гру можна проводити тільки з добре підготовленими лижниками. Команди шикуються парами з урахуванням гравців супротивника. Якщо лижники не рівні по силам, то змагання буде нецікавим і важким для слабких партнерів.

Зміна табору

На навчальній площадці прокладається ряд паралельної лижні за кількістю граючих. Дві команди шикуються обличчям один до одного на протилежних сторонах майданчика у своїх таборах. Дистанція між ними – 40-60 метрів.

За сигналом обидві команди біжать назустріч один одному, міняючись місцями. Перемога присуджується команді, яка першою в повному складі прийде в табір суперника.

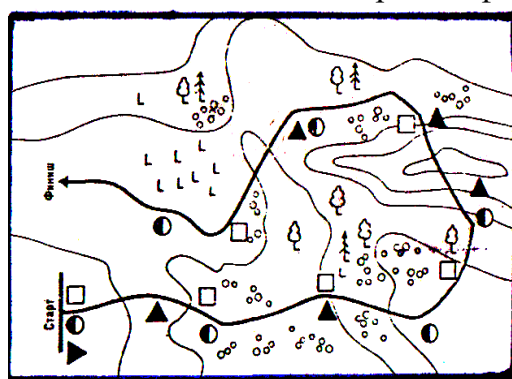
Ялинка

Всі гравці діляться на 3-4 команди. Команди шикуються біля підніжжя схилу. На вершині схилу ставиться прапорець.

За сигналом перші номери піднімаються в гору «ялинкою» і стають за прапорцем. Потім піднімаються другі, треті і т.д. Виграє команда, побудував перший за прапорцем.

Кидок через лісок

Керівник разом з капітанами команд вибирають в лісі дистанцію довжиною 3-5 км. зі стартом і фінішем.



▲ Стапи 1-й команди

□ Стапи 3-й команди

● Стапи 2-й команди

Капітани на свій розсуд розставляють своїх гравців з таким розрахунком, щоб кожен з них проходив не більше 300-500 метрів.

На найбільш важких ділянках ставлять більш підготовлених лижників. Через 15-20 хвилин, після того, як капітани пішли розставляти на дистанції своїх гравців, суддя дає сигнал, і лижники, яким належить пройти перший етап, спрямовуються вперед.

Кожен лижник намагається швидко пройти свою ділянку і передати естафету-стрічку наступного. Виграє команда, яка пронесе швидше естафету від старту до фінішу.

Склади і збери прапорці

На схилі гори хвилеподібно розставляють п'ять пар маленьких прапорців. Місце кожного прапорця відзначається поруч прапорцем великого розміру.

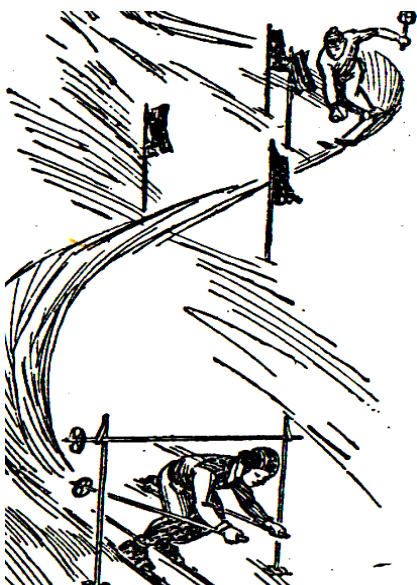
Лижники без палиць діляться на дві команди. Всі непарні номери кожної з команд стають нагорі гори, а парні номери - у її підніжжя.

За сигналом перші номери обох команд, скочуючись вниз, збирають по дорозі свої маленькі прапорці і передають їх другим номерам своїх команд. Другі номери, швидко піднімаючись в гору, розставляють прапорці на колишні місця і т.д.

Перемагає команда, яка раніше іншої виконала завдання.



Слалом



На схилі розмічається прапорцями коридор, по якому повинен спуститися лижник.

Завдання полягає в тому, щоб скотитися з гори точно по розмітці, не нахиляючи прапорців.

При розмітці спуску треба враховувати підготовленість лижників, їх вміння гальмувати і робити повороти, відповідно вибираючи більш-менш пологий схил, позначаючи більш-менш круті повороти.

У розмітку спуску можуть бути включені також і ворота.

Змагання шеренг

На пологому схилі гори стають на одній лінії кілька шеренг по 4 людини. Палиці вони тримають перед собою, поклавши їх одна на іншу.

За сигналом усі шеренги починають спуск з гори до встановленого фінішу. Шеренга, гравці якої раніше інших закінчили спуск без падінь, виграє.

Хто швидше

Лижники йдуть звичайним кроком один за іншим по невеликому колу.

Керівник пробігає на лижах зовні кола і, доторкаючись палицею до лиж то одного, то іншого гравця кличе їх з собою. Викликаний гравець, перш ніж вийти з кола, повинен встромити свої палиці глибше в сніг, так, щоб вони не падали.

Так поступово за керівником виходять всі лижники, залишаючись без палиць. Колона, слідуючи за керівником, то піднімаються на невеликі схили, то йдуть з різною швидкістю по рівному місцю.

Раптово керівник подає команду «По місцях!». Всі намагаються швидше зайняти місця у своїх палиць. Той, хто останнім постане в коло, програє.

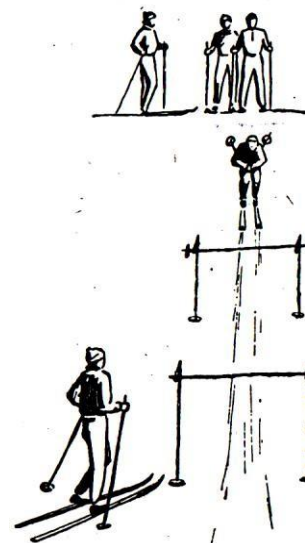
Спуск на лижах з перешкодами

Гравці діляться на команди по 5-6 чоловік і розміщуються на горі. Перед командами на спуску встановлюються ворота з лижних палиць.

За сигналом учасники команд починають спуск один за одним з інтервалом. При спуску вони намагаються присівши, проїхати в ворота, не торкаючись їх.

Перемагає команда, учасники якої раніше за інших зібралися в повному складі внизу на лінії фінішу, що не зваливши жодні ворота.

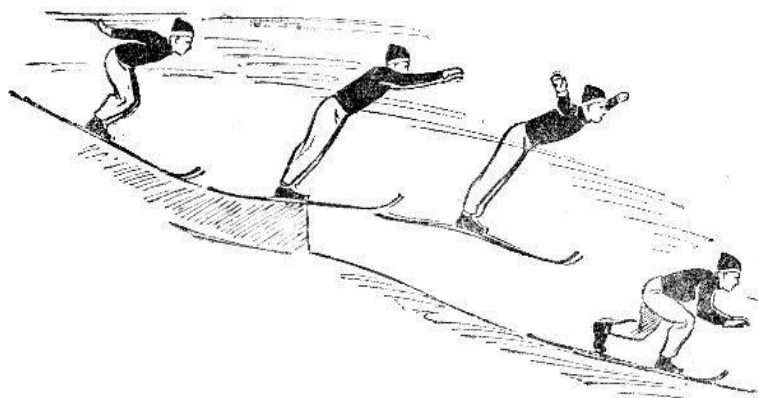
Якщо лижники спускаються по черзі, виграє команда, у якої ворота були звалені рідше.



Змагання стрибунів

Учасники двох команд по черзі спускаються вниз по лижні, і кожен робить стрибок зі снігового трампліну. Учитель робить дві мітки: першу там, де залишився слід приземлення від кращого за результатом стрибка, другий – найслабший стрибок.

Гравці по порядку спускаються з гори і стрибають із трампліна. Кожен учасник, який стрибнув далі мітки, дає своїй команді 1 очко.



Правила:

- Стрибок вважається вдалим, якщо п'яти ніг лижника в момент приземлення будуть знаходитися за міткою.

- Якщо гравець впаде або, приземляючись, торкнеться руками схилу, то результат його стрибка не зараховується.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Варіант.

Місце приземлення кожного учасника зазначається. Переможець дає своїй команді 10 очок, посів друге місце – 9 очок і т.д.

7.5. Використання рухливих ігор та ігрових вправ під час занять легкою атлетикою



Легка атлетика як засіб фізичного виховання сприяє всебічному розвитку і зміцненню здоров'я учнів.

Легкоатлетичні вправи поряд з гімнастичними є ведучими у фізичному вихованні.

Однак легкоатлетичним вправам притаманна циклічна діяльність, що складається з монотонних рухів, знижуючи інтерес до навчальних занять.

Порушити цю монотонність можна, використовуючи змагально-ігровий метод, мета якого підвищити зацікавленість учнів у виконанні одноманітних вправ. Різноманітне застосування змагальних вправ і різних ігрових завдань дозволяє нудну і монотонну роботу в легкій атлетиці зробити захоплюючою і цікавою.

При використанні змагально-ігрового методу необхідно дотримуватися таких правил:

- підвищувати зацікавленість учнів шляхом застосування гандикапу не тільки в бігу, але і в інших видах легкоатлетичної підготовки;*
- забезпечувати постійне зростання обсягу й інтенсивності фізичного навантаження у змаганні чи у грі;*
- розумно поєднувати ігровий метод з іншими методами фізичної підготовки;*
- проводити ігри в умовах, наближених до реальних, з обов'язковою оцінкою досягнутого рівня; заохочувати ініціативу учнів у розмаїтті застосування технічних прийомів, а також способів виконання завдання;*
- регулярно заохочувати не лише сильних, але й слабких учнів, які зуміли домогтися поліпшення своїх особистих результатів.*

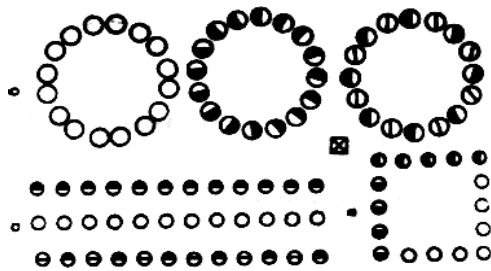
При підборі ігор на заняттях легкою атлетикою можна не приділяти уваги властивості перенесення навичок. Треба пам'ятати, що, наприклад, ігри, спрямовані на виховання стартової швидкості, та ігри з м'ячем, рекомендовані баскетболістам і волейболістам, однаково необхідні і стрибунам, і металникам.

Практичний матеріал

Швидко на місце

За першим сигналом викладача гравці команд розбігаються в різні сторони, за другим – всі повинні вишикуватися в зазначеному місці.

Команда, що зуміла швидше зайняти своє місце, перемагає.

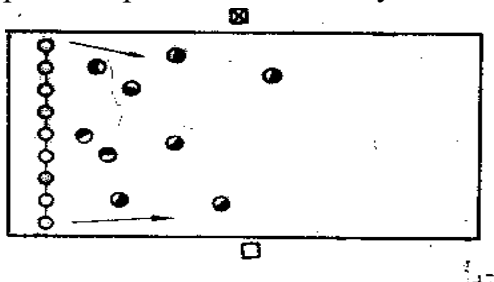


Варіанти побудови:

- У загальній шерензі або окремих шеренгах.
- У загальному колі або окремих колах.
- В окремих колонах у вигляді квадрата.

Ланцюжок

У грі беруть участь 6-20 людей, які діляться на дві команди – «ловців» і «втікачів». Всі «ловці» беруться за руки, утворюючи ланцюжок, і переслідують інших гравців, які розбігаються по одинці. Плямувати мають право тільки два крайніх гравця в ланцюжку. Заплямований вибуває з гри.



Переслідувані гравці можуть прориватися через ланцюжок або прослизати під руками гравців, які намагаються взяти тікають в кільце, не плями їх.

Якщо ланцюжок розривається, плямувати не можна.

Перемагає команда, що зуміла заплямувати більше гравців за вказаний час.

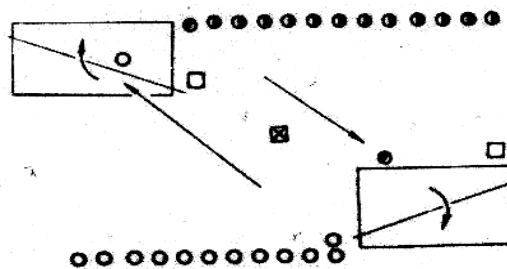
Змагання з елементами стрибків у висоту

Команди шикуються в колони і змагаються у виконанні наступних стрибків:

- У зонах, з дотиком гумового шнура головою чи ногою, з поступовим підняттям (збільшенням) висоти.
- Вздовж стіни (під баскетбольним щитом) з діставанням підвішеного м'яча або диференційованого покажчика висоти головою чи рукою.
- Із зони відштовхування в зону приземлення різним способом.
- У позначене «вікно» (мат і обруч на ньому).
- Через кілька перешкод (3 - 6 різної конфігурації).

За сигналом викладача учасники повинні одночасно або по черзі виконувати стрибки. За правильне виконання надається одне очко. Пари можуть комплектуватися за порядком номерів.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

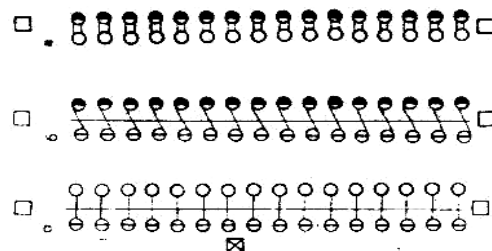


Парні вправи

Команди змагаються у виконанні наступних парних вправ:

- Стоячи один проти одного, з піднятою вперед лівою ногою. Ліву руку партнери кладуть на праве плече один одного. Взявшись правою рукою за стопу лівої ноги суперника, партнери прагнуть перетягнути один одного за лінію.
- Учасники стоять один проти одного, стійка ноги нарізно, ліва попереду. Зовнішні краї стоп стикаються. Правими (лівими) руками партнери поштовхами, а не ударами, намагаються вивести іншого з рівноваги.

Стоячи один проти одного кожен учасник, піднявши одну ногу, зачіпляє партнера за гомілковостопний суглоб і прагнуть перетягнути його за лінію. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість індивідуальних перемог.

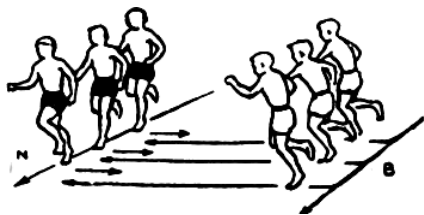


Правила:

- Єдиноборства повинні починатися і закінчуватися за сигналом викладача.
- Під час виконання вправ вирішуються обманні рухи.
- Учасники на пальцях показують, скільки разів вони здобули перемогу.

Зміна місць

Команди шикуються в колону з інтервалом 5 м. Дистанція між граючими 1,5 м. Учасники йдуть або біжать на місці, не сходячи з накресленої їм лінії.



За сигналом стартують учасники, які стоять на лінії А, а учасники з лінії В перебігають тоді, коли до неї підбіжить учасник з лінії А.

Таким чином команди щоразу міняються місцями.

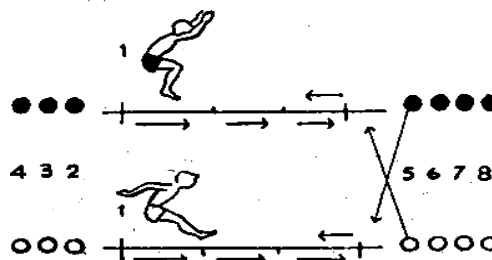
Стрибок-переслідування

Беруть участь дві команди, кожна з яких розділена на половини.

За сигналом перший учасник стрибає. Другий номер стрибає, поставивши носки своїх ніг слідів, залишених першим гравцем і т. д.

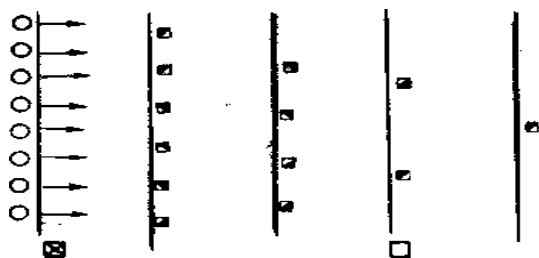
Для стрибків у зворотному напрямку команди поміняти місцями, щоб надати перевагу тій команді, яка випередила свого супротивника при русі вперед.

Виграє команда, яка ближче підійде до лінії старту або далі перейде цю лінію.



Збери прапорці

На старті 8 учасників. За сигналом вони починають біг, і кожен намагається заволодіти прапорцем на етапах.



Не встигли це зробити гравці вибувають з гри. Після другого етапу залишається 6 учасників, потім чотири, три і, нарешті, змагаються тільки двоє найсильніших. Переможцем є гравець, що оволодів останнім прапорцем.

Правило:

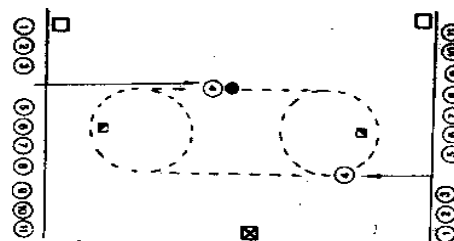
- Гравець, що упустив прапорець, повинен спочатку підняти його і тільки потім продовжувати біг.

Тікай – доганяй

Дві команди «Доганяй» і «Тікай» розташовуються в шеренгах в 20-30 м одна від одної і розраховуються по порядку номерів.

Між командами креслять два кола, в які ставлять два прапора. У ближній від команди «Тікай» круг кладуть м'яч.

