

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до вивчення дисципліни
«Теорія та методика викладання рухливих ігор і забав»
(для студентів денної та заочної форми навчання
спеціальності 6.010201 «фізичне виховання»)

Мелітополь, 2016

УДК 378.091.33:796.1/3(072)
М 54

Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «теорія та методика викладання рухливих ігор» для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 6.010201 фізичне виховання/ уклад.: О.В.Котова, В.С.Ушаков – Мелітополь, 2013. – 35 с.

В методичних рекомендаціях наведені характерні особливості ігрової діяльності, ігрового методу та рухливих ігор. Основні педагогічні вимоги по проведенню рухливих ігор. Методичні рекомендації призначені для студентів денної форми навчання вищих навчальних закладів.

Рецензенти: Д.О.Чернишов, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і філології, проректор з організаційно-виховної роботи Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту при Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

О.І.Соколенко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання державного закладу «Луганський національний університет ім.Тараса Шевченка».

Затверджено науково-методичною радою Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького.

Протокол № 12 від 11.06.2012 р.

Вступ

При використанні рухливих ігор та ігрового методу в процесі учбово – тренувальної роботи зі студентами необхідно знати основні задачі форми організації і зміст фізичного виховання в ВНЗ, визначених в «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах», (наказ МОН України № 4 від 04.01.2006р.).

В цьому Положенні визначено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданням фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ є:

- формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту, як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей в продовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;
- забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників її функціональних та морфологічних можливостей організму різних якостей рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Характерні особливості ігрової діяльності, ігрового методу та рухливих ігор.

Рухливі ігри являються одним із засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також проявлення стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у студентів.

В практиці фізичного виховання ігровий метод застосовується при вирішенні задач загальної фізичної підготовки, а також має місце допоміжне значення в спортивному тренуванні. Ігровий метод

характеризується багато чисельними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, так як основою його являються рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долаття перешкод, кидання предметів, і все це в обстановці яка постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру. Ігровий метод сприяє проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей студентів, які займаються, сприяє проявленню моральних рис характеру.

Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, в значній мірі, сприяють фізичній підготовці студентів, які займаються.

Класифікаційне групування ігор.

По практичному застосуванню рухливих ігор, в структурі заняття по фізичному вихованню студентів, важливо систематизувати ігри в основному по організаційним і педагогічним ознакам, виходячи з завдань поставленим перед заняттям. Важливим моментом систематизації рухливих ігор є визначення переваги проявлення видів руху: біг, стрибки, метання, дії з м'ячем, опір силою, орієнтування з закритими очима, комбіновані дії.

Ігри розподілені на три зони психофізичного навантаження: малу, середню, високу.

До першої зони віднесені ігри, які викликають ЧСС 140 уд./хв. від вихідного; до другої зони – ігри на пульсі до 180 уд./хв. від вихідного; до третьої зони – ігри на пульсі вище 180 уд./хв.. Але таке розподілення ігор по зонам психофізичного навантаження учасників має умовний характер, так як в одних і тих же іграх, в залежності від методики проведення, змінюється інтенсивність навантаження гравців і її рухлива активність,

Одна з найважливіших умов успішного використання рухливих ігор в навчально – тренувальному процесі – майстерність їх проведення. Завдання

викладача вміло «подати» гру, створивши попередньо, відповідний настрій в учасників, які займаються.

Основні педагогічні вимоги по проведенню рухливих ігор.

Підбір рухливих ігор залежить від тих педагогічних задач, які поставлені перед уроком.

Це положення – основне, воно домінує над всіма іншими.

Зрозуміло, що ці задачі в свою чергу визначаються напрямком і місцем уроку в системі навчального або тренувального процесу.

Вибираючи ту чи іншу гру склад враховувати підготовленість груп, її фізичну і технічну підготовку в плані тих задач, які будуть вирішуватися в процесі гри.

Треба враховувати ще такі фактори, як склад групи (кількісний), місце проведення, а також наявність відповідного інвентарю, місце розташування викладача.

Тривалість окремих ігрових вправ, естафет (при повторенні декілька разів підряд – поточно) повинна бути в прямій залежності від фізичної підготовки гравців, які займаються.

Чим слабше фізична підготовка в них, тим менше повинна бути кожна гра. Але чим вища фізична підготовка учасників, тим менше ігор треба застосовувати в уроці і тим більше повинна бути тривалість кожної гри. Тривалість гри залежить також від кількості учасників. Чим їх менше, тим короче гра. Крім того, тривалість гри залежить і від її ходу. Розрізняють розвиток гри, її кульмінацію і спад. Не варто ні достроково закінчувати гру, ні затягувати її. Час проведення гри також залежить від темпу виконуваних в ній рухів. Чим вище темп на початку гри, тим менше її тривалість. З фізіологічної точки зору, швидкий темп дає більший тренувальний ефект. При визначенні тривалості гри треба враховувати втому, яка могла початися до гри. Тому дуже важливо, використовувати фізіологічний закон переключення від одного виду рухів, на другий, підшуковувати ігрові засоби, які б сприяли зняттю втоми. Це дасть змогу виконати значну кількість вправ і досягнути необхідного результату.

Якщо ставиться завдання розвитку швидкості рухів, тоді кількість пробіжок, виконуваних кожним учасником, повинна визначатися моментом, з якого почнеться знижуватись швидкість бігу. Якщо ставиться завдання розвитку швидкісної витривалості, то кількість пробіжок повинно бути збільшено і проводитися до появи втоми.

Розглядаючи питання про тривалість гри на занятті зі студентами, необхідно зупинитись на темпі гри. Під темпом гри, естафети, ігрової вправи слід розуміти інтенсивність і напруженість з якими учасники проводять гру. Темп гри в цілому відрізняється від темпу уроку більшою інтенсивністю. Темп гри залежить скоріше всього від рівня фізичної підготовки студентів, чим вище темп, тим більше тренувальний ефект. Ось чому в міру освоєння учасниками

змісту і техніки гри, викладач повинен підвищувати її темп. Ігри, які розвивають швидкість руху, проходять в більш високому темпі, ніж ігри, спрямовані на розвиток сили і силової витривалості. Ряд ігор – вправ, поєдинків, розрахованих на необхідну кількість учасників треба проводити одноголосно в великому колективі. Учасники в цьому випадку розділившись на декілька груп і підгруп, можуть грати самостійно під наглядом викладача. Для підсилення оздоровчого ефекту навчально – тренувального процесу, необхідно проводити заняття на свіжому повітрі. При проведенні ігор – естафет в деяких умовах, особливо зимою, необхідно, щоб число учасників в кожній команді не перебільшувало 6-8 чоловік, тобто краще організувати більшу кількість команд, які займаються, але з меншою кількістю граючих. Тоді учасникам прийдеться менше знаходитись в малорухливих положеннях, що виключить можливість переохолодження.

Велике значення для успішного проведення рухливих ігор мають правила. У зв'язку з цим, особливу увагу слід приділяти суддівству ігор. В процесі проведення різнопланових ігор, викладач повинен постійно вести педагогічний нагляд за поведінкою учасників, які займаються, уточнювати особливості їх характеру, темпераменту, фізичних можливостей. В ході гри викладач повинен слідкувати, як учасники гри проявляють ініціативу і наполегливість, дисциплінованість і вимогливість до себе, відношення їх до своїх помилок, партнерам по команді, суперникам. Ці спостереження можуть мати велике значення для наступної роботи зі студентами, як в загальноосвітньому, так і в виховному плані. Найкращих результатів можливо досягнути не ігноруючи і не переоцінюючи значення рухливих ігор, прагнути оптимальному їх сполученню з іншими засобами навчання, виховання і тренування в залежності від конкретних педагогічних задач, групових і індивідуальних особливостей учасників, які займаються та тренувальних умов.

Рухливі ігри як засіб для підвищення загальної фізичної підготовки.

Під загальною фізичною підготовкою розуміють розвиток основних фізичних якостей, вдосконалення функціональної діяльності організму, засвоєння великої кількості багато чисельних рухових навичок. Загальна фізична підготовка складає основу для спеціальної підготовки. Вона забезпечує різнобічний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. В наш час практикою і дослідженнями доказано, що фізичні якості найбільш успішно розвиваються в тому випадку, якщо заняття проводять по комплексному методу. Це значить, що на заняттях застосовуються різні засоби

(вправи і ігри), які передбачають одночасно розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності, а не одного з цих компонентів. І навпаки, відсутність різнобічної роботи над розвитком однієї з якостей або вузької групи навичок, значно знижує руховий діапазон, послаблює розвиток координаційних здібностей учасників, які займаються. Рухливі ігри, ігровий метод в силу належних їм особливостей являються ефективним засобом комплексного вдосконалення рухової діяльності. В більшій мірі вони дозволяють вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість рухливої реакції, витривалість, силу. Безпосередньо рухливими іграми можливо впливати не тільки на якість виконаних вправ але й на такі кількісні показники, як швидкість і витривалість при виконанні бігу, відстань і висота в стрибках тощо, незважаючи на те, що деякі ігри часто включають дії, переважно направлені на вдосконалення одного з рухливих якостей їх потрібно розглядати, як вправи загального фізичного впливу. Для ігор з елементами силових боротьби, як правило, характерно проявлення витривалості і спритності. Без цього немає сенсу, класифікувати ігри по фізичним якостям, ми маємо на увазі, а саме переважне проявлення одного з них.

Все вище сказане дозволяє стверджувати, що рухливі ігри являються діючим засобом в ряді інших засобів підвищення загальної фізичної підготовленості студентів, безпосередньо до підготовки здачі нормативів державних тестів.

