**Практичне заняття № 5.  Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку**

План:

1. Методика проведення естафет
2. Колова естафета «Колесо», естафети для легкоатлетів ( стрибунів) «Будь вправний», біг із перешкодами « Швидко перебігай і підлізай», «Зустрічна естафета». Естафети з елементами спортивних ігор «М'яч у кільце», «Передав – сідай», «Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик»
3. **Методика проведення естафет**

Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор).

*Естафети класифікують* за такими основними ознаками: за способом дії гравців, за кількістю завдань, за способом організації учасників.

1. *За способом дії учасників* естафети поділяються на *почергові та сумісні*.
2. *Почергові* естафети можуть проводитися на місці, без переміщення учасників; із переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).
3. *Сумісні* естафети характеризуються груповими пересуваннями, де успіх вирішує узгодженість дій членів кожної команди; почерговим пересуванням із подальшими колективними діями.

2. *За кількістю завдань* естафети поділяються на прості та комбіновані.

1. Під час *простих* виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м’яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т. д.)
2. *Комбіновані* естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті і т. д.). Завдання, які включаються до естафети, можуть виконуватися заздалегідь обумовленим способом (під час повторення і закріплення матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанта).

3. *За способом організації учасників* ігрові естафети поділяються на:

1. *лінійні*, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються «човниковим» способом, виконують завдання по ланцюжку (передача м’яча на місці з почерговим переміщенням гравців);
2. *колові,* в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м’яча в якийсь один бік);
3. *зустрічні*, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежному боці майданчика й переміщення гравців або передача естафети відбувається назустріч один одному.

4. Крім цього, естафети можна *згрупувати за видами вправ*: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні та ін.

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці та взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником.

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують ще на початку навчального року. За необхідності склад команд можна змінювати через певний проміжок часу (чверть, півріччя).

Капітанів обирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично змінювати капітанів.

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина при цьому перебуває у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято тощо). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавлення дітей заняттями фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити насиченість і щільність, групу розділяють на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати ***5−6 осіб***. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на ***кількість хлопців і дівчат*** у їхньому складі. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового та старшого шкільного віку.

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам («Сонечко», «Зірочка» і т. д.); для підлітків − за бажанням гравців («Спартак», «Динамо» тощо); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2 і т. д.).

***Для молодших школярів*** добирають прості за змістом естафети з перенесенням предметів, перебіжками, коченням м’ячів тощо. Це переважно колові й лінійні естафети. ***Із підлітками проводять*** колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. ***Старших школярів*** більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь обирає собі помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до шикування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров’я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

Естафета проводиться ***не менше трьох разів***. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві естафети, однакові за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності й настрій учнів.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконають завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, знову стане першим. *Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми − високих.*

До суддівства керівник може залучати дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця. Особливо це стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівникові необхідно вказати на помилки, яких припустилися гравці команд, і шляхи їх усунення.

 **Колесо**

Підготовка. Гравці шикуються на декілька команд, які у колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика.

Зміст гри. Гравець, який водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах. Той передає сигнал по колоні доторканням аж до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він, відчувши дотик, відразу ж кричить «Так!», після чого вся колона біжить у заздалегідь визначеному напрямку. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім, починає водити.

Правила гри: 1) Біг починати тільки після слів направляючого «Так!». 2) Гравці колони біжать в одному, заздалегідь визначеному напрямку.

**Зустрічна естафета**

Підготовка. Гравці розділяються на кілька команд, кожна з яких, у свою чергу, ділиться навпіл. Команди шикуються одна проти одної за лініями. Гравцям, які очолюють команди на одному боці майданчика, дається по естафетній паличці (тенісному м'ячу).

Зміст гри. За командою «Марш!» гравці з паличкою починають біг. Підбігши до гравців команди на протилежному боці, передають їм естафету й стають позаду. Той, хто одержав естафету, біжить уперед і передає її наступному гравцеві, який стоїть напроти, і т.д. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, кому пощастить закінчити перебіжки раніше.