Викладач називає будь-який номер. Гравці різних команд під цим номером одночасно вибігають вперед.



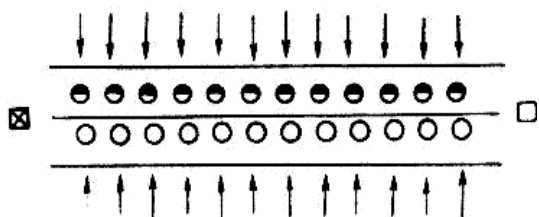
57

Завдання гравця з команди «Тікай» – взяти м'яч, оббігти з ним спочатку близький, а потім дальній прапор і повернутися за лінію своєї команди. Гравець протилежної команди повинен наздогнати втікача, переслідуючи його по тому ж шляху до лінії.

Виграє команда, яка в підсумку взяла в «полон» більше гравців.

Штовхачі

За сигналом «штовхачі» стають на одну ногу і, стрибаючи на неї, намагаються вивести одне одного з рівноваги.



Перемагає учасник, що залишився в шеренгах або колах і не втратив рівноваги.

Командна перемога визначається за кількістю набраних очок усіма учасниками.

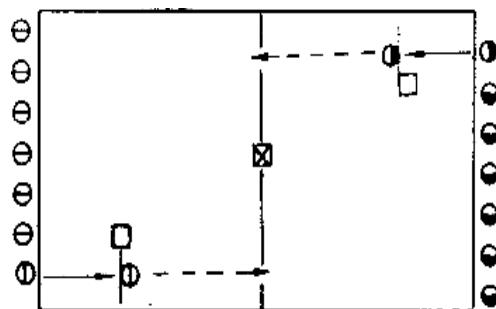
Правила:

- Штовхати дозволяється в груди або плечі.
- Не можна робити удари.

Човник

Гравці команд розташовуються по краях майданчика обличчям один до одного. Між командами проводиться середня лінія.

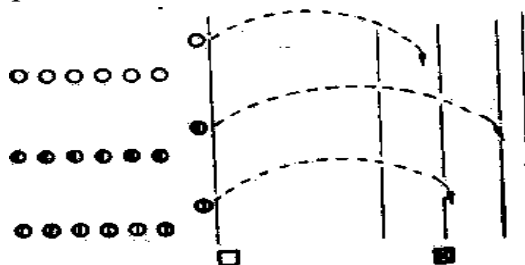
За сигналом гравці команд стрибають (відштовхуючись двома ногами з місця) назустріч до середньої лінії. Після першого стрибка номера зазначається лінія його приземлення. Гравець повертається в свою команду, а з місця його приземлення до середньої лінії стрибає черговий гравець цієї команди.



Якщо останньому гравцеві вдалося подолати середню лінію, то його команда перемагає.

Хто далі

Метання (штовхання) проводять по черзі трьома набивними м'ячами або ядрами.



Чим далі знаходиться точка, в якій приземляється снаряд, тим більше очок набирає метальник.

Перемагає команда, на — брала більшу кількість очок.

Правила:

- Метати або штовхати слід установленим способом.
- Падіння снаряда за межі зазначеного сектора не оцінюється.

- Очки нараховуються з залікової лінії (по одному додається за кожну лінійну оцінку).

На гірку – з гірки

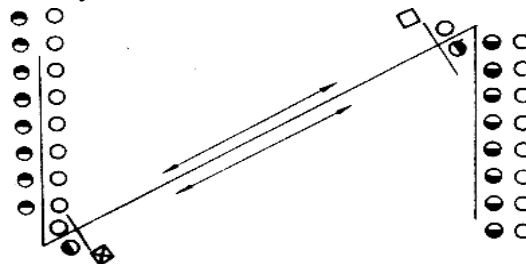
Зустрічна або лінійна естафета проводиться на схилі гірки.

У зустрічній естафеті гравці команд, що стоять внизу, несуть естафетну паличку вгору, а отримали естафетну паличку – спускаються вниз і т. д.

У лінійній естафеті біг в гору і під гору проводять по черзі представники кожної команди.

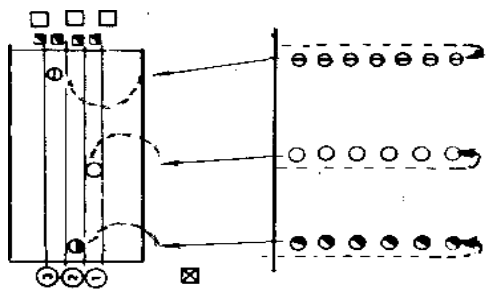
Гра продовжується до тих пір, поки команди знову не займуть своїх колишніх позицій, зробивши пробіжку вниз і вгору.

Перемагає команда, що зуміла швидше закінчити естафету.



У віддалену зону

Учасники команд стрибають ланцюжком один за одним. Змагання можна проводити як між окремими гравцями, так і між командами.



На місці поштовху проводять лінію з цифровим позначенням, а вздовж стрибкової ями слід поставити прапорці, позначаючи зони приземлення.

За кожен стрибок учасник отримує оцінку, яка являє собою суму номерів зон, що позначають місце поштовху і місце приземлення.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Останній поза грою

Грають кілька команд. Кожна шикуються в одну шеренгу і по черзі вибігають на старт на позначену лінію.

За сигналом учні біжать до прапорців на протилежній стороні майданчика, оббігають їх і повертаються назад. Прибіг останнім, вибуває з гри. Потім стартують інші, і так, поки в команді залишиться два гравця, між якими і буде фінал.

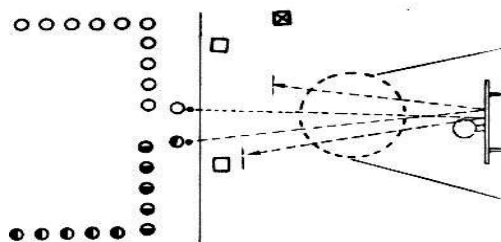
У кого далі м'яч відскочить

Гравці команд розташовуються в колону по одному біля щита. Представники різних команд одночасно виходять з м'ячем в руці і стають перед

лінією.

М'яч кидають в щит таким чином, щоб він відскочив як можна далі. Гравець, чий м'яч відскочив далі, отримує 1 очко.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.



Бігуни в квадраті

Учасники гри (16-20 чоловік) розраховуються по три. Гравці під номером 1 об'єднуються в групу А і призначаються утікачі. Решта, ловці, об'єднуються в групу Б.

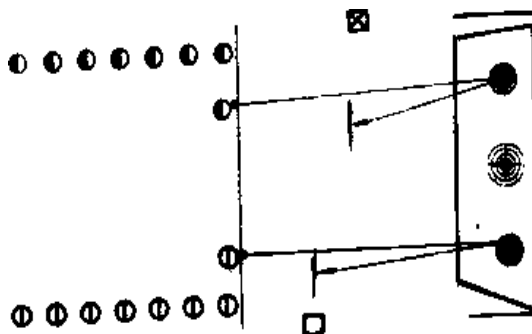
Утікачі входять на майданчик, а по сигналу туди вбігають гравці групи Б. Їм дається 30 секунд на осалювання гравців - суперників. Той, кого торкнулися рукою, залишає майданчик. За сигналом гра зупиняється і підраховується число посалених. Після цього утікачі стають другі номери, а номери 1 і 3 об'єднуються в команду ловців. Знову підраховуються спіймані, і ловля в квадраті триває востаннє: гравці під номером 3 тікають, а інші ловлять їх протягом 30 секунд.

Перемагає команда, що має менше осалених гравців. Відзначають тих, хто жодного разу не був спійманий і зумів засалити більше число суперників. Забороняється вибігати за межі майданчика. Порушивши це правило, вибувають з гри.

Прямо в ціль

Команди шикуються в колону по одному. Гравці метають тенісний м'яч у вертикальну стіну на дальність відскоку, але з попаданням в ціль, намальовану на стіні. За дальність відскоку м'яча додається очко.

Найбільша сума кидків всіх членів команди, які потрапили в ціль, визначає переможця.



Біг ланцюжком

Учні діляться на дві рівні команди і розташовуються двома паралельними колонами на відстані 4 метрів одна від одної перед стартовою лінією.

За сигналом перші номери протягом 6-8 секунд стрімко біжать вперед, поки не піде команда «Стій!».

Помічник учителя відзначає місце, де у цей момент знаходилися бігуни, потім два наступних представника від кожної команди стають і починають біг.

Якщо гра проводиться по колу, то змінюють один одного гравці біжать

вперед. Якщо біг ведеться на обмежувальній прямій, то учасники кожен раз біжать у зворотному напрямку. При цьому представник команди, яка пробігла більшу відстань, виявляється ближче до лінії старту.

Переможцем вважається команда, у якої відстань, отримана з окремих відрізків бігу, виявилось більше.

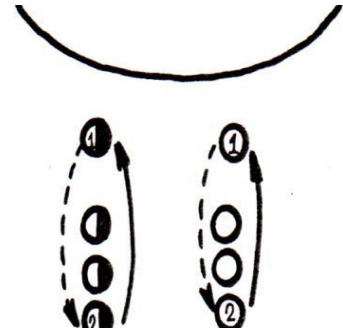
Біг за м'ячем

Накреслити дугу, позаду якої розміщуються дві команди, розподілені кожна на дві половини.

Учні, виділені для участі в бігу, стають позаду дуги з інтервалом в 2 метри.

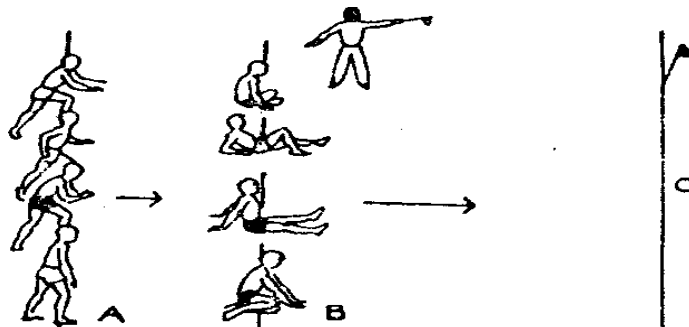
1 гравець передає м'яч гравцеві 2, котить його по підлозі. Всі учасники біжать за ним, намагаючись торкнутися рукою. За кожне торкання команда отримує очко.

Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.



Біг-переслідування

Учасники діляться на дві команди А і Б. За сигналом обидві команди одночасно приймають старт. Бігуни команди А намагаються торкнутися утікачів команди Б до того, як останні добіжать до лінії С.



За кожне торкання команда отримує очко. При наступному забігу команди міняються місцями. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Кількість забігів кожної команди має бути рівним.

Наздожени обруч

Для проведення позначають стартову лінію, в 5-6 метрах від неї - контрольну, а в 9-10 метрів від стартової – фінішну. Команди шикуються біля стартової лінії. У кожного в руках обруч.

За першим сигналом гравці роблять замах обручем, з другого – виконують кидок обруча так, щоб він котився по підлозі. Як тільки обруч досягне

контрольної лінії, учень вибігає і намагається наздогнати його перш, ніж він докотиться до фінішної лінії.

Переможцем стає той, хто кілька разів був першим.

Падіння обруча вважається помилкою.

Наступ

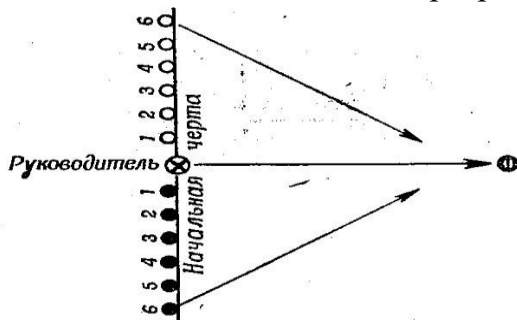
Дві команди шикуються за лицьовими лініями на протилежних сторонах майданчика обличчям до середини.

За вказівкою викладача гравці однієї команди приймають положення високого старту, а гравці другої команди, взявшись за руки, йдуть вперед, дотримуючись рівняння.

Коли до стоячих на старті залишається 2-3 кроки, керівник дає свисток. «Наступаючі» розмикають руки і бігом спрямовуються за лінію свого будинку. Гравці іншої команди переслідують їх, намагаючись осалити. Після підрахунку обраних наступ веде інша команда. Після 3-4 перебіжок підраховується загальна кількість спійманих і оголошуються кращі спринтери.

Ривок за м'ячем

Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються на одній стороні майданчика. Кожна команда розраховується за порядком номерів.



Перед командами проводиться стартова лінія. Керівник з м'ячем встає між командами. Називаючи будь-який номер, керівник кидає м'яч вперед як можна далі.

Гравці під цими номерами біжать до м'яча. Хто раніше торкнеться м'яча, той приносить команді очко.

Після цього м'яч повертається керівнику і гра продовжується.

Команда, яка набрала більшу кількість очок, вважається переможницею.

Гонка з вибуттям

За допомогою прапорців розмічається коло діаметром 9-11 метрів і на ньому проводиться лінія старту-фінішу.

За сигналом усі учасники гри починають біг по зовнішній стороні кола проти годинникової стрілки. Після кожного кола з гри вибуває учасник, який останнім перетнув контрольну лінію старту. Поступово менш витривалі відсіваються.

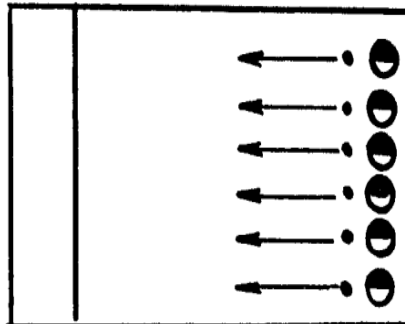
Переможцем оголошується той, хто залишиться лідером. На розсуд вчителя гравці можуть бігти з набивним м'ячем, надіти пояси з обтяженням і т.д.

Кидай далеко, збирай швидше

Грають дві команди: металники і збирачі. Ті й інші стають у стартової лінії. По першому сигналу металники кидають вперед предмет (матерчатий м'яч). За другим сигналом стартують збирачі, прагнучи якнайшвидше підібрати предмети і повернутися на місце старту.

Час враховується від початку бігу до моменту повернення з предметом останнього учасника команди. Потім команди міняються місцями. Гра триває кілька разів.

Перемагає команда, яка закінчила біг з кращим часом (враховуються всі повторення). За передчасний старт можна нараховувати штрафні бали.



Зумій наздогнати

Грають до 20 осіб. Учасники розташовуються на біговій доріжці на однаковій відстані один від одного.

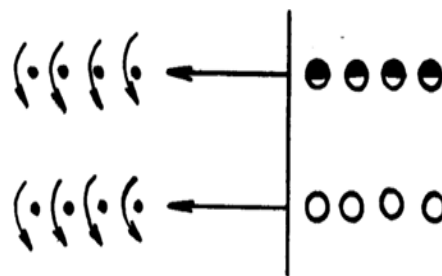
За сигналом усі гравці починають біг. Завдання кожного – не дати наздогнати себе тому, хто біжить ззаду, і в той же час торкнутися рукою попереду того хто біжить. Визначені вибувають з гри, інші продовжують гонку. Гру можна закінчити, коли на біговій доріжці залишаться 3 найвитриваліших спортсмена. Можна виявити і одноосібного переможця.

Човниковий біг

Для проведення гри позначають стартову лінію, а в 10 метрах від неї місце повороту. Потім через кожні три метри ще 3-4 точки повороту. Біля своєї стартової лінії шикуються команди.

За сигналом направляючі обох команд біжать до першої позначки, повертаються і біжать до лінії старту, потім знову до другої лінії так, поки пробіжать всі точки повороту.

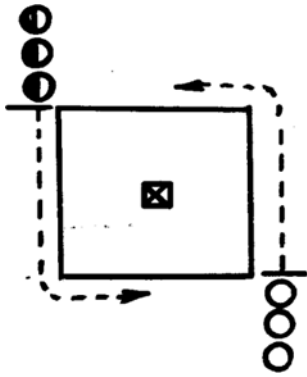
Після цього в гру вступають чергові учасники естафети і повторюють те ж і т. д. Переможець – команда, яка закінчила біг першою.



Варіант. У кожної команди – предмети за кількістю поворотів. На кожному з них бігун залишає один з предметів, а наступний за ним підбирає їх і передає наступному.

Наздогнати суперника

Дві команди шикуються кожна на своїй лінії старту.



За сигналом учні пересуваються кроком уздовж ліній майданчика. Дійшовши до лінії, з якої починали рух, переходять на біг. Так повторюється 2-3 кола.

Чергування ходьби і бігу здійснює вчитель у залежності від завдань уроку. Спокійна ходьба поступово стає швидкою, а біг - більш інтенсивним. Команди намагаються наздогнати один одного. Та, якій це вдається, стає переможцем.

Хто точніше

Дві команди юнаків шикуються кожна на своїй стартовій лінії на протилежних сторонах майданчика.

За сигналом учні стартують на 500-1000 метрів, намагаючись бігти в рівномірному темпі. Після закінчення бігу останнім учасником команди фіксується час. Після відпочинку команди знову стартують з фіксацією часу. Так повторюється 2-3 рази.

Переможець – команда, яка точніше виконала рівномірний біг і за сумою часу виявилася близькою до встановленого вчителем часу.

Швидше займи місце

У грі беруть участь дві команди по 4 осіб. Суперники в парах встають по колу в обручі.

За сигналом гравці однієї команди біжать вправо (проти годинникової стрілки), а гравці другої команди – вліво. Завдання кожного – швидше оббігти коло і першим встати на колишнє місце. Гравець, який випередив суперника, приносить своїй команді очко.