Велику увагу при складенні і плануванні навчального матеріалу по фізичному вихованню студентів необхідно приділяти рухливим іграм. Рухливі ігри включаються, як в підготовчу, так і в основну і заключну частину заняття

Час її проведення регламентується тими задачами, які ставляться перед заняттям. В одно заняття включаються від 1 до 4 видів рухливих ігор, це різні естафети, як з перенесенням навантаження, так і без навантаження, з доданням перешкод, з використанням гімнастичних приладів, інвентарю і т.д.

Нижче приводиться опис гри, ігрових вправ, які можуть бути використані при вирішенні задач загальної фізичної підготовки. Необхідно підкреслити, що більшість пропонованих ігор може знайти практичне застосування у всіх навчальних відділеннях і на кожному курсі. Але у всіх випадках педагог повинен враховувати фізичну підготовку студентів і конкретні задачі, які вирішуються в процесі заняття по фізичному вихованню студентів.

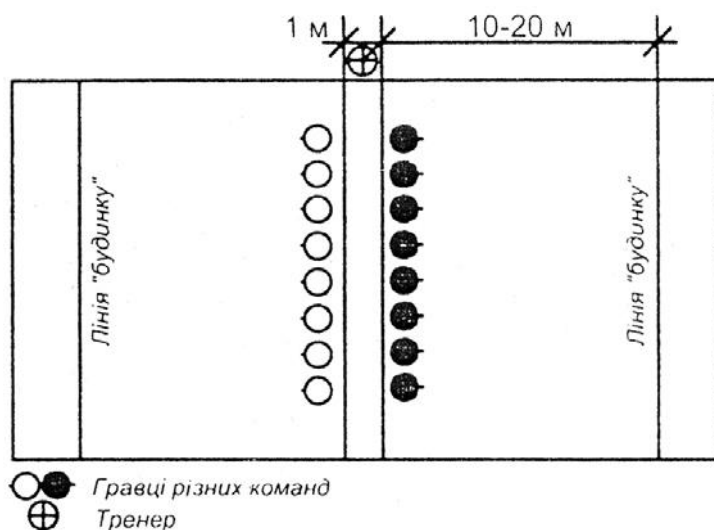
Навантаження в грі регулюється зменшенням або збільшенням загальної

рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми для зміни навантаження в грі: слід влаштовувати короткочасні перерви, використовуючи їх для обговорення помилок, підрахування очок, уточнення дистанції для пробіжок, зменшення кількості повторів тощо. Можливо і збільшувати рухливість учасників гри, збільшуючи кількість перепон, дистанцій перебіжок, розділяючи учасників підгруп. Бажано, щоб всі учасники докладали приблизно рівні зусилля, тому вилучати з гри програвши не слід, а рекомендується нараховувати їм штрафні очки. Навантаження в грі можливо дозувати і за рахунок наступних моментів: збільшення чи зменшення майданчика для гри; зміни характеру вправ (гра з інтенсивними, швидкими діями, з більш повільними діями); зміною деяких правил в плані збільшення або зменшення часу на гру, а також кількості повторів; зниження або прискорення темпу гри.

Практика показує, що майже всі приведені ігри можуть бути використані, як в чоловічих, так і жіночих групах. Тим не менше є цілий ряд ігор, які призначені тільки для чоловіків.

Рухливі ігри по розвитку швидкості.

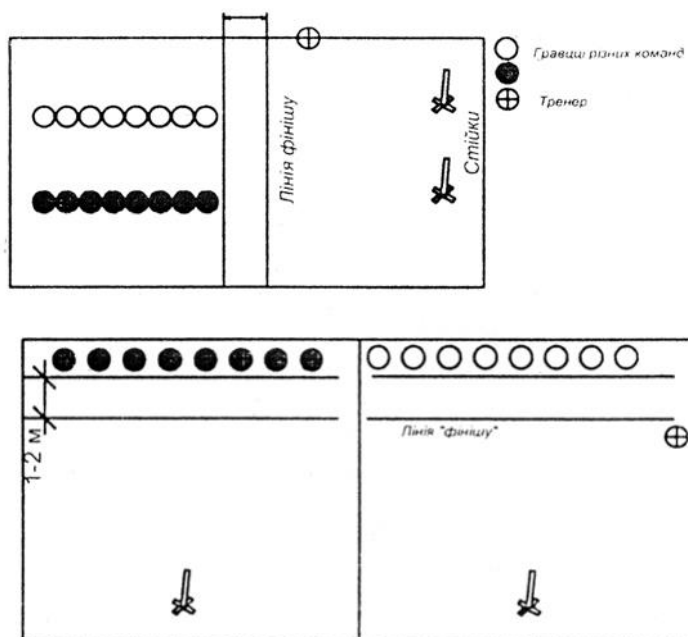
«Ловці». Учасники розподіляються на дві команди, кожна з яких розташовується на своїй половині майданчика. В складі кожної команди є два гравця – «ловці». По сигналу «ловці», взявшись за руки, починають переслідувати гравців суперника з таким розрахунком, щоб замкнути навколо них руки. Гравець, навколо якого «ловці» замкнули руки, рахується зловленим і вибуває з гри. Гра продовжується 3 хв., після чого підраховується кількість учасників, які залишилися в кожній команді. Перемагає команда «ловці» якої зможуть зловити більшу кількість гравців.



«День і ніч» (мал. 1)

В середині майданчика малюються дві паралельні лінії на відстані 1-15 м одна від одної. Група розподіляється на дві рівні команди, гравці яких шикуються на своїх лініях в шеренгу лицем один до одного. Одна команда отримує назву

«день», друга – «Ніч». Керівник знаходиться збоку майданчика, так щоб всі гравці його бачили і виконує різні гімнастичні вправи, які всі учасники обов'язково за ним повинні повторювати. Раптом він каже: «День». Гравці цієї команди повинні стрімко тікати за лицьову лінію свого майданчика, а гравці команди «Ніч» повинні наздогнати їх і доторкнутися до гравця в межах майданчика. За кожного зловленого гравця нараховується штрафне очко. Потім команди знов стають в вихідне положення і гра продовжується. Гра ведеться до певної кількості штрафних очок або на час. Виграє команда, яка набере меншу кількість штрафних очок.



«Виклик номерів» (мал. 2)

Група розподіляється на команди. Гравці кожної команди сідають верхи на окремі гімнастичні лави, які стоять за загальною лінією старту на відстані 4 м одна від одної. В кожній команді гравці розраховуються по порядку номерів. Супроти кожної лави в кінці майданчика стоїть стійка біля якої потрібно

повертати. Викладач показує різні рухи котрі учасники повинні за ним повторювати. Раптом він називає номер. Гравці під цим номером вскочивши, добігають до стійки повороту і прагнуть швидше зайняти свої місця на лаві. Хто скреشه це зробить, отримує виграшне очко, потім гра продовжується. Виграє команда, гравці якої наберуть найбільшу кількість очок.

«Ривок за м'ячем». Викладач з м'ячем в руках займає місце між двома командами, гравці яких розраховуються по порядку. Кидаючи м'яч вперед, викладач називає один з номерів – два гравця під цим номером біжать за м'ячем. Той хто першим заволодіє ним приносить команді, за яку він виступає, очко. Перемагає команда, гравці якої швидше наберуть 10 очок.

«Підсічка скакалкою». Гравці двох команд роблять коло з таким розрахунком, щоб гравець однієї команди стояв між гравцями другої. В центрі кола стає викладач зі скакалкою в руках. Він, крутячи скакалку, утримує її за один кінець, другий кінець описує коло над підлогою, гравець, якого торкнеться скакалка, отримує штрафне очко. Гра проводиться на протязі 3-4 хв. Виграє команда, гравці якої отримують меншу кількість штрафних очок. Для того, щоб гравці були весь час в радіусі руху скакалки, визначається коло, з якого виходити не можна. Скакалку треба крутити рівномірно, поступово піднімаючи її догори. Цю гру можна провести з вибуванням, гравець, якого торкнулась скакалка, вибуває. В цьому випадку перемагає команда, у якої по закінченню часу залишається більше гравців.

«Зміна табору». Група розподіляється на дві команди, гравці яких шикуються в шеренги лицем один до одного. За лицьовими лініями майданчика. По сигналу, гравці кожної команди прагнуть якомога скоріше перебігти за лінію протилежної команди. Виграшне очко присуджується тій команді, гравці якої в повному складі виконують завдання,. Потім вони візьмуться за руки і гучно скажуть «Є»! Гравці виконують 12– 15 пробіжок з інтервалами для відпочинку. Перемагає команда, учасники якої наберуть більшу кількість очок.

Перед стартом, слід розімкнути гравців, щоб під час руху не було зіткнень. Кожний учасник повинен оббігати свого суперника з правої сторони. В залежності від фізичної підготовки команд, встановлюється дистанція бігу і кількість перебіжок. Гру можливо урізноманітнити за рахунок зміни вихідного положення (з положення низького старту, сидячи на підлозі, знаходячись спиною до напрямку руху, знаходячись в положенні упору лежачи і т.д.).

«Зустрічна естафета з булавами». Гравці кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для естафети на зустріч. Відстань між командами 20–25м. На протязі цієї дистанції рівномірно

розставлені булави по кількості учасників в кожній команді. На стартовій лінії перед кожною зустрічною колоною встановлюється обруч на підставці. По сигналу направляючий першої групи скаче через свій обруч, хапає найдальшу булаву і проскакує через обруч протилежної (зустрічної) колони. Потім стартує направляючий другої групи. Він робить теж саме, підхопивши дальню булаву. Гра продовжується до того часу, поки гравці не позбирають всі булави. Виграє команда, гравці якої зроблять це скоріше.

