**Практичне заняття № 7.   Змагання з окремих видів рухливих або національних ігор**

**План:**

1. Змагання з окремих видів ігор
2. Командні ігри «Перебіжка з вирученням», «М'яч капітанові», «Боротьба за м’яч», «Ящірка», «Кенгуру».
3. **Змагання з окремих видів ігор**

Для проведення змагань з однієї з командних рухливих ігор необхідно оголосити конкурс на кращу гру, яку діти пропонують самі. У молодших школярів (2-3-х класах) це можуть бути «Боротьба за прапорці», «Мисливці і качки», «Перебігання з виручанням», «Між двох вогнів» та ін. Для дітей 4-6-х класів підбирають ігри напівспортивного характеру: «Перестрілка», «Піонербол», «М'яч капітанові».

Намічена гра розучується на уроках фізичної культури. Зазвичай у класі формуються дві команди з хлопчиків і дівчаток. Ці команди грають між собою. З найбільш підготовлених учасників комплектується збірна команда класу, що складається наполовину з хлопчиків і дівчаток. Можна організувати ігровий турнір окремо, наприклад, для хлопчиків - із гри «Боротьба за м'яч», а для дівчаток - із «Піонерболу». Це залежить від бажання дітей та наявних умов.

За один або за два дні до проведення змагання команди-учасниці подають суддям письмові заявки за такою формою:

*ЗАЯВКА*

На участь у змаганнях з рухливої гри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_команди (вказати школу, клас, оздоровчий табір та ін.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Рікнародження | Прізвище та ім'я учасника | Примітка |
|  |  | Капітан команди (підпис)  | Вказується, хто капітан, які гравці вважаються запасними; тут же робиться відмітка лікаря про допуск до змагань |

У випадку великої кількості заявок складається розклад (календар) змагань з точним зазначенням днів, часу і місця проведення ігор, прізвищ суддів. При проведенні змагань із невеликою кількістю команд зустрічі краще організувати за так званою круговою системою, при якій усі команди грають одна з одною. У тому випадку, якщо кількість команд парна (наприклад, чотири), кожного ігрового дня зустрічаються такі команди:

1-4 1-3 1-2

2-3 4-2 3-4

При непарній кількості команд (наприклад, при трьох) у кожному турі одна з команд вихідна (у таблиці під цифрою 0) :

0-3 0-2 0-1

1-2 3-1 2-3

Перемагає команда, якій вдасться виграти найбільшу кількість ігор. Якщо команд багато, то шляхом жеребкуванням визначається, які з них зустрічатимуться першими. Переможені команди вибувають, ті, що залишилися, об'єднуються знову в пари і продовжують змагання і т. д. (розіграш за олімпійською системою або з вибуванням команд). Схематично порядок ігор команд виглядає при цьому таким чином (рис. 3).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 |  |  |  |
|  |
|  |  |
| 34 |
|  |
|  |  |
| 56 |
|  |
|  |  |
| 78 |
|  |

Рис. 3

Якщо кількість команд непарна, то остання за порядком жеребкування команда грає в другому колі. Якщо ж і в другому колі кількість команд залишається непарною, то вихідною стає одна з команд, що грала в першому колі. Неприпустимо, щоб одна і та ж команда залишалася вихідною два етапи поспіль. Перемагає команда, якій пощастить виграти у фінальній грі. Результати кожної гри заносяться до протоколу.

**Протокол**

змагання з гри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_між командами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ число, місяць, рік

Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з\п | Прізвище та ім’яучасника | №з\п | Прізвище та ім’яучасника |

Результат змагань (кількість очок) на користь команди \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зауваження судді (перешкоджання, видалення з поля)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Суддя (підпис)

Командам зараховуються: за виграш - 3 очки, за програш - 0 очок, за нічию - по 1 очку.

Відповідно до даних протоколів складається таблиця результатів гри приблизно за такою формою:

Результати змагань із гри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_між командами\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви команд(А, Б, В, Г) | А | Б | В | Г | Кількість очок | Місце |
| А | - | 3 | 1 | 0 | 4 | III |
| Б | 3 | - | 3 | 3 | 9 | I |
| В | 0 | 1 | - | 1 | 2 | IV |
| Г | 3 | 1 | 1 | - | 5 | II |

При проведенні змагань варто не лише встановлювати точні правила рухливих ігор, але і визначати відповідно до віку дітей умови їх організації (розмір майданчика, дистанції, час, кількість повторень). Усі змагання з рухливих ігор мають бути барвисто оформлені, рекомендується розвісити плакати, емблеми змагань, команд тощо. Для кожного змагання обов’язково має бути забезпечено медичне обслуговування. Організатори повинні вжити усіх заходів щодо зменшення та запобігання травмам і нещасним випадкам під час змагань.