Після цього учасники знову оббігають коло, але вже в іншу сторону. Гра повторюється кілька разів, причому суперники у парах міняються. Після цього підраховується кількість набраних командами балів, і перемога присуджується тій, у якої їх більше. Якщо гравці вбігли в обруч одночасно, то кожен з них отримує очко.

Висмикни стрічку

Гравці в командах розраховуються по 4 і розташовуються уступами в два метри один від одного. Перед кожним гравцем – стартова лінія. У гравців ззаду за поясом стрічка довжиною 30 см.

По сигналу з положення низького старту гравці біжать вперед. Кожен намагається наздогнати попереду хто біжить до лінії фінішу, висмикнути у нього стрічку, намагаючись зберегти свою. Підраховуються підсумки боротьби, і в гру вступають другі номери команд, потім треті і т. д.

У підсумку перемагає команда, що зуміла висмикнути більше стрічок суперника і зберегти свої.

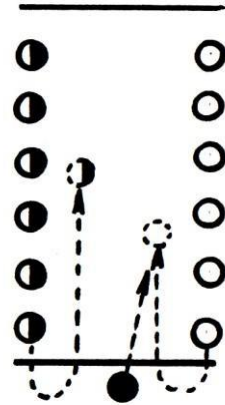
Парами від ведучого

Дві команди по 6-8 гравців шикуються двома паралельними колонами на відстані 4 метрів одна від іншої. Крайні гравці в колонах розташовуються за лінією старту та фінішу. Між колонами в двох кроках від лінії старту стає ведучий.

По команді вчителя останні гравці з обох команд спрямовуються між колонами до лінії фінішу, а ведучий намагається наздогнати одного з них і торкнутися рукою. Засалений стає ведучим, а гравці в колонах просуваються назад до лінії старту з таким розрахунком, щоб нова пара виявилася на ній. Переслідування продовжує новий ведучий.

Якщо ведучий не наздогнав їх, він може повторити спробу, переслідуючи другу пару, після чого замінюється новим.

Гра триває 6-10 хвилин, поки кожен не зробить 2-3 перебіжки, рятуючись від ведучого. Кращими гравцями оголошуються ті, хто жодного разу не був ведучим, не рахуючи першого. Неважко підвести і командні підсумки.



Естафета по колу

Учасники розташовуються в шеренги лівим боком до центру кола, утворюючи як би спиці колеса.

За сигналом крайні в шеренгах гравці починають біг по колу. Досягнувши своєї шеренги, гравець торкається плеча наступного, а сам швидко, не заважаючи бігу інших, постає в свою шеренгу в центрі кола. Коли всі гравці пробіжать по колу, гравці, які почали біг першими і знову виявилися крайніми в шеренгах, піднімають руку.

Варіант. У чотирьох кутах квадратної майданчика ставляться стійки. Дві команди розташовуються на протилежних по діагоналі місцях в трьох кроках від нього, лежачого на кутах, м'ячі.

За сигналом перші номери спрямовуються вперед, оббігають 4 м'ячі. Добігши до своєї лінії старту (вона ж лінія фінішу), вони передають естафетну паличку другим номерам. Ті, оббігши коло, вручають естафету третім бігунам і т. д. Замикаючий, виконавши те ж завдання, біжить до середини майданчика, де також лежить м'яч, і піднімає його над головою.

Команда, яка першою виконала завдання, виграє. Якщо естафета проводиться в шкільному залі, м'ячі ставляться в двох метрах від її кутів. У

цьому випадку кожен учасник оббігає м'яч не один, а два рази.

Переслідування в квадраті

Побудувати за допомогою 4 прапорців квадрат. На його сторонах між прапорами провести лінії старту.

Беруть участь 4 команди. Перші номери кожної команди стартують одночасно. Кожен бігун пробігає повне коло. Коли останні бігуни пробіжать свій етап і оббігають свій фінішний, тобто четвертий прапорець, вони біжать у центр квадрата і наступають ногою на один з лежачих там 4 предметів.

Команда, яка швидше пробіжить дистанцію, зможе заволодіти предметом, дає їй найбільшу кількість очок: баскетбольний м'яч – 4 очки, футбольний – 3 очки і т. д.

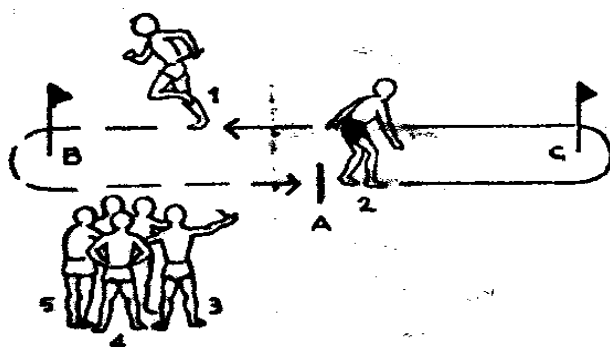
Збий коробку

Звичайні сірникові коробки встановлюються на бар'єри, а бігуни, долаючи їх, намагаються збити коробки один за іншим п'ятою ноги, атакуючий бар'єр. Повертаючись назад, гравці ставлять коробки на місце, і в змагання вступають наступні гравці.

Можна дати завдання атакувати бар'єр п'ятою іншої поштовхової ноги. Кількість набраних командами балів (за збитий коробок – одне очко) і визначить команду - переможницю.

Естафетний біг

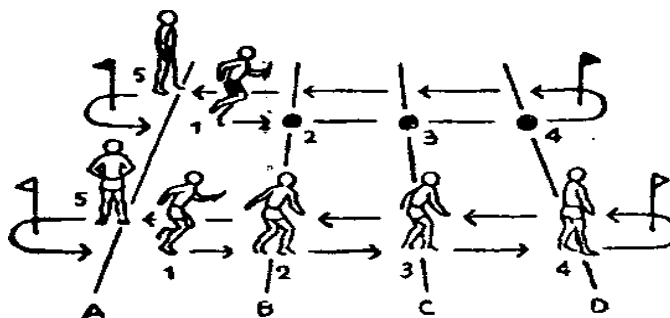
Беруть участь дві або декілька команд (на одному розміченому майданчику на кожну команду).



За сигналом перший номер стартує з лінії А і проходить повне коло, огинаючи прапорці, потім передає естафетну паличку наступному, хто вийшов на старт і т. д. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Естафета-каскад

Беруть участь дві команди. Бігуни кожної з них мають порядковий номер.



За сигналом перші номери стартують з лінії А, передають естафетні палички другим, а самі займають їх місця на лінії В. Другі номери передають естафету третім номерами, а самі залишаються на лінії С і т. д.

Змагання проводяться на один або кілька повних кіл передач естафети. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Третій зайвий

Гравці команд розташовуються парами всередині майданчика. Відстань між парами 2-3 метри. Ведучий і один з гравців розташовується за лінією. Ведучий прагне запламувати той хто тікає, а втікач може встати перед однією з пар. Тоді останній гравець пари стає «третьом зайвим» і тікає від ведучого. Якщо ведучому вдається запламувати вільного гравця, то вони міняються ролями.

Перемагає команда, гравці якої менша кількість разів були ведучими.

М'яч у коло

Гравці встають в коло за півкроку один від одного і кладуть перед собою по набивному м'ячі.

За сигналом вони посилають м'яч вперед в коло в будь-яку сторону, намагаючись не пропустити між ніг, або праворуч від себе м'яч іншого учасника гри, і викотити з кола свій м'яч. Якщо один або два м'ячі вийшли за межі кола, гра зупиняється, і пропустивши м'яч гравець вибуває з гри.

Коло замикається, і за сигналом гра продовжується до тих пір, поки не залишаться три учасника, які оголошуються переможцями.

Назустріч вудочці

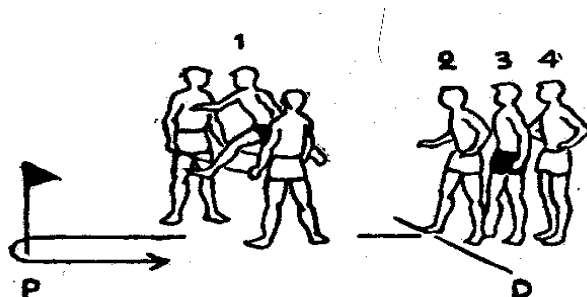
Щоб краще відпрацювати поштовх ногою в розгоні, вудка (довга скакалка) обертається на рівні колін, а гравці при цьому не стоять на місці, а біжать назустріч вудочці по колу, перестрибуючи через неї поштовхом однієї ноги.

У командному варіанті гравці розраховуються на 1, 2-й і стають через одного. Гравці, що зачепили вудку, приносять команді штрафне очко.

Перемагає команда, гравці якої меншу кількість раз торкнулися вудки.

Далекий і високий стрибок

Два помічники, які стоять обличчям один до одного, тримають в руках по еластичному шнуру.



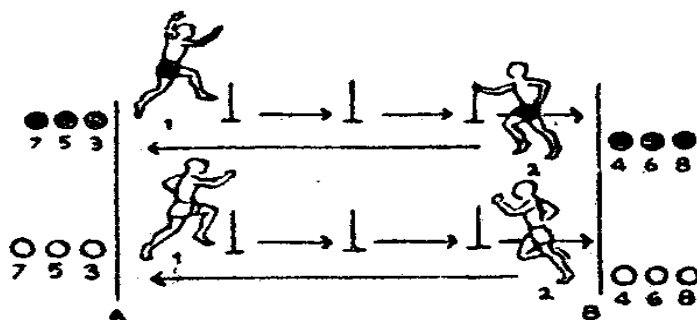
Почавши біг з лінії старту, перший бігун одним стрибком перестрибує через обидва шнура, потім оминає прапорець і, повертаючись назад, знову перестрибує через шнури.

Бігун, який закінчив свій етап, торкається рукою наступного гравця, який в свою чергу приймає старт. Виграє команда, яка першою закінчила естафету

Біг з перешкодами

Бар'єри розставлені на відстані, відповідному можливостям учнів (від 6 до 8 метрів).

Беруть участь дві команди, які діляться на дві половини. Парні номери стають за лінією В, а непарні – за лінією А.



За сигналом перші номери кожної команди виконують старт, долають перешкоди і торкаються рукою других номерів, які пробігають відстань В – А, не долаючи перешкоди.

Дістань предмет

Дві команди по 5-8 чоловік встають за лінією. Перед кожною командою один за іншим на відстані 1,5, 1,75, 2 метра малюються кола, куди ставляться булавки, кеглі, городки і т. д.

За сигналом гравці, що стоять першими, виконують стрибок з місця від лінії старту до предметів, приземляючись на одну ногу. Стоячи на цій нозі, вони

намагаються дістати один з предметів, до якого можуть дістати, не спіткнувшись. Потім, повернувшись кругом махом вільною ногою і поштовхом іншою кожен повертаються за лінію будинку.

Гравці стрибають по черзі, приносячи своїм командам 1, 2, 3 очки. Це залежить від дальності стрибка. Якщо гравець після стрибка втратив рівновагу або торкнувся підлоги рукою, він не одержує очок. Учасник, який не зумів перестрибнути лінію в зворотному напрямку, дає своїй команді на одне очко менше.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Хоровод навприсядки

Учасники встають по колу і беруться за руки, після чого присідають.

За сигналом всі починають в такт оплесків вчителя стрибати в глибокому присіді в праву сторону. Той, хто впаде і розімкне руки, вибуває з кола. Інші встають і, знову сівши, рухаються по команді стрибками у зворотний бік.

Гра закінчується, коли у колі залишаться три людини, які оголошуються переможцями.

Стрибок за стрибком

Гра проводиться між двома командами, гравці в яких розподіляються по парах і шикуються паралельними колонами (відстань між парами – два кроки). В руках у гравців кінці коротких скакалок, які вони натягують на рівні опущеною вниз руки.

За сигналом перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на підлогу і обидва гравці біжать назад зовні своїх команд. Потім вони послідовно перестрибують через скакалки всіх пар, які стоять у колоні. Досягнувши своїх колишніх місць, обидва гравці зупиняються і беруть знову свою скакалку за кінці. Після цього в гру вступає друга пара і т. д.

Гра закінчується, коли остання пара перестрибне через скакалки всіх стоячих попереду і повернеться на своє місце.

Правила:

- Переможець визначається за часом, витраченому на гру.
- За помилки додаються штрафні секунди.
- Опустити скакалку нижче колін не можна, а бігучим задіти її ногою забороняється.
- Стрибати можна заздалегідь обумовленим або довільним способом.

Баскетбол стрибунів

Гравці діляться на дві команди по 5-8 осіб. Гра проходить на баскетбольному майданчику. Потрібна надута дитяча куля і ще 2-3 запасних,

якщо та що в грі лопне.

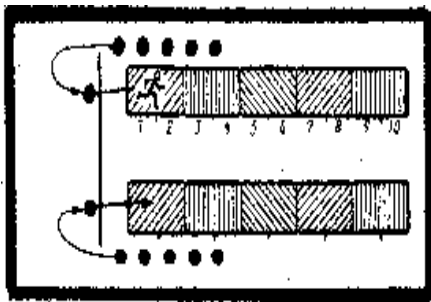
Два капітана розігрують підкинуту в центрі залу куля, що гравці двох команд намагаються перехопити і, передаючи один одному, послати в щит. У разі попадання в нього кулею команді нараховується очко. Куля знову розігрується в центрі майданчика.

У грі дотримуються всі правила баскетболу, пов'язані з присіченням грубої гри, пробіжками і виходом за межі майданчика. У цьому випадку куля передається для вкидання противнику.

Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Далекі стрибки

Гру можна проводити в залі, використовуючи мати. Учасники діляться на команди і шикуються в колони перед матами або збоку від них.



Зручно, якщо у кожної команди своя «доріжка» з п'яти матів і свій суддя. Збоку від матів через рівні проміжки пишуться цифри від 1 до 10. Це очки для обліку результатів стрибків.

За сигналом в боротьбу вступають перші номери. Вони виконують п'ятикратний стрибок.

Учитель зазначає довжину стрибка (кількість очок), після чого викликає нову пару. По кращій спробі можна визначити переможця в кожній команді, а за загальною сумою очок, набраних командами, найкращу з них.

Хто вище

Встановлюється планка на доступній для гравців обох команд висоті. Стрибають потоком спочатку гравці однієї команди, потім іншої. Якщо в одній із спроб, а їх всього дві, учасник подолав планку, він продовжує змагання на наступній висоті. Після другої невдалої спроби гравець вибуває зі змагання. Перемагає команда, у якої більше гравців взяли останні дві-три висоти.

Мисливці і зайці

Одна команда (мисливці) розташовується двома шеренгами навпроти один одного за протилежними лініями квадрата або прямокутника. Їм дається волейбольний м'яч. Друга команда (зайці), кількість яких дорівнює кількості мисливців, знаходиться в шерензі за боковою лінією між мисливцями.

За сигналом перший заєць, стрибаючи на одній нозі і дотримуючись середини майданчика, намагається подолати її, не будучи осаленим м'ячем, який перекидають з однієї сторони на іншу мисливці. Заєць може вивертатися, робити

короткі зупинки, але пересуватися тільки вперед. Той, хто обдурив мисливців і перебрався на іншу сторону майданчика, приносить своїй команді очко.

Якщо заєць засалений м'ячем, оступився чи спробував втекти через майданчик, він вибуває з гри. Далі цей шлях по черзі проходять інші зайці. Після двох перебіжок гравці міняються місцями.

Попадання в зайця не зараховується, якщо воно відбулося після відскоку від підлоги або кидаючи заступив за лінію.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

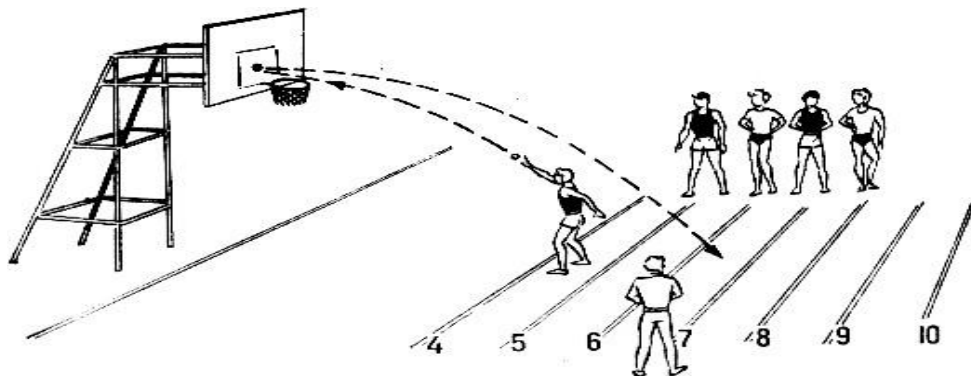
Попереду на етап

Дві-три команди стають по краях майданчика, розбита на етапи. Кількість гравців в командах залежить від загальної довжини доріжки. Довжина всіх етапів однакова. На кожному етапі стоять по одному гравцю від кожної команди.

За сигналом гравці першого етапу просуваються до наступного, стрибаючи на одній нозі. Торкнувшись партнера рукою, гравець залишається на його етапі, а другий номер продовжує просуватися до третього етапу і т. д. Стрибки проводяться без зупинок і можуть тривати кілька кіл, тобто до тих пір, поки одна з команд не випередить відстаючих на один етап.