«Візьми булаву». Гравці двох команд розташовуються в шеренги лицем один до одного на протилежних майданчика і розраховуються за порядком номерів. На лівому фланзі кожної шеренги в куті майданчика встановлюють стійку повороту. На середині майданчика встановлюють табуретку, на яку ставлять булаву(городок, набивний м'яч). Викладач називає номер і гравці обох команд під цим номером стрімко біжать до стійки повороту протилежної шеренги, оббігають її і стрибаючи на одній нозі, стараються схопити з табурету булаву, за що команді нараховується очко. Виграє та команда, яка набере більшу кількість очок.

«Захопи коло». Граючі розподіляються на 2-4 рівні команди. В центрі майданчика малюється коло діаметром 1-2 м. Гравці команди, взявши один одного за руки, створюють окремі кола. При цьому вони знаходяться на однаковій відстані від кола намальованого на підлозі. По сигналу гравці, продовжуючи триматись за руки, стараються швидше зайняти місце в колі, витісняючи звідти гравців другої команди. Виграє команда яка зробить це, не розірвавши своє коло. Команда, гравці якої під час гри роз'єднають руки, вибуває.

«Естафета в присіді». Гравці розподіляються на команди в кожній команді призначається капітан. Гравці шикуються по одному на лінії старту. В 10-12м від старту проти кожної команди повинні бути поставлені стійки (булави), визначаючи поворот. Якщо гра проходить в залі, стійки треба ставити не ближче 3-4 м від стінки. По сигналу капітани приймають положення напівсидячи, тримаючи естафетні палички в правій руці і кладуть руки на коліна. По другому сигналу вони починають швидко пересуватися вперед стрибками, зберігаючи положення «присів» і тримаючи руки на колінах.

Підніматися не дозволяється. Гравці пересуваються до стійок, роблять поворот, повертаються і передають естафетні палички гравцям своїх команд, які стоять на старті. Ці гравці знаходяться в положенні «напівсидячи», їх рука витягнута вперед для прийому естафети, друга впирається в коліно. Після передачі естафети, капітани стають в кінець своєї колони. Передача естафети повторюється поточно всіма гравцями команди тез перерви 3-4 рази. По мірі

підвищення тренованості гравців, які займаються, поступово збільшується відстань до стійок або кількість повторень.

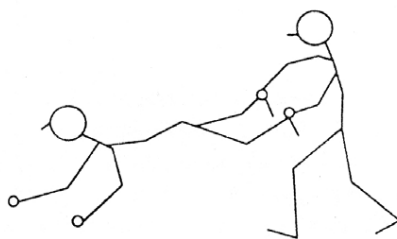
«Злови палку». Гравці стоять по колу в 4 кроках від розвідного, який притримує рукою поставлену вертикально на підлогу гімнастичну палку (накривши її зверху долонею). Всі гравці мають порядкові номери, в тому числі і розвідний, який оголошує один з номерів і відбігає назад. Названий гравець повинен встигнути схопити палку, не дозволивши їй впасти.

Якщо він не зміг цього зробити, то займає місце розвідного, а той займає місце в його колі. А якщо він встиг, то розвідний не змінюється, гравці можуть розташовуватись лицем, спиною або боком до центра кола. Перемагає (після 3–5 хв. гри) гравець, який ні одного разу не був в ролі розвідного.

«Кругова охота». Гравці розділившись на дві команди, створюють два кола.

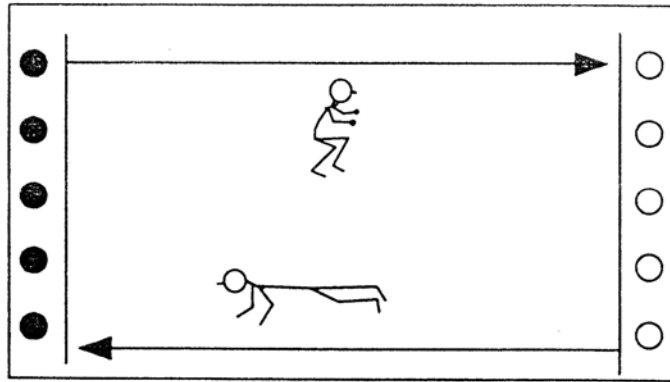
По сигналу вони рухаються приставними кроками або скачками в різні сторони. По другому сигналу гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола роблять спробу доторкнутися до них, переслідуючи їх по всьому майданчику, коли всі гравці будуть спіймані, команди міняються ролями і гра повторюється. Виграє команда, яка в коротший час зуміє спіймати гравців другої команди. Ловити дозволяється тільки того гравця, який стояв напроти наздоганяю чого на початку гри.

Рухливі ігри по розвитку сили



«Змагання тачок». (мал.3)

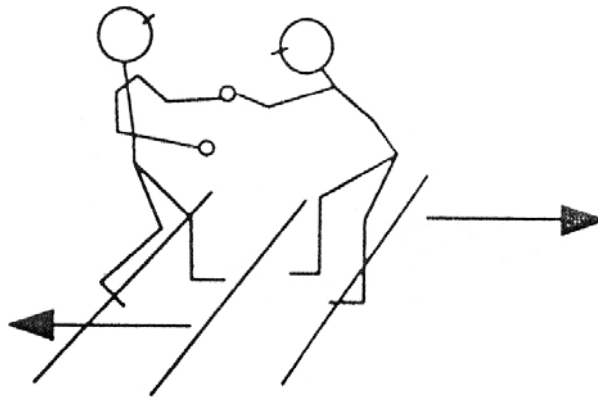
Гравці команди розподілившись по парам встають за лінією старту. Один гравець приймає положення в упорі лежачи і розводить ноги на ширині плечей. Партнер тримає його за ноги. По сигналу викладача гравці кожної команди котять «тачки» вперед: ті, що знаходяться в упорі лежачи, перебирають руками. Коли «водій» тачки перетне лінію фінішу (10-15м) гравці міняються ролями і повертаються назад. Наступна пара виходить вперед, як тільки гравець з «тачкою» перетне лінію старту.



«Зайці і моржі». (мал.4)

На протилежних сторонах майданчика за лінією «дому» розташовуються шеренгами один до одного дві команди. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. По сигналу всі гравці, стрибаючи напівсидячи (так як «зайці») пересуваються вперед, намагаючись скоріше перетнути лінію протилежного «дому», назад гравці пересуваються в упорі лежачи, перебираючи руками, як «моржі». Команда, гравці якої першими перетнули лінію старту перемагають.

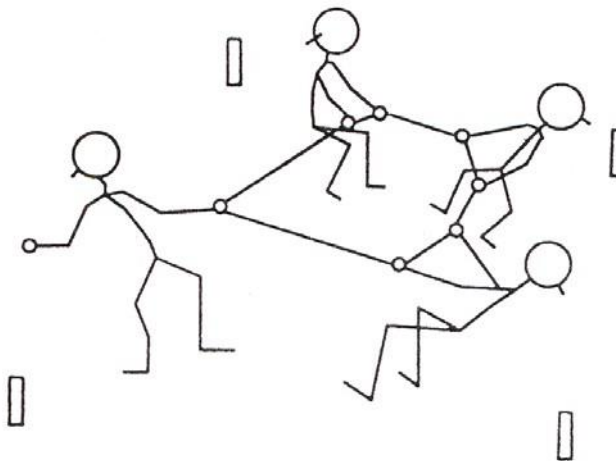
«Перетягування каната». На канаті позначається середина, а на підлозі, під позначкою на канаті, проводиться поперек центральна лінія. Кожна з двох команд береться за свою половину каната. Гравці стоять по обидві сторони та (через одного): гравці, які стоять з лівої сторони закріплюють під правим ліктем, з правої сторони під лівим ліктем, сильно тримаючи канат руками. По сигналу починається перетягування каната. Виграє команда, яка з трьох разів двічі перетягне суперника за трьох метрову лінію, позначену по обидві сторони від центральної лінії. Починати і закінчувати перетягування каната дозволяється тільки по сигналу викладача. До другого сигналу відпускати канат не можна. Час перетягування каната не повинен перевищувати 60-90 сек. Якщо по закінченню терміну результат перетягування залишається невизначеним, викладач повинен закінчити гру і об'явити нічию.



«Перетягування в парах». (мал. 5)

На майданчику малюють три паралельні лінії на відстані 3 м одна від одної. Гравці стають шеренгами за лініями, поділившись (згідно вагових «категорій») парами. По сигналу пари підходять до середньої лінії і беруть один одного за кінцівки рук, по сигналу кожний намагається перетягнути свого суперника за лінію свого «дому». Той хто програв стає «полоненим».

Після закінчення перетягувань, підраховується кількість «полонених» і їх відпускають в свої команди. Правилами забороняється відпускати руку суперника в час одноборства. Гравець, який порушив правила, стає «полоненим».



«Рухливий ринг» (мал.6)

Канат (довжина 3-5 м) з'єднують вільними кінцями і кладуть в середину майданчика. Гравці діляться по «ваговим категоріям» на четвірки. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і беруться обома руками, піднімають і натягують канат (наче ринг), за спиною гравців в 3-х кроках від них кладуть по одній булаві(кеглі, тенісному м'ячу). По сигналу кожний гравець намагається першим дотягнутися до предмета і взяти його. Той хто це зробить

перемагає. Трійка гравців, які залишилися, знову бере в центрі майданчика канат і тягне в свій бік. Переможець займає 2 місце. Таким чином розігрується і 3 місце: гравці тягнуть в різні боки. Булави кожний раз переставляють в визначене положення, для того треба наперед зробити на майданчику розмітку. Потім змагається друга четвірка, після неї третя тощо. В фіналі змагаються переможці. Інші учасники за подальші місця.