Правила гри: 1) Естафета починається за командою. 2) Необхідно оббігати колону справа наліво і після цього передавати естафету гравцеві, який зробив півкроку вправо.

**Ігри для стрибунів. Будь вправний**

Підготовка. Позначають стартову лінію, а від неї на відстані 15-20 м - поворотний знак. Учнів розділяють на команди й шикують на стартовій лінії в колони по одному. Кожній команді дають гімнастичну палицю.

Зміст гри. За командою керівника той, що стоїть перший з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, вертається і проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40 см. Гравці в цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після закінчення стрибків передає її останньому – замикаючому учасникові, а сам стає попереду команди. Отримавши палицю, замикаючий біжить уперед, до поворотного знака, вертається до команди і проносить, як і його попередній учасник, палицю під ногами всіх гравців.

**Біг із перешкодами**

**Швидко перебігай і підлізай**

Завдання. Учні набувають навичок вибігання зі старту й долання перешкод різними способами.

Підготовка. Позначають дві доріжки, на яких ставлять дві перешкоди однакової висоти.На відстані 10-15 м від перешкод по обидва боки роблять поворотні знаки (прапорець, риску, коло). Учасників розділяють на дві команди. Їх шикують на протилежних кінцях доріжок, біля поворотних знаків.

Зміст гри. За командою керівника перші гравці вибігають зі старту й долають перешкоду: спершу один підлізає, а інший перебігає, а потім, після поворотних знаків, долають перешкоди навпаки й вертаються до своїх команд. Діставшись до команди, необхідно торкнутися плеча наступного учасника, для якого це служить сигналом до старту.

Варіант: та сама гра, але біг виконують по прямій і ставлять на доріжці кілька перешкод. Долають їх по черзі: одну перебіганням, іншу – перелітанням.

**Естафети з елементами спортивних ігор**

**М'яч у кільце**

Команди шикуються в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3 м. За сиг­налом перший номер кидає м'яч в кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка матиме більшу кількість влучень.. Гравець, який не попав у корзину, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стійку, що розташована за 5-6м від колони, і ли­ше після цього передати м'яч наступному гравцеві.

**Передав – сідай**

*Підготовка.* Гравці розділяються на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

*Зміст гри.* За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підводяться. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

*Правила гри: 1)* Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець випустив з рук м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.

**Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик**

*Підготовка.* Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Для проведення гри потрібні два баскетбольні м'ячі. Гравці розділяються на дві рівні команди й шикуються одна проти одної біля бічних ліній у правому кутку. Місце старту позначає лицьова лінія. Передні гравці, підходячи до стартової лінії, одержують по м'ячу. Інші стоять збоку від них за бічною лінією.

*Зміст гри.* За командою керівника «Увага, марш!» перші гравці біжать уперед, ведучи м'яч ударами об землю (підлогу), добігають до щитів, які розташовані на протилежному боці, ударяють м'ячем об щит або закидають його в кошик (за домовленістю), вертаються назад, ведучи м'яч також ударами об землю до середини поля, звідки перекидають його черговому гравцеві. Наступні гравці в командах підходять до стартової лінії (лицьової лінії) і, піймавши м'яч, виконують те саме завдання. Гра триває доти, доки всі гравці не виконають поставленого завдання. Виграє команда, якій швидше вдасться закінчити гру й припуститися меншої кількості помилок або й зовсім їх уникнути. Якщо команда закінчила гру пізніше, але з меншою кількістю помилок, то вона також вважається переможницею.

*Правила гри:1)* Першим гравцям не дозволяється стартувати до сигналу, а наступним - до ловлення м'яча від попереднього гравця. 2) Бігти з м'ячем не можна, його потрібно вести ударами об землю. 3) Якщо треба потрапити м'ячем у кошик, то гравець не має права бігти назад доти, доки не виконає поставленого завдання; можливо, йому доведеться зробити для цього кілька кидків. 4) Вертаючись назад, гравець може кинути м'яч гравцеві своєї команди тільки з передбаченого для цього місця. 5) За кожне порушення правил команда одержує штрафне очко.

**Література**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с.