Від щита у полі

В 4 м від стіни (щита) проводиться стартова лінія. Від неї до середини майданчика проводять в метрі один від одного лінії - коридори, позначені цифрами. Чим далі лінія від стіни, тим більше число.



Гравці по черзі кидають з лінії старту м'яч в стіну на дальність відскоку.

Чим далі відскочить м'яч, тим більше очок приносить металник своїй команді. Найбільша сума кидків всіх членів команди визначає переможця.

Варіант:

Метання можна проводити і по розмічених колами мішенях на стіні. В цьому випадку враховується точність і сила кидка.

Горизонтальна мішень

На майданчику в 10-12 м від лінії метання малюється мішень з концентричними колами.

Гравці розташовуються за стартовою лінією. Метають по черзі спочатку гравці однієї команди, а потім іншої. Чим далі знаходиться коло, в яку потрапив набивний м'яч, тим більше очок набирає металник.



Сума очок визначить команду-переможницю і гравця-чемпіона.

8. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР-ЕСТАФЕТ



Різноманітні ігрові змагання типу естафет мають багатовікову історію. В останні роки цей вид змагань став особливо популярним завдяки телебаченню.

Естафети включені в програми з фізичного виховання у всіх навчальних закладах країни. Викладачі, тренери, вихователі, інструктори, методисти потребують в практиці організації і проведенні естафет.

За спостереженнями естафети втрачають свою педагогічну цінність лише через невдалий підбір завдань і непродуману організацію їх виконання.

Особливістю естафет є наявність змагання, боротьби між двома командами. Переможці та призери можуть визначатися наступним чином:

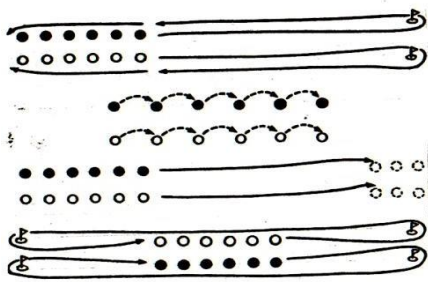
- *за швидкістю виконання завдання;*
- *за точністю і якістю їх виконання;*
- *за комплексною оцінкою швидкості і якості виконання.*

Результати можуть фіксуватися по всій команді в цілому або по кожному учаснику окремо, підсумовуючи отриману ними кількість очок за зайняте місце.

8.1. Види естафет

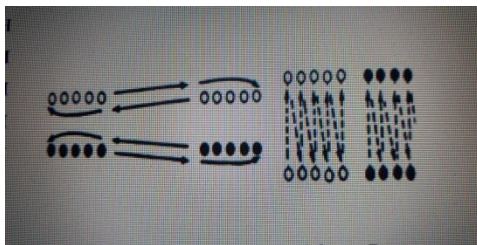
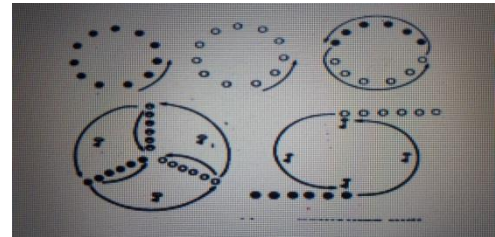
Виходячи зі способу дій учасників, естафети поділяються на взаємні і спільні. У першому виді естафет учасники один за іншим виконують обумовлені дії. Почергові естафети можуть бути: на місці, без переміщення учасників («ігрові гонки»), з пересуваннями різними способами. Є також естафети з невеликими групами.

Естафети класифікуються і за кількістю завдань. Естафети, в яких виконується одне завдання прийнято називати простими, а при наявності двох і більше завдань – комбінованими. Завдання, включені в естафету, виконуються двояко: заздалегідь обумовленим способом, що застосовується при повторенні та закріпленні пройденого матеріалу і довільним способом, коли учасникам дається право вибору найбільш раціонального або зручного для них варіанти.



За способом організації, шляхи переміщення учасників естафети поділяються на лінійні, у яких команди шикуються в колону або шеренгу і рухаються до протилежної пункту і назад або виконують завдання по ланцюжку.

Кругові естафети, в яких самі гравці переміщаються по колу, або команди шикуються в коло і, стоячи на місці, передають естафету по ланцюжку (рух йде в один бік).



Зустрічні естафети, в яких половина учасників кожної команди розташовуються на протилежних сторонах майданчику і переміщення гравців чи передача естафети йде назустріч один одному.

Естафети групуються і за видами вправ: гімнастичні, легкоатлетичні тощо. Вони можуть бути також тематичними або комічними. Іноді у них включається серія різних вправ, де кожен гравець або група учасників виконує своє персональне завдання.

8.2. Підбір естафет

Організатор гри повинен чітко знати, з якою метою він вибирає те або інше ігрове завдання, які педагогічні задачі збирається вирішувати. Це можуть бути освітні завдання – закріплення, вдосконалення вивчених рухових дій у нових незвичних умовах, наприклад, на тлі емоційного збудження, при поєднанні конкретної вправи з іншими руховими діями і т. д. Тому на заняттях з баскетболу або гандболу корисно включати естафети з веденням, передачею і ловлею м'яча, кидками м'яча в ціль.

При підборі естафет акцент можна зробити на розвиток певних рухових якостей: швидкості, стрибучості, точності і координації рухів, а також уміння узгоджувати свої дії з діями партнерів, швидко переходити від одних дій до інших і т. д.

Можна поставити на перший план і виховні завдання. Наприклад, з метою виховання почуття колективізму, товариства у естафету включаються завдання, успіх яких залежить від узгодженості дій учасників, їхньої взаємодопомоги та

взаємострахування. Для виховання сміливості та рішучості доцільно включати вправи, пов'язані з певним ризиком, які вимагають прояв вольових зусиль. Для виховання кмітливості і творчого мислення можуть даватися ускладнені завдання, в яких успіх вирішує тактика подолання перешкод, вибір найбільш раціональних способів виконання рухових дій.

Часто підбираються естафети, що забезпечують комплексне вирішення завдань. Приміром, серія простих естафет зі зміною вихідних положень і різноманітними діями учасників при проведенні ранкової гімнастики в оздоровчому таборі, спортивної години в групі продовженого дня або фізкультурного свята.

Особливе місце займають естафети у змаганнях «Веселі старты». При складанні і підборі естафет у цьому випадку велике значення має їх видовищність. Естафети можуть мати тематичну спрямованість. Має значення і черговість естафет. В кінці програми зазвичай ставиться найбільш складна і захоплююча комбінована естафета для всіх учасників свята.

Таким чином, *при підборі естафет необхідно враховувати:*

- форму занять;
- цільову установку;
- склад групи (вік, стать, кількість учасників);
- рівень фізичної і технічної підготовленості учасників;
- характер діяльності учасників перед заняттям і після нього;
- умови проведення (розміри спортивної зали, наявність інвентарю).

8.3. Організація естафет

Нерідко естафети втрачають свою педагогічну цінність через погану організацію. Тому при їх проведенні необхідно дотримуватися ряду правил. Зокрема, естафету потрібно вважати закінченою лише тоді, коли всі члени команди зайняли свої місця і вирівнялись. Для підвищення організованості та дисципліни можна вводити і такі правила: не вибігати зі строю, не кричати і т. д. За порушення їх команда може бути покарана штрафними очками або навіть прогашем.

В естафеті дуже важливо об'єктивно визначити команду переможця. Отже, треба вчасно фіксувати всі порушення правил і відповідним чином враховувати їх підведення підсумків, по можливості попереджати ці порушення. Наведемо приклад. Під час лінійних естафет з бігом багато учасників в азарті боротьби раніше часу вибігають за стартову лінію. При підведенні підсумків перемога присуджується команді, яка закінчила естафету першою, навіть якщо вона частіше інших порушувала правила. Це викликає справедливий образ у членів команд, які були більш дисциплінованими і точніше дотримувалися умов

і правил естафети.

Є кілька шляхів усунення цих недоліків. Можна, наприклад, так підбирати завдання, щоб сама обстановка і умови естафети зобов'язували гравців дотримуватися правила. Досягається це різними прийомами. У тій же лінійній естафеті перед кожною командою встановлюється стійка, повертається гравець передає естафету наступному учаснику з одного боку, а той зобов'язаний почати біг з іншого боку від стійки. Є варіант, коли перед командою ставиться перешкода, здолати яку зобов'язані і передаючі, і приймаючі естафету учасники. Іноді доцільно ввести якесь обов'язкове завдання, наприклад, прийнявши естафету, пролізти в обруч або обернутися кругом, а потім почати біг.

У тих естафетах, де основним критерієм оцінки є якість виконання, вводяться штрафні очки. Однак бувають випадки, коли кількість помилок у кожної команди підраховано, а керівник не може визначити переможця. Тому при системі штрафних очок потрібно заздалегідь встановити їх значимість і довести її до відома учасників.

Наприклад, проводиться естафета «Біг по купинах», учасники якої повинні якомога швидше і точніше виконати завдання. Кожній команді попередньо нараховується по 25 очок. Якщо команда закінчує біг першою, ця сума за нею зберігається. За друге місце знімається два очки, за третє – 4 і т. д. Команда, закінчує, наприклад, естафету другою, але, маючи три помилки, отримує в результаті 20 очок (25-2-3) і займає перше місце, оскільки команда, яка закінчила естафету першою, допустила шість помилок і заробила 19 очок (25-6).

Великий інтерес у дітей викликають естафети, в яких час фіксується за секундоміром. У цих випадках команди змагаються не тільки між собою, але і при повтореннях естафети намагаються поліпшити свій результат. У таких естафетах штрафні очки доцільно визначати в секундах. Для підвищення організованості і дисциплінованості естафету потрібно вважати закінченою лише тоді, коли всі учасники команди зайняли свої вихідні позиції. Можна вводити і такі правила: не вибігати зі строю, не кричати, не штовхатися та ін., за порушення яких команда карається штрафними очками або навіть програшем.

8.4. Комплектування команд

У більшості естафет кількість гравців у кожній команді 8-10 осіб. В окремих естафетах типу «Паровоз» їх менше – 5-6 осіб. При великій кількості учасників доцільно комплектувати 3-4 команди і провести між ними змагання за коловою або олімпійською системою. Велика кількість гравців у команді допустима лише у комбінованих естафетах, де учасники змагань виконують завдання групами, або ж у тих випадках, коли у виконанні завдань беруть участь

всі гравці або певна їх частина (наприклад, пересування всією командою зі взаємосклепінням передача по ланцюжку відразу декількох м'ячів тощо). Слід врахувати, що цінність естафет полягає в активній діяльності учасників, натомість тривале очікування гравцями своєї черги знижує ефективність гри.

Якщо естафети проводяться всередині класу, то комплектувати команди треба рівні по силам. Це загострює боротьбу і забезпечує велику об'єктивність у визначенні переможця.

Пропонуємо кілька варіантів **комплектування команд**:

- Призначаються капітани, які по черзі набирають собі гравців.
- Всі учасники розподіляються по парах (трійках) і підбирають собі кодові імена. Капітани команд, відгадуючи коди, набирають собі партнерів.
- Розподіл з розрахунку на «перший-другий» (по три, по чотири і т. д.). Учасники команди складають відповідно своїм номерам. Це може бути виконано в рух поворотом наліво (направо) по два, по три і т. д. В змішаних групах розрахунок потрібно робити окремо для дівчаток і хлопчиків.

- Комплектувати команди бажано з рівною кількістю учасників.

У разі **нерівності**:

- у неукomплектованій команді направляючий виконує в кінці завдання повторно;
- у переукomплектованій команді один з гравців, з його згоди, допомагає у суддівстві.

У початкових класах ряд естафет можна проводити між командами хлопчиків і дівчаток, що значно підвищує інтерес дітей до гри.

У навчальних заняттях упродовж усієї чверті чи навіть навчального року можна практикувати проведення різних естафет у кожному класі, тобто серед команд з постійним складом. Тоді бойовий рахунок перемог і поразок можна буде вести протягом усього періоду занять.

8.5. Підготовка місць для гри і побудова команд

Своєчасна і добре продумана підготовка місць змагань та необхідного інвентарю – неодмінна умова їх чіткої організації. З урахуванням поставлених завдань, виду і змісту естафети робиться розмітка на підлозі (майданчику), встановлюються різні орієнтири і обмежувачі, заздалегідь готується необхідний спортивний та ігровий інвентар, який безпосередньо перед грою встановлюється і розкладається в певних місцях.

Досвід показав, що в школах доцільно, крім звичайного спортивного інвентарю, мати спеціально виготовлене обладнання та інвентар цільового призначення для естафет і смуг перешкод: ходулі, мішки, набори дощок, фанерних планшетів, кілець, прапорців різного кольору і т. д.

При розмітці і розстановці інвентарю потрібно дотримуватися ряду **правил**, з метою профілактики травматизму і для зручності учасників:

- Якщо перешкода долається стрибком у довжину з розбігу, то за ним слід залишати вільний простір до 4-5 метрів.
- У місцях зіскоків з високих перешкод укладати мати (у залах) або передбачити ями з піском чи тирсою (на майданчиках).
- Висоту перешкод для перелізання, стрибків, зіскоків в глибину, бігу по вузькій опорі та іншого регулювати з урахуванням віку і підготовленості учасників.
- Мати для акробатичних перекидів розташувати так, щоб гравці змушені були виконувати їх не більше, ніж із 2-3 кроків. Виняток може бути зроблено для юнаків і дорослих, які виконують перекиди або політ-перекид на поролонові мати.
- Шлях руху учасників повинен бути вільним від сторонніх предметів, об які учасник може спіткнутися.
- Планувати розміщення, інтервал між учасниками і шляхи пересування так, щоб повністю виключити можливість зіткнень.
- У складної перешкоди у ряді випадків доцільно забезпечити страховку.

При заняттях з дітьми молодшого шкільного віку в естафети **не рекомендується включати**:

- акробатичні перекиди вперед (можна боком і назад);
- біг по вузькому буму або перевернутій гімнастичній лавці (можлива швидка ходьба з підстраховкою);
- лазіння по канату (частіше зісковзують і обпалюють долоні і стегна);
- біг до стіни і її дотик (при невмінні загальмувати рух, особливо в азарті змагання, можуть бути удари об стіну).

Причиною дезорганізації гри і навіть травм буває недисциплінованість учасників. Цілком зрозуміле бажання гравців спостерігати за діями товаришів легко задовольнити, якщо, наприклад, при побудові команд ставити попереду гравців меншого зросту, а правофлангових – ззаду, будувати команди не колонами, а навскоси (уступами), півколами або в шеренги.

8.6. Пояснення правил гри та контроль за їх виконанням

Перш ніж приступити до пояснення естафети, необхідно побудувати команди у вихідне положення, з якого вона починається, підготувавши заздалегідь розмітку і необхідний інвентар.

Пояснення естафети має бути дуже коротким, чітким і ясным. Перш за все, треба повідомити учасникам її назву і мету, потім зміст (перелік завдань у

запланованій послідовності їх виконання), перерахувати основні правила. Другорядні зауваження, деталі і уточнення можна давати по ходу її проведення.

Далі необхідно підкреслити кінцеве цільове призначення дій учасників, розповісти, до чого треба прагнути кожному гравцю чи команді, вказати, хто буде вважатися переможцем, а хто переможеним. Потім повідомити умовні сигнали-команди початку і закінчення естафети, а також для тимчасових перерв або зупинки гри.

Після всіх вказівок слід відповісти на питання гравців, якщо вони виникли. У випадках, коли змістом естафети передбачено точне дотримання техніки виконання якого-небудь завдання або виникають питання, бажано всю естафету або частину завдання показати або самому керівнику або одному з граючих.

В естафетах, де вирішальну роль для перемоги грають колективні дії учасників, тактика взаємодії гравців або довільно обрані способи подолання перешкод, слід дати 1-2 хвилини на роздуми. Це виховує розумне, свідоме ставлення до занять, дозволяє учасникам проявити кмітливість і винахідливість.

У командних іграх-змаганнях особливо велике значення набуває об'єктивна і точна оцінка підсумків гри, оскільки неточне або упереджене визначення результатів може викликати в учасників почуття досади, незадоволеність, роздратування і навіть образи.

У першу чергу повинні бути продумані моменти організації естафети, які допомагають самим гравцям дотримуватися встановлених правил. Можна рекомендувати використовувати наруканні пов'язки (або інші відмітні знаки) для направляючих. Застосовувати естафети з переміщенням гравців на протилежний бік майданчика або побудовою виконання завдання в іншу, нову колону поруч з рештою. Включати завдання типу «Висмикни стрічку», «Принеси м'яч» (число яких повинна відповідати кількості гравців в команді) і т. д. Такі методичні прийоми дозволяють і суддям і учасникам наочно контролювати хід гри.

Для рівності шансів команд і в цілях досягнення максимальної об'єктивності іноді доцільно змінювати місця команд при повторенні естафети, змінювати використовуваний інвентар у тих випадках, коли від його якості може залежати результат естафети.

В естафетах, де умовами передбачена фіксація порушень і помилок, слід залучати до суддівства самих учасників, в кількості, що дорівнює числу команд. Керівник повинен коротко проінструктувати своїх помічників, які порушення правил фіксувати.

Естафету слід повторювати не менше 2-3 разів для остаточного виявлення переможця. Іноді можна заздалегідь обумовити число повторень з урахуванням складності завдань та їх цільової установки, що дозволить планувати час на проведення естафети.