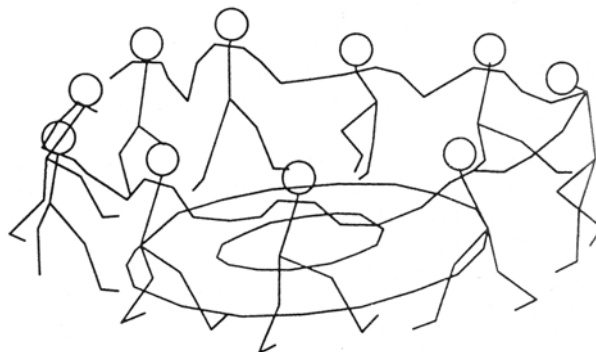
«Боротьба вершників». В кожній з двох команд гравці розподіляються на пари. «Вершники» сідають на плечі «коней» і команди шикуються біля середньої лінії. По сигналу починається боротьба «вершників». Кожний намагається схопити свого суперника і стягнути з «коня», залишаючись при цьому в «сідлі». «Коні» участі в боротьбі не приймають, вони намагаються лише втриматися на ногах. Якщо обидва «вершника» вибиті з «сідла», поразка зараховується тому, хто доторкнувся підлоги першим. Потім гравці міняються ролями і гра проводиться ще один раз.

«Скачки». Команди розподіляються на «вершників» і «коней», потім шикуються перед лінією старту в дві колони. По сигналу пари стрімко біжать вперед і коли забіжать за лінію старту 10-15 м від старту, міняються ролями і «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, які повернулися перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету. В випадку падіння «вершника», він повинен знову сісти на «коня» і продовжувати рух.

«Виштовхни з кола». В коло діаметром 2 м входять 2 гравця, кожний представляє свою команду. Гравці, які змагаються беруться руками за гімнастичну палку (права рука у кожного зовні). По сигналу вони починають боротьбу, намагаючись з допомогою палки (відпускати і перевертати яку не можна) виштовхнути суперника за межі кола. Гравець, який перейшов лінію, виходить з гри і віддає переможне очко супернику. Потім змагаються інші представники команд. Підсумок гри підводиться по набраним очкам. Варіант цієї гри «Бій півнів» проводиться по тим же правилам, але розвідний, стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, намагаються виштовхнути плечем один одного за межі кола.

«Переправа». Для гри потрібні 2 гімнастичні лави, по одній на команду. Три, чотири гравця сідають верхи на лаву, тримаючись руками за її кінці, інші по сигналу викладача повинні підняти лаву, а потім тримаючи в руках (або підставити плече), перенести сидячих гравців на другу сторону майданчика (за лінію). Під час зворотної «переправи» на лаву сідає нова трійка гравців. Якщо граючих в команді небагато, а лава тяжка, потрібно зменшити кількість

«пасажирів» або переносити лаву, без гравців. В будь-якому варіанті виграв команда, яка раніше виконає завдання.



«Втягни в коло» (мал.7)

По середині майданчика малюються два кола (один в другому) діаметром 1 і 2 м. Всі гравці роблять велике коло, міцно тримаючись за руки. По сигналу учасники пересуваючись по колу, намагаються втягнути в нього своїх сусідів. Втягувати в коло дозволяється тільки руками. Той, хто перетне лінію, визначаючи, велике коло, хоча б однією ногою, вибуває з гри. Гравці, рятуючись намагаються перестрибнути велике коло, щоб потрапити в мале коло або зробити крок через нього, так щоб не розімкнути руки. Гравці, які розімкнули руки під час того, як вони робили крок через коло, обидва виходять з гри. Гравці жодного разу не втягнуті в коло, рахуються переможцями. Гравці, які залишилися і не можуть замкнути велике коло, стають навколо малого кола і втягують в нього. В цьому випадку врятуватися від втягування неможливо.

«Переміна місць в упорі лежачи». Гравці розподіляються на дві команди. На двох протилежних сторонах майданчика, роблять розмітку кордонів для двох команд. Одна команда стає за одною позначкою, друга за другою. Відстань між командами 8-10м. По сигналу гравці швидко приймають положення упора лежачи позаду і починають пересуватися вперед. Перемагає команда, яка скоріше займе місце на протилежному кордоні. Пересування можна проводити різними способами: переставляючи руки і ноги, переставляючи руки і ковзаючи на п'ятках. Треба слідкувати за тим, щоб гравці не заважали один одному і пересувалися умовним способом.

«Естафета з обміном м'ячів». Гравці розподіляються на 2-4 команди, які шикуються за лінією старту в колону по одному. Біля ніг перших гравців на підлозі лежать 2 набивних м'яча. На відстані 15-20м від лінії старту, напроти кожної колони малюється невелике коло, в якому лежать два набивних м'яча. По сигналу перші гравці команд беруть м'ячі і, стрибаючи на двох ногах, досягають кола з набивними м'ячами, кладуть свої м'ячі в коло, беруть м'ячі,

які лежать в колі і в положенні глибокого присіду повертаються назад і передають м'ячі наступним гравцям в колонах. Ті роблять теж саме, що і попередні гравці. Перемагає команда першою, яка виконала завдання.

«Стонога». Гравці розподіляються на 2-4 команди (по 5-7 чоловік) в кожній).

Учасники шикуються в колону по одному паралельно одна до одної. Кожний учасник приймає положення упора лежачи і кладе ноги на плечі партнера (який стоїть позаду) так, щоб його голова знаходилась між гомілок. Останній бере ноги передостаннього, як тачку. По сигналу всі учасники починають пересуватися вперед, переставляючи руки. Перемагає команда, яка перша перетне лінію фінішу.

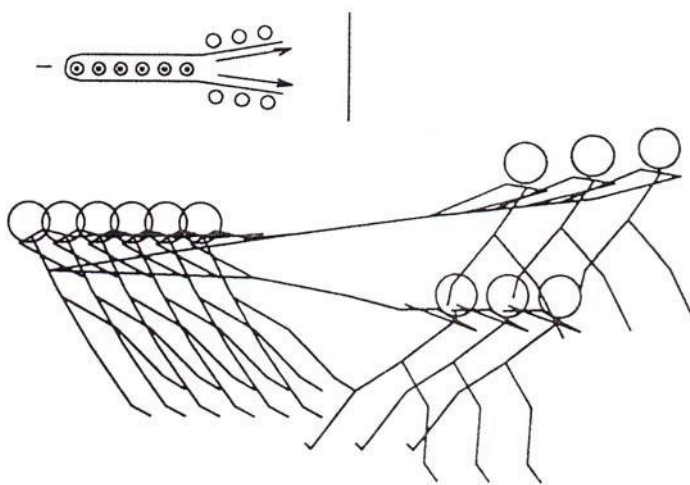
«Спиною вперед». На майданчику малюється середня лінія, а в 3–4м по обидві сторони від неї дві лицьові. Всі гравці діляться на дві рівні по кількості і силам команди. Гравці, які змагаються, шикуються на середній лінії спиною одна до одної. Гравці кожної команди беруть один одного під руки (в ліктьових суглобах). По сигналу учасники однієї команди намагаються спинами виштовхнути гравці другої команди за бокову лінію. Виграє команда, яка виконає це завдання. В випадку роз'єднання рук, дозволяється їх з'єднати. Але при цьому команді нараховується штрафне очко.

Варіант. Розмітка майданчика і шиккування гравців – таке ж саме, тільки гравці сідають на підлогу, ноги нарізно.

Естафета «Стрибки «жабок»». Гравці розподіляються на 2-3 команди (в залежності від кількості учасників). Перші номери кожної команди приймають положення глибокого присіду, тримаючись за гомілковий суглоб. По сигналу перші номери з вказаного положення стрибками дострибують до зазначеного місця (булава, городок, набивний м'яч) і повертаються назад. Як тільки перший номер перетне стартову лінію, другий номер починає виконувати ту ж саму вправу. Команда, яка скоріше закінчить естафету з меншою кількістю помилок, стає переможницею. Помилкою рахується, якщо гравець під час стрибків втратив рівновагу або порушив правило з глибокого присіду. Відстань між стартовою лінією і визначеним місцем повороту 5-6 м.

Варіант. Перші номери кожної команди тримають в руках набивні м'ячі і повертаючись назад передають м'ячі, стоячим на старті, гравцям своїх команд. Останні, знаходячись в положенні присіду, витягнув руки вперед для прийому м'яча (бажано мати додатково набивні м'ячі кожній команді).

Естафета «М`яч в центрі». Гравці розподіляються на 2 рівні команди і кожна створює своє коло. Учасники команди стають на відстані 1-2 м один від одного, розподіляються за порядком номерів. Перші номери стають в середині своїх кіл і отримують по набивному м`ячу. По сигналу гравець, який стоїть в центрі, кидає набивний м`яч другому номеру, отримує від нього м`яч і кидає третьому номеру і т.д. Коли гравець, який стоїть в центрі кола отримує м`яч від останнього учасника, він передає його іншому гравцю і міняється з ним місцями. Другий номер також починає гру, кидаючи м`яч третьому гравцю, отримує від нього і передає четвертому і т.д. Потім в середину стає третій номер. В процесі гри учасники повинні по черзі бути в ролі центрального. Команда, яка закінчила кидати м`яч раніше другої команди, рахується переможницею. Для того, щоб гра пройшла чітко, її необхідно один раз провести, як тренувальну. В цій грі необхідно по два судді – для кожної команди. Якщо по неувважності центрального м`яч минає когось з гравців, треба неодмінно кинути м`яч цьому учаснику хоча би після того, як він прийшов по колу. Також необхідно слідкувати за тим, щоб наступні гравці вчасно виходили на середину. Гравець, який втратив або не спіймав м`яч, повинен сам підняти його і продовжити гру.