Уважно спостерігаючи за станом і поведінкою гравців, керівник повинен регулювати темп гри і емоційні прояви учасників. Аналізувати підсумки треба після кожного повторення естафети, вказуючи причини перемог і поразок, роз'яснюючи ефективність розумних, швидких і точних дій – саме це підвищує освітню і виховну значимість естафет.

Практичний матеріал

Човниковий біг

Команди поділені на дві підгрупи, які шикуються в колони по одному, обличчям один до одного на відстані 10-30 метрів (залежно від віку учасників і розмірів майданчика). У руках направляючого – естафетна паличка.

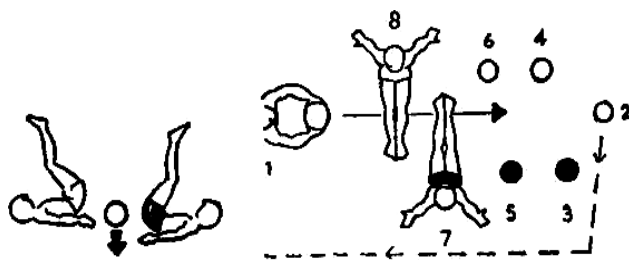
За сигналом перший учасник біжить на протилежну сторону, оббігає другу підгрупу і передає естафету направляючому, після чого сам стає в кінець колони. Те ж повторює другий учасник, оббігаючи першу підгрупу і стаючи у неї на лівому фланзі і т.д.

Естафета вважається закінченою, коли останній учасник, оббігши протилежну колону, стає в неї попереду і піднімає вгору естафетну паличку.

Тунель

Учні сідають у шаховому порядку так, щоб ступні ніг однієї шеренги знаходилися на рівні колін іншого.

За сигналом перший гравець кидає м'яч так, щоб він котився по підлозі до другого гравця, що стоїть на іншому кінці коридору, утвореного сидячими гравцями.



Щоб пропустити м'яч, всі учні виконують переكات назад і піднімають ноги вгору. Після проходження м'яча всі приймають вихідне положення, а другий гравець приймає м'яч і біжить змінити першого, який сідає на початку коридору.

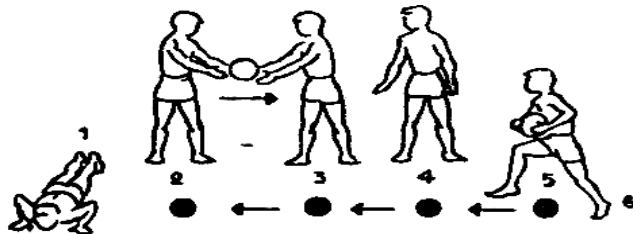
У другому турі вправи другий гравець кидає м'яч третьому, який повинен стати для прийому. Естафета продовжується, поки всі учні не отримають м'яч і не кинуть його самі через коридор.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Пробіжка через лежачих гравців

Шикування в шеренгу з інтервалом 1 м між гравцями.

За сигналом гравці по черзі передають м'яч збоку стоячому, а самі лягають на підлогу.



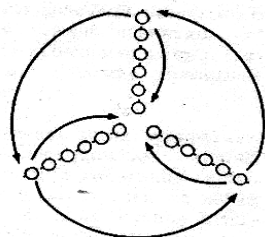
Останній, прийнявши м'яч, біжить в голову колони, перестрибуючи через лежачих гравців, які після перестрибування відразу ж встають на ноги.

Прибігши в голову колони, цей гравець стає поруч з направляючим і передає йому м'яч, який переходить з рук в руки вздовж шеренги і потім повертається в голову шеренги так, як описано вище.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Зоряна естафета

Три-п'ять команд вишикувані по радіусах великого кола діаметром 10-12 метрів, в колони по одному обличчям назовні або в шеренгу, обличчям проти годинникової стрілки.



За сигналом направляючі оббігають коло, передають естафетну паличку другим номерам, а самі стають на лівий фланг своєї команди і т.д.

Місця команд визначаються по черговості приходу останніх учасників і збереження командою встановленого строю по стійці смирно.

Гонки переслідування

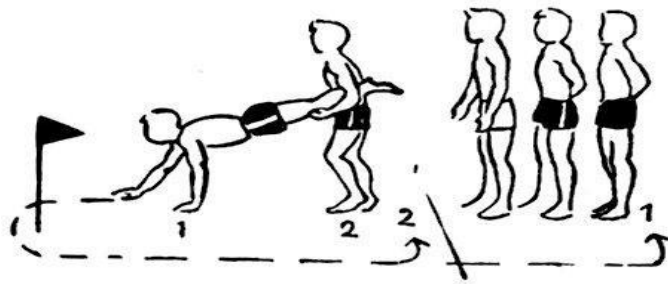
Естафета з бігом по круговій доріжці діаметром 10-20 метрів. Команди вишикувані на протилежних сторонах майданчика.

За сигналом перші номери починають біг, намагаючись наздогнати один одного, потім передають естафетну паличку наступному учаснику і т. д.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Естафета «Тачка»

Перший учасник команди зображує собою тачку, другий – везе цю тачку.



За сигналом учасники стартують з лінії А і рухаються до точки В, яка знаходиться в 5 м від лінії старту, вони огинають прапорець або позначку і повертаються на лінію А. Перший номер йде в хвіст колони, другий перетворюється в тачку, а третій виконує роль «везе цю тачку».

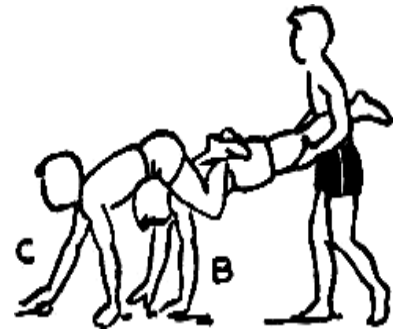
Виграє команда, яка перша закінчила естафету.

«Тачка» з трьох

Той хто везе тачку утримує учасника 1 за ноги вище колін.

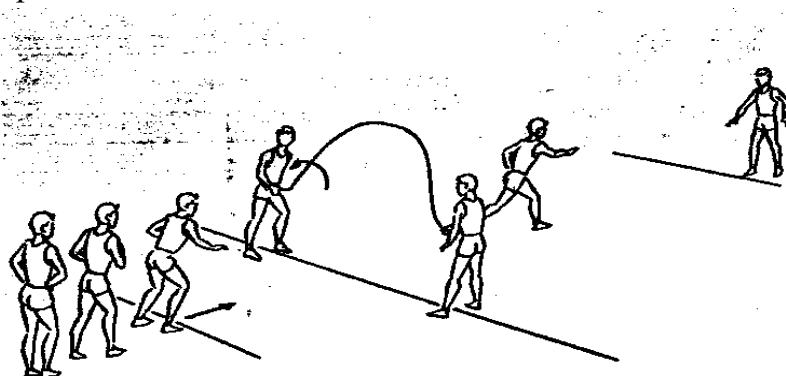
Другий, спираючись руками об підлогу, кладе свої ноги на наступного учасника (тачку): коліна на висоті лопаток, а ступні своєю внутрішньою стороною кладуть на сидниці. У цьому положенні вони просувуються вперед на 5 м, огинають позначку і повертаються назад.

Провести кілька заїздів, кожен раз учасники повинні помінятися ролями.



Встигни перебігти

Команди шикуються в колони по одному на відстані 2-3 метрів від середньої поперечної лінії.



На цій лінії проти кожної команди стають по два учасника, обертають довгу скакалку в напрямку від колони.

За сигналом гравці по черзі пробігають під скакалкою, намагаючись її не зачепити. Пробігши учасники шикуються на протилежному боці майданчика.

Виграє команда, що виконала завдання першою і з меншою кількістю помилок.

Переправа в обручах

Команди вишикувані в колони по одному перед стартовою лінією, у руках направляючого гімнастичний обруч.

За сигналом обруч надягають на пояс два перших гравця і швидко перебігають на протилежний бік майданчика – дистанція до 10-15 метрів. Перший номер залишається за фінішній рисою, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається, і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному «березі», а «переправу» робить третій номер і т. д.

Виграє команда, яка першою закінчила «переправу».

Бар'єрний біг

Команди побудовані за стартовою лінією. Поперек дистанції натягнуті 3-5 еластичних шнурів на відстані до 4-5 метрів між собою.

За сигналом учасники по черзі проходять дистанцію туди і назад, стрибаючи через бар'єри. За дотик шнура команда отримує штрафні бали. Висота бар'єрів варіюється залежно від віку і підготовленості гравців.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету та допустила меншу кількість помилок.

Варіанти естафети:

- Учасники переносять в руках тенісний або волейбольний м'яч і долають дистанцію тільки в одну сторону, перекидаючи м'яч наступному учаснику після подолання останнього бар'єру.

- Кожна команда поділена на дві підгрупи, які знаходяться на протилежних сторонах майданчика. Учасник біжить тільки в одному напрямку, і зустрічна естафета проводиться зі зміною місць обох підгруп.

Посадка картоплі

Гравці діляться на 2-4 команди, які шикуються паралельно один одному на відстані 2-3 кроків, інтервали в колонах – півкроку. Перед стоячими попереду проводиться стартова лінія. На відстані 10-20 кроків від стартової лінії навпроти кожної команди малюється в ряд кружечки або кладуть маленькі обручі – за кількістю «картоплі» (кубики) у кожному мішечку. Кружечки знаходяться на відстані 0,5-1 м один від іншого. Гравцям, які стоять попереду, дається по мішечку, наповненого «картоплею» (за кількістю кружечків).

За сигналом керівника гравці з мішечками підбігають до своїх кружечків і кладуть по одній «картоплі» в кожен кружечок. Потім гравці повертаються назад і передають мішечки черговим гравцям. Ті біжать до своїх кружечків, збирають

«картоплю» в мішечки, повертаються і передають мішечки черговим гравцям і т.д. Гравець, який передав мішечок встає в кінець своєї колони.

Команда, що зуміла швидше за інших закінчити розкладку «картоплі», вважається переможницею.

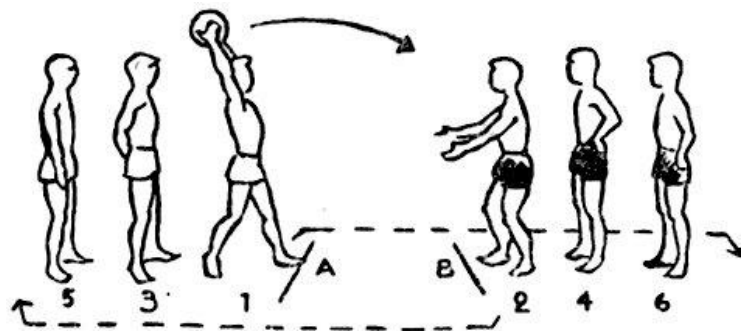
Правила:

- Якщо під час бігу гравець впустив «картоплю», він повинен її підняти і покласти в мішок і тільки тоді продовжити біг.
- Якщо при розкладці «картопля» не потрапила в коло, її треба покласти туди і тільки тоді гравець може продовжити біг.
- Гравець може вибігати тільки тоді, коли отримає мішечок. Вибіг передчасно отримує штрафне очко.
- Закінчити розкладку і збір «картоплі» зобов'язані всі гравці команди.
- За допущені помилки, якщо вони не будуть виправлені, команди отримують штрафні очки.

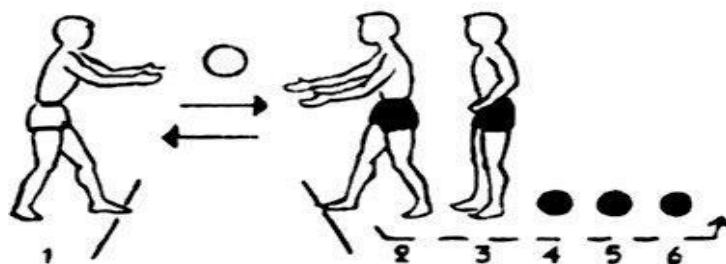
Гонки м'ячів у колонах

Учні розбиваються на дві півколони на відстані 6-8 м одна від іншої. Перший гравець кидає м'яч другому, біжить слідом за своїм м'ячем і стає в хвіст протилежної колони.

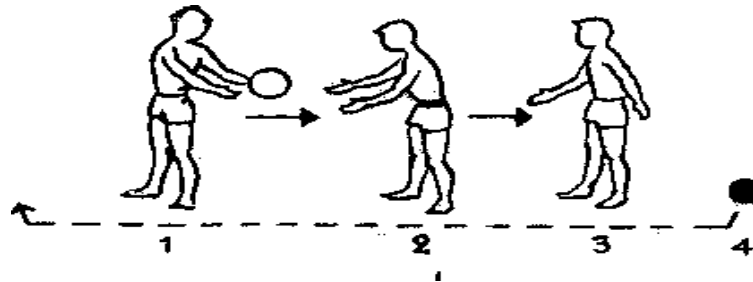
Другий, отримавши м'яч, передає його на протилежну сторону і т. д.



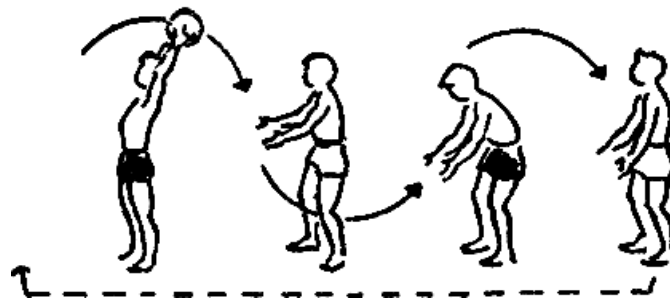
Ведучий стоїть обличчям до колони в 3 м від неї. Він кидає м'яч першому гравцю колони, який повертає його назад ведучому і займає місце в хвості колони. Потім те ж виконує третій, четвертий і т.д.



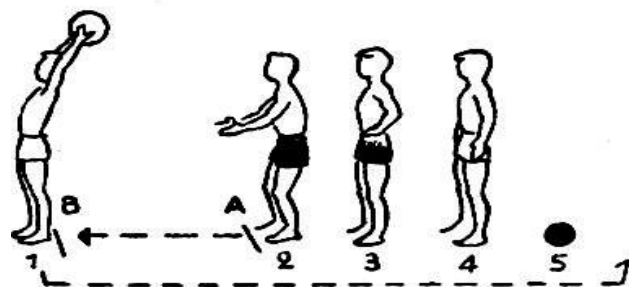
Учні стоять на відстані 2-2,5 м один від іншого. Не зрушуючи ніг з місця, перший номер повертає корпус вліво і кидає м'яч другому, який, повернувшись праворуч, кидає його третьому номеру. Третій, повернувшись ліворуч, кидає м'яч четвертому і т.д. Останній, прийнявши м'яч, біжить на початок колони і естафета триває. Кожен учасник, що стоїть в голові колони, починає передачі, кидаючи м'яч у ліву сторону.



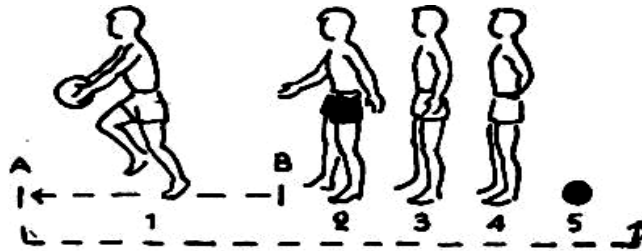
Перший номер команди передає м'яч другому номеру над головою, другий передає його третьому під ногами, третій – над головою, четвертий під ногами і т.д. Останній, прийнявши м'яч, біжить на початок колони і естафета триває. Стоячий попереду грає завжди передаючи м'яч над головою.



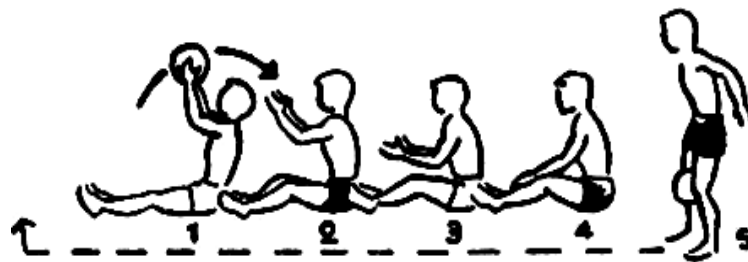
Учні шикуються в колону позаду лінії старту (А). За сигналом перший з м'ячем біжить на лінію В, що знаходиться в 5-8 м і, не обертаючись, кидає м'яч назад наступному гравцеві через голову. Кинувши м'яч, перший номер стає в хвіст колони, а другий номер у цей час біжить на лінію, щоб кинути м'яч третьому гравцю і т.д.



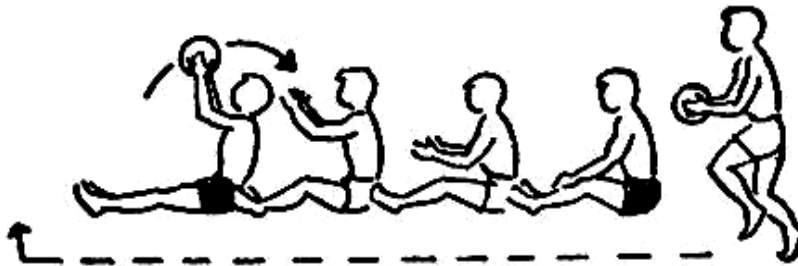
За сигналом перший номер з м'ячем біжить на лінію, віддалену від старту на 10-12 м, повертається кругом і кидає м'яч другому гравцеві колони, а сам біжить у кінець колони. Другий номер після пробіжки кидає м'яч третьому і т.д.