Естафета «На буксир» (мал. 8)

Гравці однієї команди стають в колону по одному, тримаючись руками за складений вдвоє канат. Гравці другої команди беруться за вільні кінці канату і по сигналу починають тягнути суперників за лінію, яка проводиться в 4-5м від головного гравця. Викладач визначає час за який команді, яка тягне канат вдасться витягнути, направляючого команди суперника за лінію.

Естафета «Пересування на руках». Учасники розподіляються на 2 команди і шикуються в паралельні шеренги на відстані 6-8 м одна від одної. По команді перший в шерензі приймає положення упора лежачи і гравець, який стоїть поруч бере його за гомілкостопи ніг. Перший починає пересування на руках в сторону, гравці, які стоять в шерензі передають його ноги з рук в руки.

Закінчивши пересування, перший гравець стає поруч з останнім в шерензі і легко б'є його по долоні. Гравець, який стоїть спереду, отримавши удар по долоні, приймає положення упора лежачи і все повторюється з початку. Теж саме по черзі роблять всі гравці команди. Команда, яка закінчить гру раніше другої без штрафних очок, рахується переможцем. Слід вказати гравцям, що під час пересування, треба ноги партнера передавати з рук в руки, не пропускаючи ні одного гравця, які стоять в шерензі. Наступному гравцю не можна починати пересування, поки він отримає хлопок по долоні.

«Скачки». Всі учасники розподіляються на однакові по зросту пари гравців, які стають в потилиця один до одного. Перший відводить назад праву ногу, другий бере її правою рукою за гомілкостоп і притискає до свого стегна. Другий витягує вперед ногу, перший лівою рукою бере за гомілкостоп і також притискає його. Всі пари стають на стартову лінію і по команді починають стрибки вперед до фінішної лінії (до неї від старту 20-30 м). Гравці, які перетинають фінішну лінію, міняють опорні ноги і повертаються назад. Виграють пари, які повернуться першими.

«Перехоплення м'яча». На майданчику малюють два кола, одне – діаметром 8м, а друге – 3м в середині першого кола, В центрі знаходиться гравець команди, яка нападає. Його завдання – зловити набивний м'яч, який йому кидають партнери, які знаходяться за кордоном зовнішнього кола. Простір між кордонами кіл є зоною в якій діють гравці команди, яка захищається. Вони повинні перехопити м'яч, спрямований в центр, відіслати його назад гравцям нападаючої команди. По сигналу гравці нападаючої команди починають перекидати м'яч між собою, намагаючись приспати увагу команди, яка захищається, для того, щоб раптово передати м'яч гравцю, який стоїть в центральному колі. Захисники намагаються перехопити м'яч і повернути його нападаючій команді. Суддя рахує скільки разів на протязі 10 хвилин нападаючим вдалось передати м'яч гравцю, який стоїть в центрі. Потім гравці

міняються ролями. Виграє команда, яка змогла зробити більше передач гравцю, який стоїть в центральному колі.

«Слон». По жеребкуванню одна команда створює живий снаряд – «слон». Гравці цієї команди стають спиною до лінії роз бігу в колону. Направляючий (найсильніший) впирається руками в свою виставлені вперед праву ногу і схиляє голову. Гравець, який стоїть позаду, міцно обхватує направляючого за тулуб правою рукою, а лівою впирається в коліно своєї лівої ноги. Аналогічно роблять всі інші гравці цієї команди. Утримуючи один одного, гравці роблять живий снаряд для стрибків. Гравці другої команди послідовно по одному стрибають на «слона» і сидять на ньому, міцно тримаючись. Останній гравець, стрибнувши, повинен крикнути «Є»! По цій команді гравці, які створюють «слона», починають пересуватися вперед до лінії, яка знаходиться в 7-8 м від направляючого. За кожного гравця – вершника, який не втримався і впав, команді нараховується штрафне очко, потім команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої отримують меншу кількість штрафних очок.

«Боротьба в ланцюгу». Дві команди стають в шеренги лицем один до одного так, щоб кожний учасник однієї команди розташовувався напроти між двома гравцями другої команди. Всі гравці беруть один одного під руки. По сигналу починається боротьба. Члени кожної команди намагаються виштовхнути своїх суперників за лінію, визначену в 3-5 м позаду кожної шеренги. Перемагає команда, котрій вдалось це зробити. Якщо ланцюг розірветься, то два гравці, які допустили це, вибувають з гри.

«Боротьба в шеренгах». Гравці кожної команди шикуються в шеренги лицем один до одного і беруться за канат, який лежить паралельно двом лініям, проведеним на відстані 8–10м одна від одної. По сигналу гравці кожної команди починають тягнути канат на свою лінію. Виграє команда, гравці якої затягнуть хоча б одного гравця з команди суперника за свою лінію.

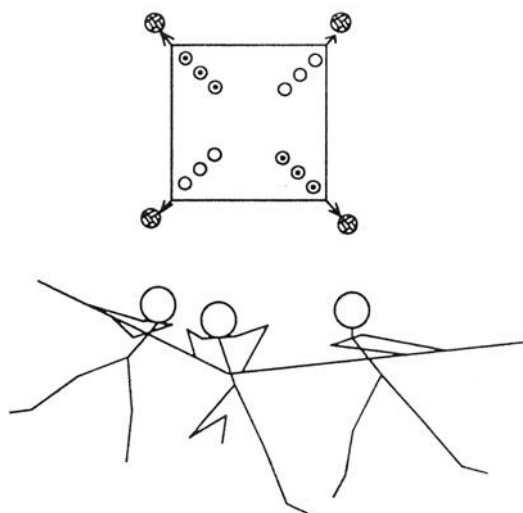
«Виштовхування партнера». На майданчику визначається коло діаметром 6м. В колі розташовуються дві рівні по числу і по силі команди. По сигналу гравці однієї команди намагаються виштовхнути гравців другої команди з кола. Гравець вибуває з гри, як тільки нога або люба частина тіла торкнеться майданчика за колом. Гра продовжується дві хвилини, після цього

підраховують, скільки гравців залишилось в колі. Перемагає команда у якій залишилась більша кількість учасників.

«Перештовхування жердини». Гравці розподілившись на дві команди по 6-8 чол. стають один до одного лицем беруть жердину довжиною 4-6м. Позаду кожної команди в 5 м від неї проводиться лінія. По сигналу гравці кожної команди намагаються виштовхнути суперника за лінію. Якщо жердина по ходу гри повернеться перпендикулярно лінії, гра все рівно може бути продовжена. В цьому випадку переможець визначається, коли жердина буде повністю за лінією однієї з команд.

«Регбі на колінах». Борівський килим. Набивний м'яч (2-3 кг). Гравці по силам рівні, команди в різній по кольору формі (куртках, майках) стоять на колінах з різних сторін від килиму. На його середині кладуть м'яч. По сигналу гравці на колінах стрімко прямують до м'яча, щоб заволодіти ним. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці намагаються підійти до краю килима на стороні суперника і доторкнутись м'ячем за лінією килима. Завдання другої команди перехопити м'яч і зробити теж саме. Гра продовжується 10 або 15 хвилин.

«Перетягування головного гравця». На майданчику проводяться три паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. Гравці розподіляються на дві команди. Головні гравці команд стають у середньої лінії лицем один до одного і беруться руками за палку. Інші учасники стають в потилицю своїм головним гравцям, береться за пояс товаришів, які стоять спереду. По сигналу дві команди стараються перетягнути на свою сторону головного гравця команди суперника. Виграє команда, яка перетягне на свою сторону головного гравця команди суперника або примусить його впасти і відпустити палку.

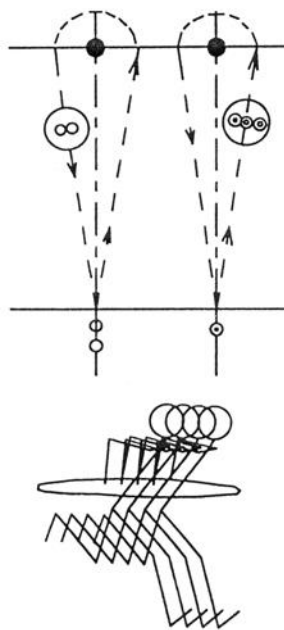


«Канат в квадраті». (мал.9)

На середині майданчика лежить канат в формі квадрата. Кінці його з'єднані. В 3-х метрах від його кута лежить м'яч. В грі приймають участь зразу чотири команди (по 3-4 учасника в кожній). Гравці стоять в колонах по одному лицем тодин до одного в кутах квадрата. По сигналу гравці кожної команди беруть канат і тягнуть в сторону свого м'яча з таким розрахунком, щоб вдарити м'яч ногою. Як тільки одному з гравців вдається це зробити, гра припиняється.

Рухливі ігри по розвитку витривалості.

«Естафета гусениця». Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети за протилежними лініями майданчика. Гравці першої групи кожної команди приймають положення «гусениці», гравець кладе ліву руку на ліве плече гравця, який стоїть спереду, а правою рукою підтримує гомілкостоп його правої ноги, зігнутої в колінному суглобі. По сигналу вони починають пересування вперед, стрибаючи на одній нозі і зберігаючи рівновагу. Як тільки останній в цій колоні перетне протилежну лінію, в гру вступають учасники другої групи. Виграє та команда, в якій останній в колоні, скоріше перетне лінію старту при умові, що всі гравці під час пересування зберігають положення «гусениці».