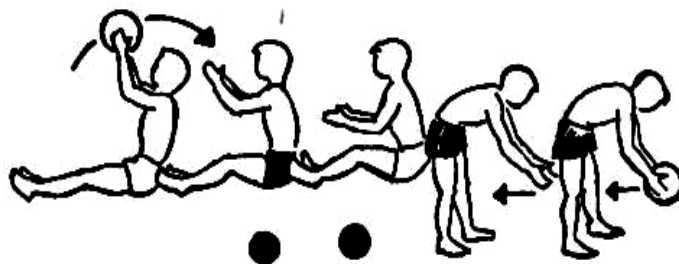
Учні сідають на підлогу на відстані витягнутих ніг від попереду сидячого. Направляючий, відхиляючись назад, передає м'яч другому, той третьому і т.д. Останній, отримавши м'яч, встає, затискає м'яч між ногами і стрибками переміщається у початок колони, сідає і передає м'яч над головою наступному гравцеві і т.д.



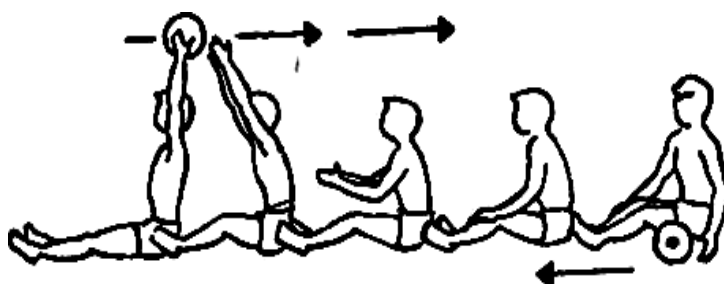
В. п. те ж, що і в попередній естафеті, але останній гравець команди, отримавши м'яч, біжить на початок колони, сідає і передає м'яч наступному.



Гравці сідають на підлогу на відстані витягнутих ніг від ззаду сидячого. Перший, відхиляючись назад, передає м'яч над головою другому, той третьому і т.д. При передачі м'яча у зворотний бік всі встають, роблять поворот кругом, широко розставляють ноги і передають м'яч під ногами, поки м'яч не виявиться у першого гравця колони. По мірі засвоєння завдання, можна поступово збільшувати відстань між гравцями.



В. п. те ж, що і в попередній естафеті, але останній, прийнявши м'яч, прокатує його руками вздовж колони в її початок. Естафета проводиться на певний, заздалегідь встановлену кількість повних циклів передачі м'яча.



Хто далі стрибне

Склад команди - 6-8 чоловік. Команди побудовані в шеренги обличчям один до одного, між ними дві стрибкові смуги.

Перші номери, вставши за стартовою лінією, виконують стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами. Приземлення фіксується по п'ятах. З цього місця виконують стрибок другі номери і т.д.

Виграє команда, яка набрала за сумою довжини всіх стрибків кращий результат.

Кенгуру

Команди побудовані в колони по одному перед стартовою лінією. У направляючого між колін затиснутий м'яч.

За сигналом перший номер стрибками на двох просувається до визначеного місця, обійшовши контрольну позначку, стрибками повертається назад, передаючи м'яч наступному учаснику. Другий номер повторює те саме. При втраті м'яча учасник зобов'язаний підняти його і продовжувати виконання завдання, а команді нараховується штрафне очко.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

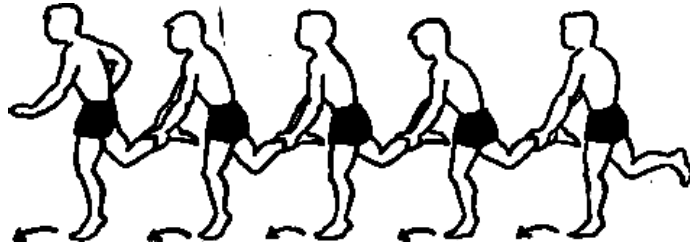
Варіанти естафети:

- Учасник дострибує до фінішної межі і залишається за нею, перекочуючи м'яч наступному гравцеві.

- Учасник повертається з м'ячем назад в кінець колони, а потім прокатує м'яч вперед між ногами гравців (гравці стоять в стійці ноги нарізно). М'яч ловить наступний гравець і виконує завдання.

Скачки

Учасники стоять на напівзігнутої нозі. Партнер, що стоїть позаду, тримає за гомілку стоячого перед ним учасника.

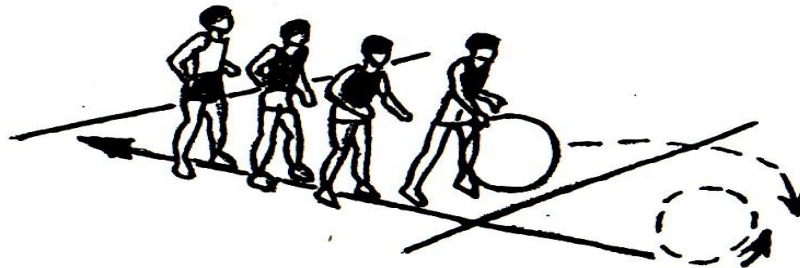


Колона рухається вперед стрибками по дистанції 10-15 м.
Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Пострибаємо через обруч

Команди побудовані в колони по одному, дистанція між учасниками 1-1,5 кроку. В руках у направляючого по гімнастичному обручу.

За сигналом направляючі кидають обруч вгору вперед, надаючи йому обертальний рух на себе. Коли обруч, приземлившись, почне котитися в бік команди, всі учасники роблять стрибок вгору ноги нарізно, пропускаючи обруч назад.



Виграє команда, що виконала завдання з меншою кількістю помилок. При вдалих стрибках всіх учасників перемога присуджується тій команді, чий обруч швидше докочується до накресленої на підлозі риски (або до стіни) позаду команд.

Палиця під ногами

Кожна команда вишикувана в коло, з інтервалами один-два кроки між учасниками. На підлозі малюється коло, всередину якого учасники не мають

права заступати, або кожен учасник окреслює навколо ступній свій невеликий кружок. В руках у перших номерів по гімнастичній палиці.

За сигналом вони пробігають по внутрішній стороні своїх кіл, проносячи палицю під ногами своїх учасників, які підстрибують, щоб її пропустити. Потім палиця передається другим номерам, які повторюють те ж, і т.д. Гравець, який пробіг з палицею коло, стає на своє місце.

Виграє команда, що першою закінчила естафету та не допустила порушень умов гри.

Естафета з пов'язками

Першим номерам кожної команди видається по дві хустки. Один з них бігун пов'язує на руку, другий – на ногу.

За сигналом перші номери пробігають дистанцію по прямій, огинають позначку і біжать до своїх других номерів.



Підбігши, бігуни знімають свої пов'язки і надягають їх другим номерам, які виконують те ж завдання.

Виграє команда, яка закінчила естафету першою.

Перестрибни і втечи

Команди вишикувані в колони по одному на відстані 2-3 метрів від середньої лінії, на якій по два учасники від кожної команди обертають довгу скакалку в напрямку на колону.

За сигналом гравці пробігають по черзі вперед, перестрибують через обертову скакалку і вибігають так, щоб не зачепити її. Виконавши завдання, учасники шикуються в колону по одному на протилежному боці майданчика.

Виграє команда, що виконала завдання першою і з меншою кількістю помилок.

Варіанти естафети:

- Команди вишикувані в колони по два, і учасники пробігають з стрибком через скакалку, що обертається парами, взявшись за руки.

- Учасники виконують завдання і у зворотний бік, шикуючись в кінці естафети в колону по одному на вихідному місці.

Парна чехарда

У складі команди парне число учасників. Команди вишикувані в колони по два перед стартовою лінією.

На дистанції по поздовжній лінії проти команди намальовані на підлозі два-чотири кола діаметром 60-70 см на відстані 3-4 м один від іншого. За останнім колом через 2-3 м – поперечна лінія.



За сигналом один з партнерів першої пари вбігає в перше коло і приймає положення нахилу вперед з опущеною головою, спираючись прямими руками на коліна попереду стоячої ноги.

Другий партнер з короткого розбігу виконує стрибок ноги нарізно через свого товариша і стає в те ж положення у другому колі. Через нього стрибає перший і т.д. Потрапляючи в останнє коло, учасник повертається кругом, зберігаючи ту ж позу, а стрибнувши через нього гравець, забігши за фінішну риску, виконує ще один стрибок у зворотному напрямку. Закінчуючи чехарду, вони передають естафету наступній парі.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Пострибаємо разом

Команди шикуються під кутом до середньої лінії, на якій по два учасники від кожної команди обертають довгу скакалку в зручному для гравців напрямку.

За сигналом під скакалку вбігає перший гравець, що виконує обумовлену кількість стрибків і вибігає. То ж виконує другий гравець і т. д.

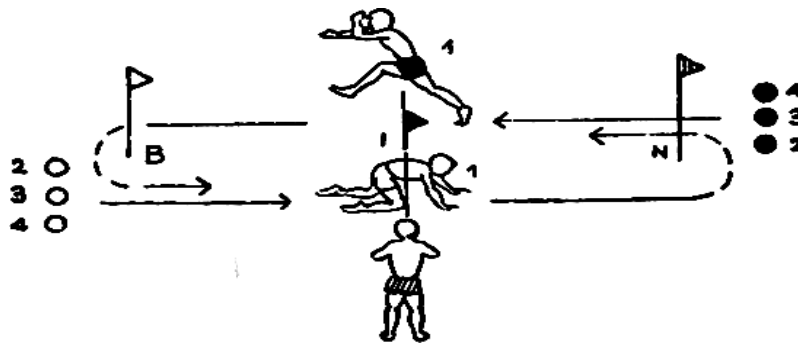
Виграє команда, яка закінчила завдання першої і з меншою кількістю помилок.

Варіанти естафети:

- Учасники виконують завдання парами.
- Учасники виконують завдання по черзі, але наступний гравець зобов'язаний вбігти під скакалку до того, як втече в бік попередній учасник.

Через скакалку і під нею

Між двома лініями старту встановлюється позначка (прапорець), де двоє учасників тримають скакалку на відповідній (за підготовленості учасників) висоті. Дві команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика.



За сигналом перші номери кожної команди одночасно починають біг. Перший номер команди стрибає через скакалку, оббігає навколо прапорця, на зворотному шляху пролазить через скакалку і передає естафету наступному гравцеві своєї команди.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Гусениця

Учасники сідають, зігнувши ноги, захоплюючи сидячого за ним партнера за гомілку.

За сигналом вся колона рухається вперед, по черзі пересуваючи ноги, а потім сидниці. Виграє команда, останній гравець якої перетне лінію фінішу.



Ривок за м'ячем

Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту, перед якою на відстані 2-3 метрів встановлені високі стійки на висоті 2-3 метрів (або протягнутий поперек залу шнур). У руках направляючого м'яч.

За сигналом він кидає м'яч вперед вгору через планку, пробігає вперед і ловить цей м'яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить з м'ячем назад і передає його наступному гравцю. Другий номер повторює те ж завдання і т.д.

Виграє команда, яка перша закінчила кидки м'яча і передала м'яч направляючому.

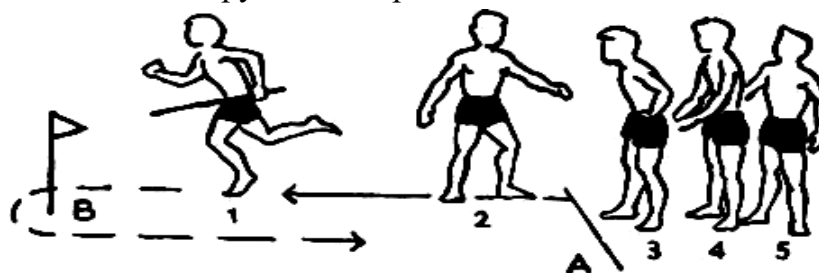
Варіанти естафети:

- Те ж, але ловити м'яч після першого відскоку від підлоги.
- Те ж, але піймавши м'яч з льоту, кинути його наступному учаснику назад через планку і залишитися на протилежному боці майданчика.

Під ногами

Гравці шикуються в колони. Перші номери з гімнастичної палицею в руках (або зі скакалкою) біжать до позначки (прапорця), огинають її,

повертаються назад і дають другим номерам кінець гімнастичній палиці.



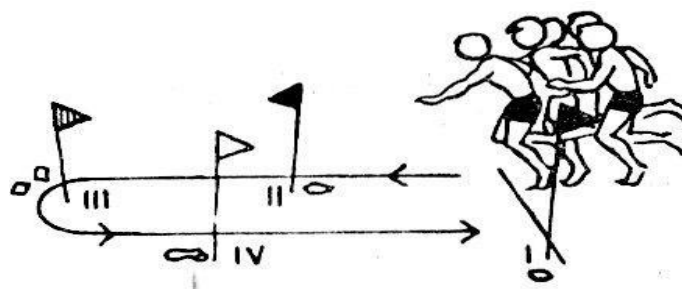
Тепер перший і другий номери біжать разом, тримаючи гімнастичну палицю на висоті коліна.

Всі члени команди по черзі перестрибують через неї. Прибігши в кінець колони, перший номер стає останнім, а другий біжить в голову колони, пробігає дистанцію, огинає позначку, повертається до своєї колони і з третім номером змушує стрибнути партнерів через гімнастичну палицю і т. д.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Біг спритних

Дві чи декілька команд загальною групою стають на старті. На дистанції розставляються 4 прапорця або 4 помітних предмета на відстані 10-15 м один від іншого.



Перед забігом кожен учасник кладе біля прапорців приналежний йому предмет (взуття, носовичок, футболку і т. д.). Команди стартують одночасно.

Підбігши до прапорців, кожен учасник розшукує і як можна швидше збирає належні йому речі, після чого вся команда повинна зібратися на лінії старту.

Команда, яка першою опинилася на старті, є переможницею.

Гонка м'ячів

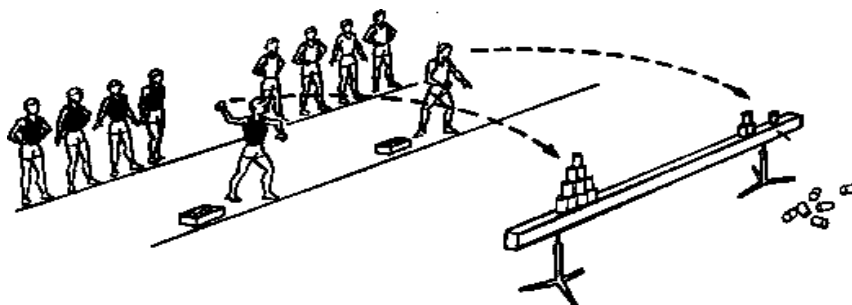
Склад команди – 6-8 чоловік. Команди вишикувані в колону по одному за лінією кидка. У кожного учасника в руках по два тенісних м'яча. На відстані 2-3 м від лінії кидка проти кожної команди лежить по м'ячу.

За сигналом гравці по черзі виконують два кидки, намагаючись сильним ударом свого м'яча пересунути ціль як можна далі. Виграє команда,

пересунувши свій м'яч на більшу відстань.

Снайпери

Склад команди 5-8 осіб. Команди вишикувані в шеренги за два метри перед лінією кидка. У кожного учасника по два тенісних м'яча. На відстані 5-8 м від лінії кидка знаходяться мішені.



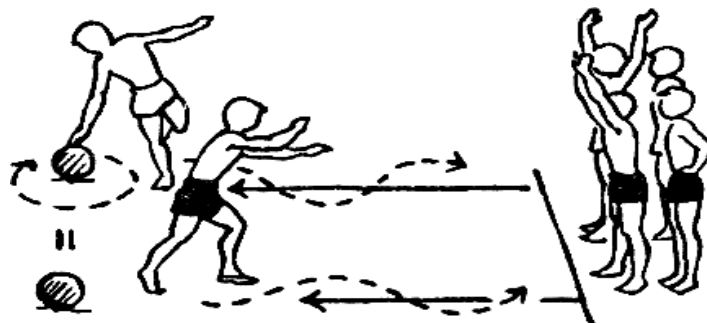
За сигналом гравці по черзі виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка охопила більшу кількість мішеней і затратила на них меншу кількість кидків.

Варіанти мішеней і умов виконання завдань:

- На підлозі встановлено ряд 5-8 булав або кеглів. Мішені уражуються в будь-якій послідовності.
- Те ж, але кожен гравець зобов'язаний збивати мішені в суворій черговості: першу, другу, третю і т. д. Якщо збита не та мішень, вона знову ставиться на місце.
- Те ж, але кожен гравець збиває тільки свою мішень, відповідно до його номера.
- На стіні мішень у формі кола діаметром 60-80 см (залежно від віку і підготовленості гравців) – підсумовується кількість влучень.
- Кругла мішень з кількома колами і цифровими визначеннями – підсумовується кількістю вибитих очок.

Навколо предмета

На відстані 10-15 м від лінії старту кладеться набивний м'яч.



За сигналом направляючі команд біжать до набивного м'ячу, спираються

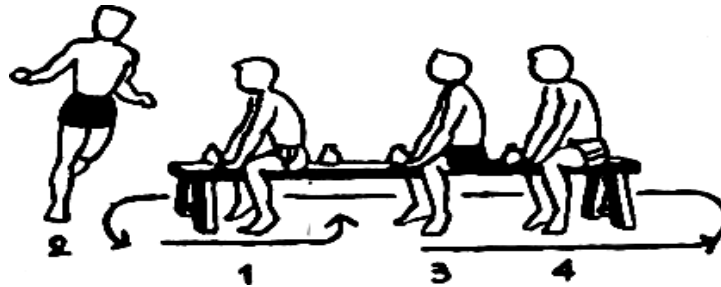
на нього рукою, оббігають навколо нього заздалегідь встановлене кількість разів (2-3), не відриваючи рук.