Естафета «Біг з обручем».(мал. 10)

Група розподіляється на команди по 4 учасника в кожній. Гравці шикуються в колону по одному за загальною лінією старту. Проти кожної колони на відстані 16м встановлюють стійку для повороту. У кожного направляючого в колоні гімнастичний обруч. По сигналу від вибігає вперед, оббігає поворотну стійку і повертається в свою команду. За стартовою лінією він надіває обруч на чергового гравця і тепер вони двоє, знаходячись в обручі, біжать. Потім таким же чином до них приєднуються третій, четвертий гравці. Виграє команда, учасники якої скоріше виконують завдання.

Естафета «Заплямуй останнього». Група розподіляється на рівні команди, гравці яких стають в колону по одному і беруться за пояс гравця, який стоїть спереду. Самий спритний гравець стає нападаючим і розташовується на відстані 1,5-2м від команди суперника. Направляючий в кожній колоні являється захисником. Його завдання перешкоджати рукам нападаючого, який намагається запламити останнього в колоні. Гравці в колонах не мають права роз'єднувати руки і перешкоджати пересуванню нападаючого. Це може робити тільки захисник, інші гравці допомагають йому, пересуваючись разом з ними. Ні захисник, ні нападаючий не мають права охоплювати один одного руками. Захисник відштовхує нападаючого тулубом. Гра триває 3 хвилини. Виграє команда, нападаючий якої зумів більшу кількість разів запламити останнього гравця.

Варіант: Гравці стають в колону по одному і беруть за пояс гравця, який стоїть спереду. Призначений викладачем гравець, стає нападаючим і розташовується на відстані 1,5-2м від направляючого в колоні. Направляючий в колоні являється захисником. Гравці не мають права роз'єднувати руки, в випадку роз'єднання, гравець, який зробив це стає нападаючим. завдання нападаючого запламити останнього гравця в колоні, останній стає нападаючим. Гра продовжується до 5 хвилин.

Естафета «В`юни». В грі можуть приймати участь декілька команд з 7-9 учасників в кожній. Вони шикуються в колону, при цьому головні гравці розташовуються ближче до центру майданчика. По сигналу викладача, направляючі гравці роблять поворот на 360⁰. Як тільки направляючий повертається в вихідне положення, до нього приєднується черговий гравець, який взявши головного гравця під пояс, повертається з ним на 360⁰ навколо себе. Аналогічно робить і третій гравець. З кожним поворотом росте кількість «в`юнів». Виграє команда, гравці якої скоріше виконають повороти і займуть вихідне положення.

«Складна підсічка». Гравці роблять коло і розраховуються на 1 і 2 номери, створюючи дві команди. По сигналу гравці приймають положення в упорі лежачи. В середині кола стає розвідний і крутить скакалку по колу. Гравці відштовхуються руками від підлоги, намагаючись не доторкнутись скакалки. Гравець, який задів скакалку отримує штрафне очко. Команда, яка отримала 10 штрафних очок програє. Гру можна провести і на час. Наприклад, команда, яка на протязі 5 хвилин набере меншу кількість штрафних очок виграє. В зв`язку з тим, що учасники гри можуть знаходитись довго в упорі лежачи, слід робити перерви для відпочинку.

Варіант – Гравці лягають на живіт, створюючи коло. В руках в них набивні м`ячі. При русі скакалки учасники на прямих руках піднімають м`яч від підлоги.

Варіант – Гравці, створюючи коло, приймають положення упор сидячи, руки позаду, ноги прямі. В ступнях затиснуті набивні м`ячі (1-2 кг). При обертах скакалки гравці піднімають ноги від підлоги, намагаючись не задіти скакалку.

Естафета «Квач зі скакалкою». Двоє гравців беруть за різні ручки скакалку і пересуваючись по майданчику, вільною рукою намагаються торкнутись інших гравців. Перший спійманий гравець стає між ведучими і береться однією рукою за середину скакалки. Він також приєднується ловити інших гравців. Щоб трійка гравців, яка водить звільнилася від своїх обов`язків, треба кожному з них (не відпускаючи скакалку) спіймати по

одному (різному) гравцю. Двоє останніх гравців приймають скакалку у тих, що водять і знову починають ловлю. Правила гри, вільним гравцям дозволяється пробігати під скакалкою. Вибігати за кордон майданчика забороняється і тим, що тікають і тим що наздоганяють. Гра продовжується 10 хвилин. Перемагає той, хто жодного разу не був зловленим.

Естафета «Піймай жабеня». Всі гравці (на майданчику з обмеженими розмірами) приймають положення в упорі сидячи, з опором на руки, виставлені вперед. В такому ж положенні за межами майданчика знаходяться і двоє, які водять. По сигналу вони вискакують «жабенята» (з почерговим опором на руки і ноги) на майданчик і пересуваючись таким чином намагаються наблизитись до гравців і заплямити одного з них. Ті мають право тікати теж, тільки способом «жабеня». Нікому не дозволяється по ходу гри приймати положення присіду, не спираючись руками об підлогу. Пересуватись дозволяється вперед або назад, відштовхуючись двома ногами або руками. Кожний кого заплямити стають новими «жабенятами» і починають ловити гравців, які залишились. Учасник, спіяманий останнім оголошується переможцем.

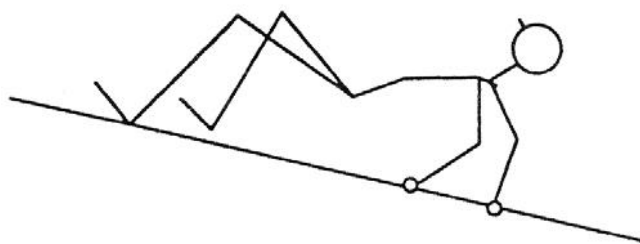
Естафета «Хокей руками». Майданчик для гри не перевищує розмірів волейбольного. Гравці в кількості 5–6 в кожній команді передають по землі, штовхаючи рукою, невеликий набивний м'яч. Ціль гри – з допомогою передач або індивідуальних дій, пересіваючись на сторону суперника, як можна ближче до лицьової лінії і викотити м'яч за цю лінію. Вдалі дії команди оцінюються одним очком. Програвши команда вводить м'яч в гру з лицьової лінії. Перед цим всі гравці команди суперників йдуть за середню лінію на свою половину. Зустріч продовжується 8-10 хвилин, після чого гравці міняються місцями. Правила гри забороняють піднімати м'яч вище колін і бити по ньому ногою. Кожний гравець, заздалегідь вирішує, якою рукою він буде грати. За порушення правил призначається штрафний удар з того місця, де допущена помилка.

Естафета «Потяги». Перед командами, які стоять в колонах, проводиться лінія, в 10 кроках від неї ставиться булава, набивний м'яч або стійка. По сигналу перші номери команд оббігають булаву. Коли вони повертаються за стартову лінію, до них (захопивши за пояс) приєднуються другі номери і потім двоє оббігають перешкоду. Далі до них «причіпляються» треті номери, після чергового кола – четверті і т.д. Гра закінчується, коли вся команда, імітуючи «вагончики» потягу (не розмикаючи рук), закінчить

перебіжку і займе вихідне положення. Гру можна повторити, перешликував учасників в колонах (граючі розташовуються в зворотному порядку).

Рухливі ігри по розвитку спритності.

Естафета «Пінгвінів». Учасники шикуються, як для зустрічної естафети. Лінії старту – фінішу відмічаються на відстані 14-16 м одна від одної. Направляючі колони першої групи затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч. По сигналу направляючі починають пересуватись вперед і досягнувши протилежної лінії старту, передають м'ячі направляючим зустрічних колон. Так діють всі гравці. Якщо м'яч впав на підлогу, його треба підняти, затиснути ногами і знову продовжувати гру. Учасники, які закінчили пробіжку встають в кінець своїх колон. Виграє команда, гравці якої скоріше закінчать естафету.



Естафета «Біг раків» (мал.11)

Учасники шикуються, як і в попередній грі. Направляючі колон першої групи сідають на підлогу за лінією старту, спираючись об підлогу руками позаду себе. По сигналу вони стрімко пересуваються вперед, перебираючи руками і ногами. Направляючий зустрічної колони стартує тільки тоді, коли його партнер перетне лінію старту. Гра продовжується до тої пори, доки всі гравці в колонах не поміняються місцями. Гру можливо змінити за рахунок пересування гравців спиною вперед. Можливо також зробити її складніше, якщо покласти набивні м'ячі на живіт і з м'ячем пересуватись вперед.

Естафета «Передає – сідай». Гравці розподіляються на дві рівні команди і шикуються в паралельні один до одного колони по одному. Кожна команда вибирає капітана, який добре вміє ловити і кидати м'яч. Капітани стають напроти гравців своїх команд на відстані 6-8 м від них. Місце розташування капітанів відмічається лінією. У капітанів в руках по набивному м'ячу вагою 3 кг. По сигналу капітан кидає м'ячі гравцю своєї

команди. Той, отримавши м'яч, кидає його назад капітану, потім сідає або присідає. Капітан, отримавши м'яч, кидає його наступному гравцю своєї команди. Той, спіймавши м'яч, кидає його назад капітану і присідає на своє місце. Гра закінчується, коли останній гравець, кинувши м'яч капітану сідає, а капітан, спіймавши м'яч, піднімає руки догори. Переможцем оголошується команда, яка раніше другої закінчить передаватим'яч. Слід врахувати розташування гравців, що знаходяться на початку колони. Їм легше ловити м'яч, чим гравцям, які стоять в кінці, тому рекомендуємо спереду ставити фізично більш слабих гравців.

Естафета «з набивними м'ячами». Для проведення цієї естафети повинна бути гімнастична стінка, два прогони і набивні м'ячі. Дві команди шикуються в колонах за загальною лінією на відстані 1-12 м від гімнастичної стінки. Направляючі тримають в руках набивні м'ячі. По сигналу вони біжать до гімнастичної стінки, закидають м'ячі за верхню жердину і повертаються назад до своїх команд, стрибаючи на двох ногах. Черговий гравець біжить до гімнастичної стінки, дістає м'яч і повертається стрибками на двох ногах. Виграє команда, яка закінчить естафету.