Виконавши це завдання, вони біжать на лінію старту, щоб передати естафету наступному учаснику своєї команди.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Естафета з хлопавками

Учасники сідають верхи на лавку один за іншим. Перед кожним учасником на лавці лежить паперовий пакет.



За сигналом перші номери підхоплюються з лави, оббігають навколо неї повне коло і повертаються на своє місце.

Сідаючи обличчям до наступного учасника команди, вони беруть свої пакети, надувають їх і хлопають, вдаривши по них рукою. Звук пакету, що розірвався служить сигналом старту наступного учасника.

Виграє команда, останній учасник якої розірвав пакет.

Перекотиполе

Кожна команда розділена на дві підгрупи, які вишикувані в колони по одному, обличчям один до одного, на відстані 6-10 м. В руках у направляючого м'яч.

За сигналом направляючий двома руками перекочує м'яч гравцеві протилежної команди, а сам тікає назад і стає в кінець своєї колони. Протилежний гравець повторює те саме, відсилаючи м'яч назад, і т.д.

Виграє команда, яка першою закінчила перекочування м'яча.

Варіанти естафети:

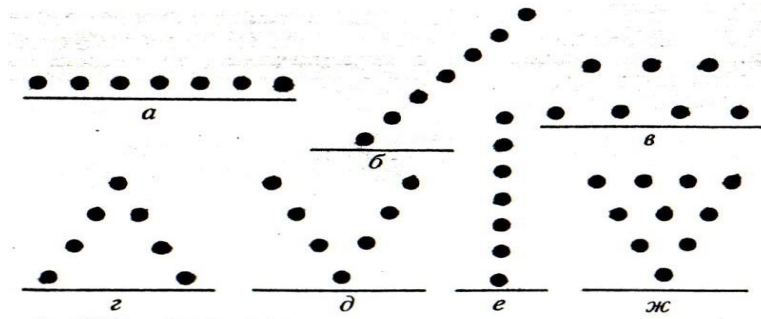
- Передача м'яча здійснюється кидком однією рукою стоячи спиною до партнера, ноги нарізно, або кидком двома руками назад між ніг.
- Два м'ячі перекочуються двома руками одночасно.

Кеглі

Команди розташовані за лінією кидка в колону по одному, уступами або в шеренгу. На відстані 8-12 м розставлені в ряд кеглі з інтервалом в 15-25 см. Число кеглів повинна відповідати кількості гравців в команді.

За сигналом перший учасник довільним способом намагається збити кулею крайню кеглю, другий учасник збиває наступну з того ж краю і т.д. Збиті кеглі прибирають. Якщо гравець потрапив в середні кеглі, їх ставлять на місце.

Виграє команда, що збила більшу кількість кеглів.

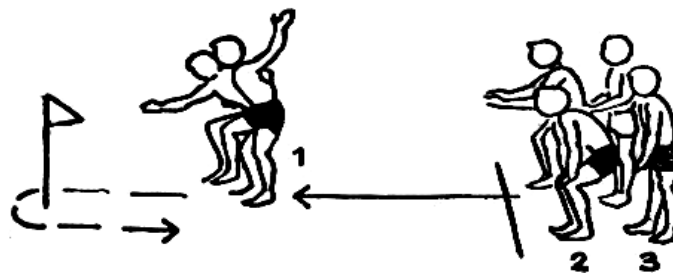


Варіанти гри:

- Збивати кеглі можна в будь-який черговості.
- Перекичувати м'ячі тільки певним способом.
- Міняти розстановку кеглів: уступами, в шаховому порядку, кутом вперед або назад, пірамідою, в лінію.

На трьох ногах

У кожній команді учасники діляться на пари і пов'язують ноги мотузкою (двома вузлами).



За сигналом пов'язана пара йде з лінії старту, робить поворот навколо позначки (прапорець) і повертається назад. Як тільки перша пара перетне лінію, завдання виконує наступна пара і т.д.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Перепасуй м'яч

Команди вишикувані в кола, інтервал між гравцями до 2 м. В центрі кола знаходиться капітан команди з волейбольним м'ячем у руках.

За сигналом він пасує м'яч першому номеру, який робить пас назад, потім те ж другому і т.д. Якщо у гравця впав м'яч, він зобов'язаний підібрати його і

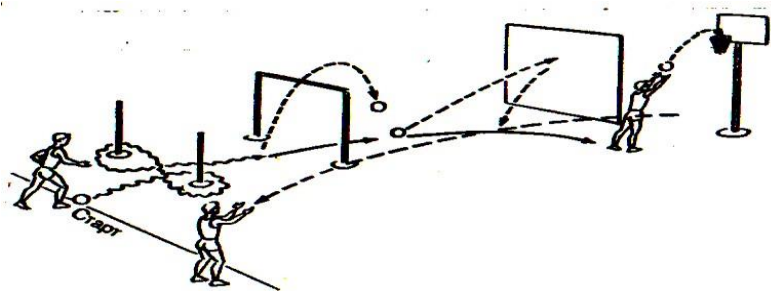
передати наступному учаснику тільки пасом. Гра закінчується в той момент, коли капітан зловить м'яч від останнього гравця.

Варіанти естафети:

- Капітан пасує м'яч весь час в одну точку, а учасники рухаються по колу.
- Команда шикується навпроти свого капітана в колону по одному, і гравець, пасує м'яч своєму капітанові, швидко тікає назад і стає в кінець колони.
- Те ж, але гравець перебігає наперед і стає в потилицю за капітаном команди.
- Команди поділені на дві групи, які побудовані в колони один за одним, обличчям один до одного. По сигналу виконується зустрічна передача м'яча. Гравець, який зробив пас, стає в кінець своєї колони.

Баскетбольний слалом

Склад команди – 8-10 чоловік. Команди розташовуються за лінією старту, в руках у перших номерів по баскетбольному м'ячу.



За сигналом учасник з веденням м'яча оббігає «вісімкою» вертикальні стійки, що стоять на відстані 1-2 м одна від іншої.

Потім, просуваючись вперед, перекидає м'яч через горизонтальну планку, ловить його, вдаряє об стінку, знову ловить і кидає в кільце.

Після попадання (кількість спроб не обмежена) учасник перекидає м'яч назад другому номеру, а сам повертається до своєї команди. Другий учасник, піймавши м'яч, виконує ту ж серію завдань і т.д.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

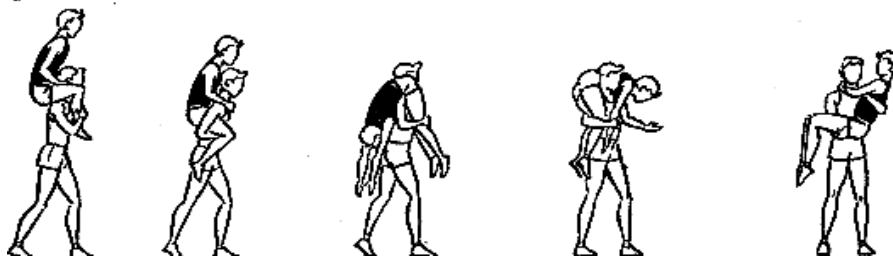
Швидко та охайно

Склад команди 12-20 осіб (число кратне 4). Команди вишикувані в колони по два на одній стороні майданчика. Перед кожною командою стопкою лежать по 3-5 гімнастичних матів.

За сигналом перші чотири учасники беруть верхній мат і бігом переносять його у позначене місце на іншій стороні майданчика, а потім також швидко повертаються назад і стають у кінець колони. Теж саме повторює друга четвірка, переносячи акуратно укладаючи зверху другий мат і т.д. За дотик матом підлоги або не охайне його укладання команда отримує штрафні бали.

Перенеси товариша

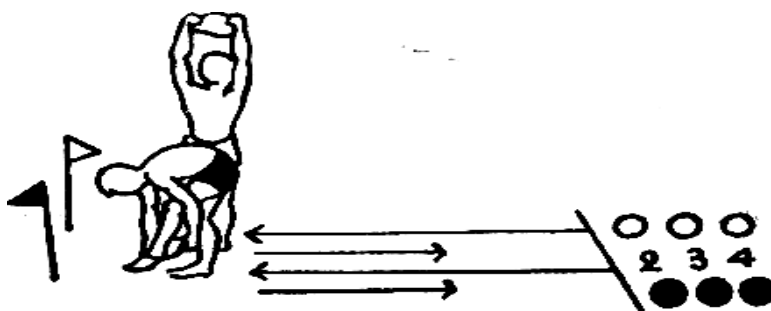
Команди вишикувані біля стартової лінії. За сигналом перший номер переносить обумовленим способом другого учасника, сам залишається в «городі», а другий номер бігом повертається назад і повторює те ж, що і перший, і т. д.



Виграє команда, яка першою переправивши своїх учасників на протилежний бік майданчика.

Мотуз'яне кільце

За сигналом стартують направляючі команд. Підбігши до прапорців, вони беруть мотуз'яні кільця (гімнастичний обруч), одягають їх на себе через голову, а знімають через ноги.



Знявши кільце повністю, знову пролазять через нього, але на цей раз вони починають одягати його з ніг, а знімають через голову.

Виконавши завдання, вони біжать до своїх команд, щоб передати естафету другим номерам.

Виграє команда, гравці якої першими виконали завдання.

Естафета з перенесенням набивних м'ячів

Команди вишикувані в колони по одному. Перед направляючими на підлозі лежать гімнастичні обручі. На протилежній стороні майданчика також лежить по обручу, в центрі яких знаходяться по три набивних м'яча.

За сигналом перші номери біжать вперед, забирають м'ячі і, повернувшись назад, кладуть їх в обруч перед командою. Другі номери піднімають ці м'ячі і знову переносять на протилежну сторону майданчика і швидко повертаються назад і т. д.

Виграє команда, яка першою закінчила перенесення м'ячів.

Варіанти естафети:

- М'ячі лежать за межею, а обруч у руках направляючого.

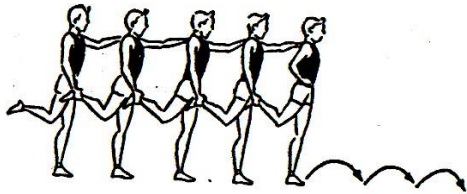
Добігши до м'ячів, він кладе на підлогу обруч, а м'ячі піднімає і, повернувшись назад, передає їх другим номером. Той добігає з м'ячами до обруча, кладе їх акуратно на підлогу і з обручем біжить назад, передаючи його наступному гравцеві.

- По 2-3 набивних м'яча лежать перед направляючими. За сигналом перший номер піднімає з підлоги м'ячі і біжить з ними в протилежний бік. Потім перекочує м'ячі по черзі, залишаючись сам за «містом». Другий номер, підібравши м'ячі, повторює те саме і т.д. Виграє команда, яка першою закінчила «переправу» з перенесенням м'ячів.

- Кожна команда, розділившись на дві команди, стає обличчям один до одного в колони по одному на протилежних сторонах майданчика: виконується зустрічна передача м'яча зі зміною місць.

Не розімкнись

Команди шикуються в колони по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 чоловік.



По команді «Приготуватися!» направляючий ставить руки на пояс, а інші учасники кладуть ліву руку на плече стоячому попереду, згинають назад праву ногу, яку підхоплює знизу за гомілку позаду учасник.

По сигналу «Марш!» підгрупи кожної команди долають встановлену дистанцію (6-10м), зберігаючи зчеплення. Те ж повторюють другі групи і т.д.

Виграє команда, учасники якої першими перетнуть фінішну межу і не порушать зчеплення.

Парні перегони

Команда вишикувана в колону по одному. Направляючі – перший і другий номери – стоять попарно.

За сигналом перша пара пересувається обумовленим способом до протилежної риски. Перший номер залишається за межею, а другий повертається назад і виконує завдання в парі з третім, потім сам залишається на місці, а повертається за партнером третій номер і т.д.

Виграє команда, яка першою закінчила «переправу».

Способи пересування:

- Бігом, взявшись за руки.
- Боком приставними стрибками, обличчям один до одного, взявшись за руки.
- Те ж, стоячи в потилицю, тримаючи партнера за пояс.
- Те ж, стоячи спиною один до одного, взявшись за руки.
- Широким кроком, стоячи спиною один до одного (один з партнерів рухається спиною вперед, інший – назад), взявшись під руки.
- Стрибками на двох ногах, обхопивши один одного за поперек.
- Бігом на трьох ногах, обхопивши один одного за поперек (суміжні різнойменні ноги прив'язують одну до іншої).

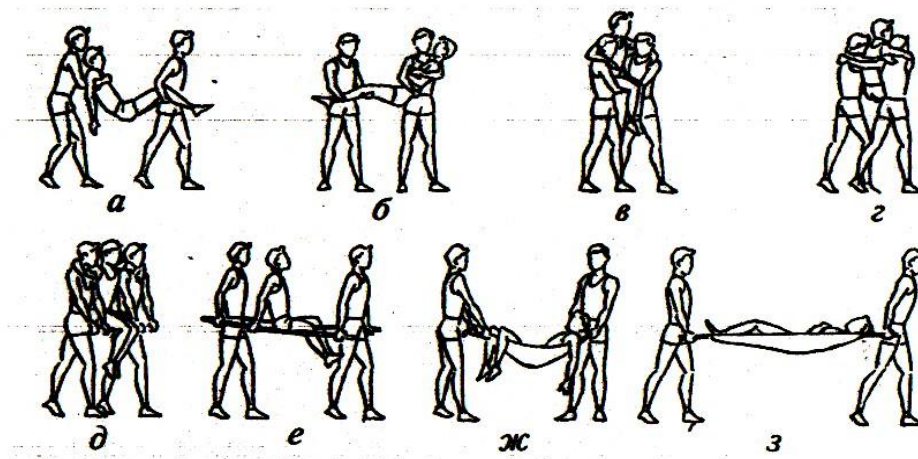
Транспортування потерпілого

Команда вишикувана в колону по два перед стартовою лінією за своїми направляючими, які стоять окремо перед строєм.

За сигналом перша пара бере свого направляючого і швидко переносить його обумовленим способом (на руках або з допомогою допоміжних засобів) на протилежний бік майданчика. Два учасника залишаються за межею («потерпілий» і один з носильників), а третій бігом повертається до команди, переносючи засоби транспортування (палицю, ноші тощо).

Потім те ж повторює друга пара, транспортуючи учасника, який повернувся, і т.д.

Виграє команда, яка першою і з меншим числом порушень виконала завдання. Нижче наведено способи транспортування «потерпілого».



Стоноги

Команди шикуються в колони по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 чоловік.

По команді «Приготуватися!» всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс попередньому. По команді «Марш!» групи обумовленим

способом (кроком або стрибками) проходять в присіді встановлену дистанцію, зберігаючи зчеплення і не встаючи. Те ж повторюють другі групи і т.д.

Виграє команда, учасники якої першими перетнуть фінішну межу і не порушать встановлених правил.

Подвійний баланс

Склад команди – 6-8 чоловік. Перед кожною командою стоїть гімнастична лава, а в руках у направляючих гімнастична палиця.

За сигналом перші номери встановлюють палицю на долоні або на пальцях і, зберігаючи баланс, проходять швидким кроком по лавці. Зійшовши з протилежного кінця її, підхоплюють палицю рукою і, перебігши до місця старту, передають її наступному учаснику і т.д.

Виграє команда, яка першою і з меншою кількістю помилок виконала завдання.

Крізь мотуз'яне кільце

Склад команди – 6-8 чоловік. Учасники стоять у колоні по одному або в шеренгу на гімнастичній лавці. В руках у перших номерів по мотуз'яному кільцю діаметром до 50 см.

За сигналом учасник пролазить крізь кільце, потім передає його другому номеру, який повторює те ж, і т.д.

Виграє команда, яка першою виконала завдання і не отримала штрафних очок за втрату рівноваги.

З купини на купину

Команди шикуються за 1-2 м перед стартовою лінією. Перед командами позначено «болото» – смуга шириною 6-10 м, на якій намальовані кола діаметром до 40 см – «купини», розташовані від берега до берега».

По сигналу кожен з учасників по черзі долає «болото» стрибки по «купинах» два рази і стає в кінець своєї колоні.

Виграє команда, яка першою та з найменшим числом заступів виконала завдання.

Варіанти естафети:

- Учасники тримають в руках і передають який-небудь вантаж.
- Учасники з м'ячем в руках по черзі переправляються на протилежний «берег» і, залишаючись там, перекидають м'яч наступному гравцеві, який з них продовжує переправу.

Переправа з обручами

Команди вишикувані в колоні по одному перед стартовою лінією «на

березі». В руках у направляючих по 6-10 гімнастичних обручів.

За сигналом направляючі кладуть на підлогу по обручу і стають в їх коло, потім швидко повторюють те ж саме з другим обручем, з третім – до фінішної риси протилежного «берега». Слідом за направляючим з обруча в обруч швидко проходять всі учасники гри. Останні гравці збирають обручі за собою.

Виграє команда, яка першою закінчила «переправу».

Переправа з гімнастичними лавами

Команди вишикувані в колони по одному перед стартовою лінією («на березі»). У розпорядженні кожної команди по дві гімнастичні лави, що стоять поруч праворуч або ліворуч від колони – це засоби переправи.