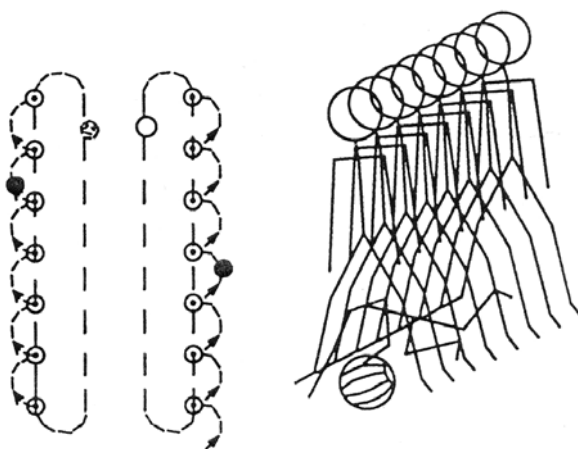
Естафета «Перегони з набивними м'ячами».

1. По рядам. Гравці розподіляються на дві рівні команди, які шикуються в шеренгах лицем один до одного. Направляючі гравці в шеренгах тримають в руках по м'ячу. По сигналу направляючі передають набивні м'ячі своїм сусідам ті передають м'ячі наступним гравцям і так до кінця шеренги. Останні гравці в шеренгах, отримавши м'ячі, біжать позаду своїх партнерів, стають спереду шеренги і зразу передають м'ячі сусідам і т.д. Коли направляючі стануть останніми, вони отримують м'ячі і пробігши позаду шеренги, стають спереду своїх команд і піднімають м'ячі догори. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце. Згідно правил гри, м'яч потрібно передавати тільки своєму сусіду. Дуже важливо, щоб гравці в командах весь час стояли на відстані витягнутої руки один від одного і кожний раз, як тільки гравці, опинившись в шеренгах останніми, перебігали на перше місце, його партнери повинні зробити крок в напрямку кінця шеренги.

2. Над головою і поміж ніг. Команди шикуються в колоні по одному, паралельно одна до одної. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. Дистанція між колонами 2-3 кроки. Гравці, які стоять спереду в кожній колоні, тримають по набивному м'ячу. По команді вони прогинаються і передають м'ячі над головою гравцям, які стоять позаду них, а ті в свою чергу переправляють м'ячі над головою партнерам і так до кінця колони. Останній в колоні, отримавши м'яч сигналізує «Є» і всі гравці його команди

повертаються кругом, якомога ширше розставивши ноги. Назад м'яч передається між ногами. Команда, яка зможе скоріше передати м'яч над головою і між ніг, виграє. На протязі гри всі залишаються на своїх місцях. Передачу м'ячів можна проводити 2-4 рази підряд і тільки тоді зараховується результат.

Естафета «Хольба з випадами». Учасники шикуються в колону по одному, паралельно одна до одної. Гравці кладуть руки на плечі або на пояс гравцям, які стоять попереду. По команді всі учасники починають рухатись вперед, роблячи випади до пункту повороту і назад. Команда, яка виконала завдання скоріше інших, стає переможцем.



Естафета «Тунель».(мал.12)

Гравці розподіляються на 2-3 команди і стають (ноги нарізно на ширині плечей) в колони по одному за загальною лінією. Відстань між гравцями в колонах 1,5 м. Гравці, які стоять в голові колони отримують по набивному м'ячу. По сигналу гравці починають перекидати набивний м'яч назад від одного до другого над головою. Останній гравець в колоні, отримавши м'яч проповзає вперед під ногами товаришів, штовхаючи рукою м'яч вперед. В цей час всі гравці стрибками (ноги нарізно) відступають назад на один крок. Коли гравець з набивним м'ячем досягне лінії, він встає і перекидає м'яч над головою наступному гравцю. Таким же чином гра продовжується поки на лінію знову не стане головний гравець, який починав естафету. Він піднімає м'яч догори і цим сигналізує, що команда закінчила гру. Перемагає та команда, яка раніше закінчила естафету. Цю гру можна також провести, передаючи м'яч вправо або вліво.

Естафета «Чехарда потоком». Учасники розподіляються на рівні команди і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. В кінці майданчика на проти кожної колони повинна бути поворотна стійка. В двох метрах від

стартової лінії направляючі кожної колони повинні стояти в положенні зігнувшись в упорі на одну ногу і нахиливши голову (чехарда). По сигналу перший гравець коло стартової лінії виконує стрибок через направляючого і зробивши крок – випад, також приймає положення характерне для чехарди. В цей час стартує черговий гравець і перестрибнувши через двох своїх партнерів також приймає аналогічне положення і так, поки всі гравці не досягнуть стійки повороту, і не повернуться в вихідне положення. Перемагає команда, всі гравці якої раніше перетнуть стартову лінію і приймуть вихідне положення.

Зустрічна естафета з брусками. Гравці шикуються, як для зустрічної естафети. Лінії старту – фінішу відмічаються на відстані 8-10 м одна від одної.

Направляючі колон першої групи отримують по три дерев`яних бруска, висота і ширина, яких не менше 10 см, довжина 25 см. Поклавши два бруска (один на лінії старту, другий в одному кроці від першого), кожний з гравців стає на бруски двома ногами, а третій брусок тримає в руках. По сигналу гравець, не сходять з брусків, а складе третій брусок перед собою і переносить на нього ногу, яка була позаду. Звільнив шийся брусок він перекладає вперед і переносить на нього ногу. Так гравець пересувається до протилежної колони. Направляючий протилежної колони, отримавши бруски за лінією старту, виконує теж саме. Перемагає команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

Естафета «Ходьба в присід». Учасники шикуються в колону по одному, паралельно одна до одної. Гравці кладуть руки на плечі або на пояс гравцю, який стоїть попереду. По команді всі учасники починають пересуватися вперед в присіді до визначеного пункту.

Варіант. Гравці пересуваються вперед стрибками. Команда, яка виконала завдання скоріше других, стає переможцем.

Естафета «Збережи рівновагу». Гравці стають по колу і розраховуються на перші і другі номери (створюють дві команди). Всі гравці займають положення глибокого присіду і залишаючись в ньому, перекидають або штовхають м`яч суперникам. Гравець. Який не утримав рівновагу, впав при ловлі м`яча, отримує штрафне очко але продовжує гру нарівні зі всіма. Перемагає команда, гравці якої отримали меншу кількість штрафних очок.

Естафета «Передача гімнастичних обручів». Гравці шикуються в шеренги біля бокових ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан, на якому одягнуті 10 гімнастичних обручів. По сигналу капітан

знімає з себе перший обруч і передає його гравцю, який стоїть поруч. Гравець отримує обруч і передає його через себе зверху вниз (або навпаки) наступному гравцю. В цей час капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусіду, який виконав завдання, передає обруч далі. Таким чином, кожний гравець, передавши обруч сусіду, зразу отримує другий обруч. Останній гравець надіває всі обручі на себе. Команда, гравці якої виконують завдання, отримує очко.

Змагання проводиться з 3-х спроб. Виграє команда, гравці якої наберуть два очка. Вважається помилкою, якщо гравець передаючи обруч сусіду, попередньо не пропустив його через себе або передав два обруча разом.

Естафета «Зміна місць з гімнастичними палками». Гравці кожної команди один напроти одного на відстані 2 м. Кожний гравець притримує рукою поставлену вертикально на підлогу, за визначеною лінією, гімнастичну палку, закривши її зверху долонею. По сигналу гравці кожної пари (учасники, які стоять один напроти одного, складають пару) повинні помінятися місцями. При цьому гравець повинен підхопити палку свого напарника так, щоб вона не впала (свою палку кожний залишає на місці). Якщо в когось з гравців палка впала, його команда отримує штрафне очко. Гра продовжується 3-4 хвилини. Виграє команда, гравці якої наберуть меншу кількість штрафних очок. Треба слідкувати, щоб гравці ставили палку за лінією, а самі не перетинали її. Викладач може поступово збільшувати дистанцію між шеренгами для цього малюють нові лінії або використовується звичайний шнур, який висувається на

певну відстань. Гру можна провести по принципу вибування. В цьому випадку гравець, який допустив помилку, вибуває з гри разом з напарником.

Естафета «Передача гімнастичної палки». Команди шикуються в колони. Гравці стоять в кроці один від одного. Направляючий в кожній колоні тримає перед собою за обидва кінці гімнастичну палку. По сигналу гравець з палкою передає її назад своєму партнерові. При цьому піднімає руки догори і не відпускає кінці палки, легенько прогинається і передає палку за голову. Руки залишаються прямими. Гравець, який стоїть позаду, приймає палку і таким же чином передає її далі. Останній гравець, який отримав палку, біжить з нею вперед, займає місце в голові колони і знову передає її назад. Гравець, який стоїть позаду, не повинен брати палку, якщо партнер не проніс її назад до кінця. Якщо гравець відпустив один кінець палки або вона в нього впала, це також рахується помилкою. Перемагає команда, гравці якої раніше і з меншою кількістю помилок виконують завдання.

Варіант. Шиккування теж саме але гравці сидять на підлозі в положенні ноги нарізно. Відстань між гравцями в колонах – два кроки. Палка передається назад: гравець з палкою лягає на спину і кладе її на підлогу.

Черговий гравець робить нахил вперед, дістає палку і передає її назад. Сидячий позаду гравець не має права взяти палку до тих пір, поки її не покладуть на підлогу. Гравець не має права кидати палку – він повинен її покласти.

Естафета «Тунель з обручів».

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи. Перша група шикуються за лінією старту в колону по одному, а друга з гімнастичними обручами розташовується в шеренгу по одному боком до гравців першої групи. Інтервал між гравцями 1 м. З обручів створюється «тунель». По сигналу направляючий в колоні пробігає через «тунель», вертається назад за лінію старту. Тільки тоді стартує черговий гравець. Виграє команда, гравці якої скоріше виконають завдання. Після першої спроби гравці в групах міняються ролями.

Естафета «Перегони з гімнастичними лавами». Гравці кожної команди займають вихідне положення уздовж стартової лінії, на якій стоїть гімнастична лавка. По сигналу вони перестрибують через неї, хапають її одночасно зворотнім хватом, переносять над головою і ставлять на підлогу. Потім знову перестрибують через неї і таким чином продовжують наближатися до фінішної лінії, розташованої в 18-20 м від старту. Перемагає команда, гравці якої скоріше виконають завдання.

Естафета «Ритмічна естафета». Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети, на протилежних лініях майданчика, в колони по одному. У направляючого першої групи в руках гімнастична палка. По сигналу він біжить вперед, добігає до направляючого протилежної колони своєї команди, передає йому другий кінець палки і разом вони проносять палку під ногами всіх учасників цієї групи, які в стрибку долають палку. Гравець першої групи залишається в кінці колони, а направляючий другої групи з палкою біжить до учасників першої групи і там разом з направляючим виконує ту ж саму вправу. Виграє команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

Естафета «Біг по «шпалам»». Гравці кожної команди шикуються в шеренгу, інтервал між учасниками 1м. По сигналу правофланговий передає набивний м'яч своєму сусіду по команді, а сам лягає на підлогу на живіт, не

рухаючи ніг з того місця, де він стояв. Учасник, який отримав м'яч, передає його наступному гравцю, а сам також лягає на підлогу. Так діють всі гравці. Останній учасник, який отримав м'яч, біжить з ним до правофлангового перестрибуючи через лежачих на підлозі гравців, які встають на ноги зразу, як тільки гравець перестрибне через них. Прибігши цей гравець сам стає правофланговим, передає м'яч сусіду зліва, лягає і т.д. Виграє команда, гравці якої раніше повернуться в вихідне положення.

Естафета «Переправа на гімнастичних лавах».

Учасники кожної команди шикуються, як для зустрічної естафети. За лінією старту в одній з колон стоять поруч паралельно дві гімнастичні лави. На одній з них стоять гравці цієї колоні. По сигналу викладача вони нахиляються і спільними зусиллями пересувають лаву вперед по ходу руху до протилежної колоні. Зробивши це, вони всією групою переходять на протилежну лаву і таким чином, підтягують лаву, яка стоїть позаду. Як тільки дві лави будуть за лінією фінішу, місця на одній з лав займають гравці протилежної колоні, яка також, як і їх товариші по команді, пересуваються вперед. Виграє команда, гравці якої скоріше виконають завдання. Якщо гравець під час пересування лав доторкнувся до підлоги, він вибуває з подальшої гри і команда пересувається без нього. Для того, щоб лави краще пересувались і не дряпали підлогу, слід до кожної лави прибити підкладки з повстини.

Учасники кожної команди шикуються, як для зустрічної естафети. За лінією старту в одній з колон стоять поруч паралельно дві гімнастичні лави. На одній з них стоять гравці цієї колоні. По сигналу викладача вони нахиляються і спільними зусиллями пересувають лаву вперед по ходу руху до протилежної колоні. Зробивши це, вони всією групою переходять на протилежну лаву і таким чином, підтягують лаву, яка стоїть позаду. Як тільки дві лави будуть за лінією фінішу, місця на одній з лав займають гравці протилежної колоні, яка також, як і їх товариші по команді, пересуваються вперед. Виграє команда, гравці якої скоріше виконають завдання. Якщо гравець під час пересування лав доторкнувся до підлоги, він вибуває з подальшої гри і команда пересувається без нього. Для того, щоб лави краще пересувались і не дряпали підлогу, слід до кожної лави прибити підкладки з повстини.

Естафета «Відрубай хвоста». Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. По жеребу одна команда захищається, друга нападає. Гравці першої команди розташовуються в потилицю один до одного і кожний бере попереду гравця за пояс. Функції направляючого виконує самий спритний з захисників.

Гравці нападаючої команди рівномірно розподіляються навколо периметра ігрового майданчика. У одного з гравців нападу в руках волейбольний м'яч. Завдання гравців команди нападаючих: влучити м'ячем в останнього гравця колони суперника. Для цього вони передають один одному м'яч, щоб вибрати зручний момент і попасти в останнього гравця колони, тобто «відрубати хвоста». Але це зробити нелегко тому, що останнього гравця захищає руками, ногами, тулубом направляючий.

В цьому допомагають всі гравці його команди, які разом з направляючим пересуваються відповідно по майданчику так, щоб закрити останнього гравця. За кожне влучне попадання в останнього гравця, команді нападаючих нараховується виграшне очко. Гра продовжується 3хвилини і команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гравці, які захищаються, не мають права створити «слимака», тобто звернутися в кільце, сховавши останнього гравця. За це порушення команді нападаючих нараховується очко. Влучення не зараховується, якщо гравець, який виконав кидок, перетнув лінію або попав в голову.

Варіант. Гра проводиться з вибуванням. В цьому випадку виграшні очки не нараховуються і останній гравець, якщо в нього влучать м'ячем, вибуває, гра продовжується до обумовленого часу. Виграє команда, гравця якої зуміють «вибити» більшу кількість суперників.

Естафета «Тунель». Гравці кожної команди сідають на підлогу в шаховому порядку в дві шеренги так, щоб ступні ніг учасників однієї шеренги знаходились на рівні колін учасників другої шеренги. В кінці кожної шеренги з обох двох кінців стоять два гравця. По сигналу гравець № 1 кожної команди кидає набивний м'яч так, щоб він котився по підлозі до гравця № 2, який, який стоїть навпроти нього в другому кінці шеренги. Щоб пропустити набивний м'яч, учасники виконують переكات назад і піднімають ноги догори, після цього вони знову приймають вихідне положення. Гравець № 2 забирає м'яч і біжить міняти гравця № 1, який сідає на початку шеренги. В цей час гравець, останній в шерензі, піднімається, щоб прийняти м'яч, який кинув гравець № 2. Гра продовжується до того часу, доки всі учасники не побувають в ролі гравців № 1 і № 2.

Варіант. Учасники сидять на підлозі в одній шерензі і замість переكات назад приймають положення упора лежачи позаду.

Варіант. Учасники лежать на підлозі животом донизу в один ряд і під час наближення м'яча приймають положення упора лежачи.

Рекомендована література

1. Білеєва Л. В «Рухливі гри» - Підручник для інститутів фізичної культури. 4-те перероблене і доповнене видання. Р. «фіз-ра і спорт» 1974 г.
2. Гуровіч Л.И., Люкшинов М.М. «Спортивні і рухливі ігри».
3. Демчишин А., Мозола Р. “Рухливі гри”. До – рад школа 1985г.
4. Крюкова В.С. “Книжка вчителя фізичної культури”. М – “Ф – ра і спорт” 1973г.
5. Методика і практика проведення ігор, які мають сприяння розвитку фізичних якостей.
6. Приступа З, Слимаківський Про, Лук'янченко М. “Українські народні рухливі ігри, веселощі і забави: методологія, теорія і практика”. Дрогобич вид. ”Вимірювання” 1999г.
7. Пермяков А.А. Зовнішні шкільне фізичне виховання підлітків. До. рад школа 1989г.
8. Приступа Є, Левків, Сторона Про. “Впровадження українського народного фізичної культури у навчально-виховному процесі” Український національний союз педагогічних і науковців львовщини. Львів 1994г.
9. Приступа Є, Левків, Сторона О. “Українська народна фізична культура, в фізичному вихованні дітей”. Вінниця 1994г.
10. Верховинець В. Весняночка. — К.:Музична школа, 1989. — С. 4.
11. Боберський І. Забави і ігри рухові.— Львів, 1904. — С. 31.
12. Ващенко Г. Виховний ідеал. — Полтава: Полтавський вісник, 1994. — Т. 1. — С. 189.
13. Жарський Є. Фізичне виховання. —Львів, 1937. — С. 32.
14. Тонский Ю. Физическое воспитание как необходимое условие здорового мышления и энергии духа. — Львів, 1904. — С. 36.
15. Франко П. Фізичне виховання в українських середніх школах // Наша школа.— 1924. — № 3. — С. 176—187.
16. Сокільські вісті. — Львів, 1935. — № 4. —С. 9.

17. Словник української мови: В 11 т. — К.: Наукова думка, 1972. — Т. 3. — С. 13.
18. Українська загальна енциклопедія. — К., 1969. — Т. 3. — С. 250, 150.
- Билеев Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. — М: Физкультура и спорт, 1982.—С. 4.
19. Єфімов Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. — К.: Радянська школа, 1969. —102 с.
20. Фомин Н. А., Фомин В. П. Возрастные основы физического воспитания. — М.:Физкультура и спорт, 1972. — 174 с.
21. Ковальчук О. Козацька педагогіка //Освіта. — 1991. — 16 червня.
22. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. — К.: Обереги, 1994. — Т. 1. — 392 с.
23. Суховерська О. Рухові забави й гри з мелодіями і приспівками. — Л., 1924. —111 с.
24. Верховинець В. Весняночка. — К.: Музична школа, 1989. — С. 8.
25. Терлецький Г. Українське дошкілля. — К.: Музична Україна, 1998. — С. 130.
26. Чистякова А. Психогимнастика.— М.: Просвещение, 1990. — С. 48.