За сигналом команда «спускає на воду» - висуває на майданчик поруч перед собою лавки і, швидко перебираючись з лави на лаву і по черзі рухаючи лавки вперед, долають «водний кордон» і шикуються на протилежному «березі» (за фінішною лінією, затягнувши обидві лавки).

Гравцям не дозволяється ставати ногами на підлогу.

Учасник, який порушив цю умову, вважається «потонулим».

Виграє команда, яка першою з найменшою кількістю втрат закінчила «переправу».

Збори в школу

Склад команди – 6-10 осіб. Один з учасників – ведучий, якого треба «зібрати в школу». На протилежній стороні майданчика на стільці лежать: куртка, кепка, ранець, підручники, зошити, пенал, лінійка та інші предмети (за кількістю учасників команди).

За сигналом перший учасник біжить до стільця і приносить один з предметів, який надягає на ведучого або вкладає в його ранець, а сам стає на лівий фланг. Те ж повторює другий і т.д. Коли буде доставлений останній предмет, ведучий зі своїм спорядженням оббігає стілець і стає на чолі своєї колони.

Виграє команда, яка першою виконала завдання.

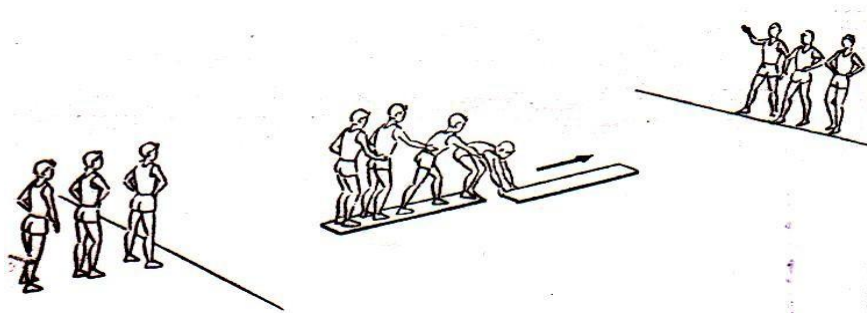
Тунель із зигзагами

Учасники кожної команди за винятком перших номерів тримають однією рукою свій обруч, а інший обруч сусіда, утворюючи велике коло. Перші номери стають зовні своїх кіл поруч з другими номерами і за сигналом зигзагоподібно пролазять через всі обручі. Пройшовши коло, вони стають на місце других номерів, які повторюють те ж, замінюючи потім третього гравця, і т.д.

Виграє команда, яка першою виконала завдання.

Переправа з дошками

Команди вишикувані в колони по одному перед стартовою лінією («на березі»), в руках направляючого по дві невеликих дошки.



За сигналом він кладе одну дошку перед собою на підлогу і на неї швидко стають 2-4 людини. Потім направляючий кладе на підлогу другу дошку і вся група перебирається на неї, передаючи першу дошку далі. І так, по чергово перестрибуючи з дошки на дошку, група переправляється на протилежний «берег».

Учасники залишаються за фінішній рисою, а один з гравців тим же способом повертається назад за наступною групою. Гравцям не дозволяється ставати ногами на підлогу, Учасники, що порушили цю умову, вибувають з гри.

Виграє команда, яка першою і без втрат закінчила «переправу».

Наведи переправу

Команди вишикувані в шеренги за 6-8 м від берега» (стартової лінії). На «березі» знаходяться комплекти засобів переправи для кожної команди: гімнастична лава, мати, дощечки та ін.

За сигналом команди швидко «наводять переправу», розставляючи в довільній черговості наявний інвентар від стартової до фінішної лінії, і переправляються на протилежний берег. Гравцям забороняється торкатися підлоги. Учасник, що наступив на підлогу, вважається «потонулим» і вибуває з гри.

Виграє команда, учасники якої першими, з найменшими втратами закінчили «переправу» і вишикувалися за фінішній лінією.

Перед проведенням естафети треба дати учасникам час на обговорення і вибір більш раціональних дій – «розробку операції».

В естафеті може бути використаний і інший інвентар, особливо якщо вона проводиться не в залі, а на відкритому майданчику.

Грибне полювання

Команди шикуються у стартової лінії, в руках направляючих кошики (сумки, поліетиленові пакети). На протилежній стороні майданчика «поляна», на

якій ростуть «гриби» (кегли, булави, тенісні м'ячі). На дистанції проти кожної команди серія перешкод: низький бар'єр, колода, 2 вертикальні стійки.

За сигналом перший номер, долаючи перешкоди до «поляни», кладе в один кошик «гриб» і, оббігаючи перешкоду, швидко повертається назад, передаючи кошик другому учаснику, який повторює те саме.

Варіанти:

- Виграє команда, яка першою зібрала всі «гриби» (за кількістю учасників) і швидше за всіх вишикувалась на вихідній позиції.

- На «поляні» розставлено непарна кількість «грибів» (на один менше загального числа учасників). Виграє команда, останній учасник якої першим схопив останній «гриб».

По туристичній стежці

Команди шикуються за лінією старту. На шляху руху кожної команди серія перешкод:

- «Болото» – кілька намальованих на підлозі кружків, за яким треба, стрибаючи з купини на купину», переправитися на «острів» – гімнастичний мат.

- «Рів», через який треба пройти по вузькому містку – рейці перевернутої гімнастичної лавки.

- «Бурелом» – стоїть поперек гімнастичний кінь або колоду, через які треба перелазити (за снарядом покладені мати).

- «Канава» – стрибок з мата на мат, що лежать в 100-120 см один від одного.

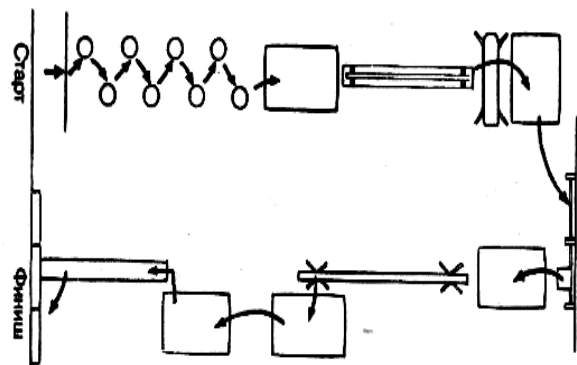
- Зіскок в глибину (на мати).

- Проповзання в висі двома по горизонтальному канату або колоді через глибоку «прірву».

- «Крутий підйом» – похила гімнастична лава, на якій учасники на четвереньках лізуть на гімнастичну стінку.

За сигналом команди починають рух ланцюжком, учасники можуть допомагати один одному. Естафета вважається закінченою, коли останній учасник встане ногами на рейку гімнастичної стінки.

Виграє команда, яка першою подолала всі перешкоди і зробила менше порушень.

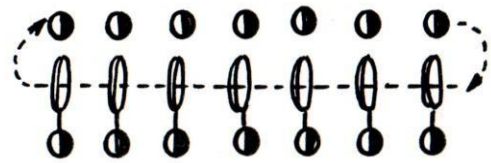


Тунель

Команди вишикувані в колони по два, дистанція та інтервал між

учасниками – 2 кроки. Кожна пара тримає між собою обруч, який разом з іншими утворює «тунель».

За сигналом учасники однієї з колон відпускають обручі і слідом за напрямних швидко пробігають по «тунелю» і повертаються на свої місця.

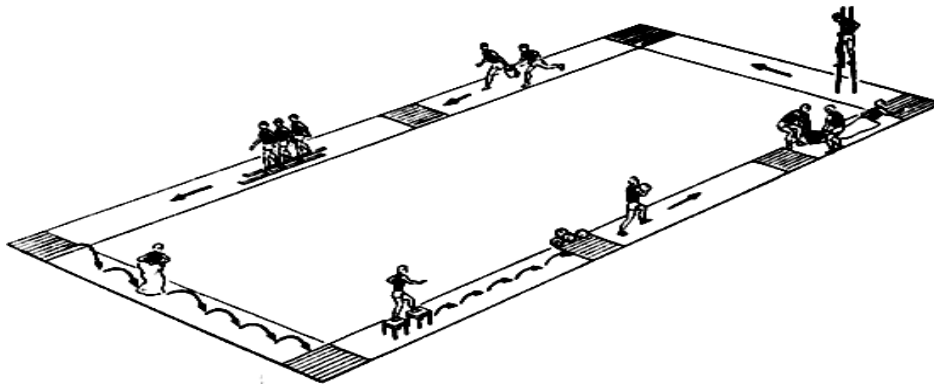


Як тільки гравці цієї колони підхоплюють свої обручі, рух починає друга колона, повторюючи те ж завдання.

Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

Велика комічна естафета

По команді «Приготуватися!» учасники займають заздалегідь обумовлені місця на своїх етапах естафети. За сигналом команди починають змагатися, по черзі виконуючи свої завдання і передаючи один одному естафету.



1 етап – «переправа» з допомогою 2 табуреток, по черзі переставляючи їх. Можна «переправлятися» відразу 2-3 учасникам одночасно з допомогою низьких лавок чи дощок.

2 етап – підняти з підлоги і перенести в руках 4 набивних м'ячі або кілька інших предметів. Можна з допомогою 1-2 палиць перекотити ці м'ячі по дистанції.

3 етап – з розгону пролізти через довгий матерчатий рукав, який тримають два помічника.

4 етап – ходьба на ходулях.

5 етап – удвох з наступним учасником пронести повне відро води. Можна ускладнити завдання тим, що спочатку учасники повинні заповнити відро водою.

6 етап – просуватися по етапу на «багатомісних» лижах одночасно 3-4 учасникам. Можна подолати етап, перебуваючи всією групою всередині гімнастичного обруча.

7 етап – влізти в мішок і, тримаючи його за верхній край у грудях, дострибати до фінішу.

Кожне з перелічених завдань можна проводити і у формі окремих естафет.

Покоління Playstation



Покоління «Playstation» стрімко зростає. Очевидно, за захопливістю комп'ютерні ігри легко залишають позаду розваги на свіжому повітрі.

Британські вчені вирішили додати фізичним вправам більше елементів «техно», щоб заманити сучасну вимогливу дітвору на ігрові майданчики.

Як перевірити такий фокус, давно й наполегливо роздумував Філ Ходжкінс із університету Лафборо, один з інженерів дочірньої університетської компанії Progressive Sports Technologies.

І придумав абсолютно новий вид рухової гри. Щоб утілити її в металі, Ходжкінс об'єднався з компанією Playdale, великим виробником ігрових майданчиків, з метою принести стиль комп'ютерних ігор в активні «бігалки» на повітрі.

Їх співпраця породила «Інтелектуальну ігрову систему» (Intelligent Play System – i.play). Вона є трубчастою аркою на трьох зігнутих ногах, на яких розкидано декілька великих і яскравих кнопок. На самому верху – екран.

Для початку гри потрібно натиснути на кнопку управління. Обертанням іншої кнопки можна вибрати одну з декількох ігор у меню, зокрема одиночну або розраховану на багато користувачів (відповідні написи з'являються на екрані).

Далі ігровий майданчик сам керує гравцями за допомогою свого синтетичного голосу. Слухайте уважно! Утім, про зіркість також забувати не можна – ті кнопки, які слід задіювати далі, починають миготіти світлодіодами. Тут діє принцип «від кожного за здібностями – кожному за його роботу в очках».

Якщо гравець б'ється з машиною поодиноці, він бореться з часом. Чим швидше натиснута чергова кнопка, тим вище рахунок гравця. Тут уже доводиться розробляти цілу стратегію – триматися ближче до центру майданчика або зміщуватися до тих кнопок, які давно не спалахували.

При цьому, що важливо, майданчик тренує не лише реакцію, але й уважність. Кнопки можуть бути активовані цілим рядом способів: натисненням,

витяганням на себе, поворотом у той чи інший бік, або навіть обертанням, а іноді до них потрібно тільки доторкнутися.

Помилки (а при поспіху вони неминучі) означають умовну втрату «життя», яких гравцю дається всього три. Всього при цьому треба пройти 5 рівнів. Якщо грають декілька осіб, кожному дається номер. Перший гравець натискає три кнопки на вибір. Машина оголошує номер іншого гравця, який повинен якомога швидше правильно повторити послідовність натиснень.

Ця гра не має бути зручною. Чим вище доводиться тягнутися за кнопкою, тим краще. Після того, як усі гравці повторили послідовність натиснень, перший гравець додає до своєї послідовності ще одну кнопку, повторюючи всі стрибки. І знову його суперники прагнуть перевершити досягнутий ним результат.

Гравець, який виявився найповільнішим, або той, хто помилився в повторі натискань, вибуває. Гра завершується, коли «на майданчику» залишається одна людина. Вона і є переможцем.

Хід гри (очки всіх учасників) відображається все на тому ж табло вгорі системи. Цікаво, що i.play забезпечена бездротовим комп'ютерним зв'язком стандарту GPRS. Навіщо? Так власники установки зможуть викачувати через Мережу нові ігри для неї, нові звукові ефекти та навіть музику, яка може грати під час роботи незвичайного атракціону.

Чим швидші рухи, тим кращий буде результат. У багатьох комп'ютерних іграх є щось схоже. Тільки тут замість мишки по столу, тобто по майданчику, доведеться побігати гравцю.

Винахідники гри вважають, що вона зможе відірвати сучасну дітвору від екранів домашніх комп'ютерів і в ненав'язливій формі допоможе підтримувати їх фізичну форму – спритність, швидкість рухів, реакцію.

Причому тут ставка робиться на ефект змагання. І не тільки той, що спрацьовує безпосередньо у грі.

Автори задумки вважають, що в процесі популяризації їх установок у містах дітвора почне хвалитися заробленими в i.play очками і пройденими рівнями не менше, ніж очками та рівнями в яких-небудь комп'ютерних стрілялках-ходилках.

Перша система i.play буде встановлена в парку міста Барроу у графстві Камбрія. Чи є місцева дітвора найменш рухливою у Британії, Ходжкінс не повідомляє.

ВИСНОВОК

Інтерес людини до ігрової діяльності є постійним. Однак умови життя і виховання, змінюючи наші звички і потреби, істотно впливають на характер бажаних ігор. Ось чому від покоління до покоління ігри приходять в видозміненому вигляді. Але не зникають і ніколи не зникнуть, як не може зникнути дитинство і юність, одвічна потреба людини до пізнання і самовдосконалення.

Так само, як діти, люблять гру і дорослі. По суті, всі вболівальники, які сидять на трибунах стадіонів або дивляться ігрові поєдинки по телевізору, є учасниками гри. В їх розумі складаються способи вирішення виникаючих завдань, не менше гравців вони схвилювані забитим голом або влучно кинутою в ціль битою у городках. У тих, хто сидить перед телевізором, фахівці відзначають підвищену витрату енергії під час гострих ситуацій на майданчику.

Люди середнього та похилого віку захоплено грають в групах здоров'я та відпочинку. Цей вид фізичної активності задовольняє природну потребу людини в ігровій діяльності, відновлює фізичні і духовні сили. Ось чому великою популярністю користуються не тільки змагання з рухливих ігор і естафет «Веселі старт», а й міцно увійшли в життя змагання спортивних сімей.

Справедливо говорить і народна мудрість – «Людина пізнається в біді, а дитина – в грі». У процесі ігрової діяльності яскраво проявляються індивідуальні особливості дітей і дорослих. Тому що розкріпачуються стримуючі центри, більш природно проявляються фізичні і психічні зусилля.

Зрозуміло, що оскільки людина в грі розкривається, вона більш доступна для спостереження. Цей момент використовують тренери для виявлення спортивних талантів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук, Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Андрощук, Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Надія Володимирівна Андрощук. Тернопіль, 2001. 144 с.
3. Васильков, Г. А., Васильков, В. Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. М.: ФиС, 1985.
4. Веселая, З. А. Игра принимает всех. Мн., 1985.
5. Газман, О. С. О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. Новосибирск, 1989.
6. Геллер, Е. М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. М.: Физкультура и спорт. 1985. 48 с.
7. Демчишин, А. П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі К.: Освіта.1992.
8. Игрунов, Н. Большая энциклопедия детских игр. М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. 384 с.
9. Кругляк, О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.
10. Кузь, В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів / В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. Київ: Науковий світ, 2003. 32 с.
11. Левченко, А. Н., Матысон, В. Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. М.: Педагогическое общество России, 2007. 128 с.
12. Макарова, О. С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе. 2001, № 2.
13. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г. П. Коняхина. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
14. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. М.: ФиС, 2001.
15. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. М.: ФиС, 1997.
16. Фокин, Г. Ю. Уроки физической культуры / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе. 2002. № 1.
17. Фришман, И. И., Мирошкина, М. Р. Технология игры в XXI веке. М., 1999.
18. Шмаков, С. А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 1994.
19. <https://tsn.ua/tsikavinki/ruhlivi-igri-dlya-pokolinnya-playstation.html>

Навчальне видання

**С. А. КАРАСЄВИЧ
М. П. КАРАСЄВИЧ**

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ

Підписано до друку 27.11.2019 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 8,49
Тираж 300 прим. Замовлення № 630 (2934)

Видавець і виготівник «Сочінський М. М.»
20300, м. Умань, вул. Тищика, 18/19, вул. Садова, 2
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2521 від 08.06.2006.
тел. (04744) 4-64-88, 3-51-33, (067) 104-64-88
vizavi-print.jimdo.com
e-mail: vizavi008@gmail.com
vizavisadova@gmail.com