Незалежно від виду змагань розробляється «Положення про змагання»

**Боротьба за м’яч**

Підготовка. У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з команд

одягають кольорові жилети. Майданчик для гри повинен бути окресленим. Капітани команд ідуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи попарно: один гравець з однієї команди, другий – з іншої.

Зміст гри. Керівник підкидає м’яч між капітанами, які намагаються впіймати його, або відбити будь-якому гравцеві своєї команди. Гравець, заволодівши м’ячем, продовжує передавати його будь-якому гравцеві своєї команди. Завдання гравців – зробити 10 передач поспіль між гравцями своєї команди. Команда, яка спромоглася зробити це, одержує очко, і гра продовжується з центра майданчика. Якщо м’яч перехопили гравці протилежної команди, то рахунок передач починається спочатку.

Правила гри: 1) Виривати м’яч із рук суперника забороняється, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2) Якщо м’яч опинився за межами майданчика з вини однієї з команд, то інша вводить його у гру з того самого місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) М'яч можна вести тільки ударами об землю. Якщо гравець пробіг із м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, і м'яч вкидає гравець іншої команди із межі майданчика напроти того місця, де було допущено помилку.

**Перебіжка з вирученням**

Підготовка. Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівні частини. На відстані 2 м від коротших сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожного боку по 10 фішок. Гравці розділяються на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

Зміст гри. За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою половину майданчика. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й «квачити» на своїй території тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися, віддає фішку тому, хто його «заквачив», і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Гра триває 10-15 хвилин. Виграє команда, якій вдасться перенести на свою половину більше фішок.

Правила гри: 1) Гру дозволяється починати строго за сигналом. 2) Гравців можна «квачити» тільки на своїй половині майданчика.

**М'яч капітанові**

Підготовка. Гра проводиться на майданчику або в залі розміром не менше ніж 6x12 м (краще в баскетбольному залі або на майданчику). У залі (на майданчику) окреслюються два протилежні кути й проводиться лінія, яка утворює коридор - нейтральну зону. У центрі майданчика креслиться коло для початку гри. Гравці розділяються на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах залу. Гравці розміщуються на майданчику парами (з різних команд). Біля центрального кола стають капітани.

Зміст гри. Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожен з них намагається відбити м'яч своїм гравцям. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути йому м'яч так, щоб він піймав його на льоту. Супротивники намагаються перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести його й кинути своєму ловцеві. Гравці заважають ловцеві впіймати м'яч. При цьому в нейтральну зону не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Гравці кожної команди приблизно порівну розділяються на захисників і нападаючих. Ті й інші можуть пересуватися по всьому полю. Коли ловець однієї з команд впіймає м'яч на льоту, гра починається знову із центру майданчика, а за кожне вдале ловлення м'яча ловцем команда одержує очко. Гра триває протягом 10-15 хв, після чого команди міняються своїми місцями на майданчику й проводять другу половину гри. Виграє команда, якій вдасться одержати більше очок.

Правила гри:1) Бігати з м'ячем не дозволяється. Гравець може зробити не більше ніж 2 кроки, а на 3-ому передати м'яч. 2) М'яч вважається впійманим, якщо ловець впіймав його на льоту або після відскоку від супротивника. 3) М'яч, який відскочив від землі або стіни, ловцеві не зараховується. 4) М'яч, який вилетів за межі майданчика, вкидає гравець-супротивник з того місця, де м'яч пролетів межу. 5) Якщо гравець-захисник зайде в нейтральну зону, м'яч вкидається супротивником збоку. 6) Якщо ловець при спробі заволодіти м'ячем потрапить у нейтральну зону, ловлення не зараховується. 7) Після того, як ловець впіймає м'яч, гру починають із центру або супротивник вкидає м'яч із лицьового боку близько від кутка майданчика (за домовленістю). 8) Не можна штовхати один одного й виривати м'яч. За порушення цього правила призначається штрафний кидок: потерпілий гравець стає за 5-6 м від свого ловця й кидає йому м'яч, який може відбивати тільки один із захисників команди супротивника. Усі інші знаходяться за штрафною лінією. Штрафна лінія креслиться за 5-6 м від нейтральної зони. 9) Якщо два гравці одночасно схоплять м'яч, призначається спірний кидок.

 **Ящірка**

*Підготовка.* Учасники розділяються на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за його межами з волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону і беруть один одного за пояс.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному, намагаючись прямим влученням вибити останнього гравця колони. Вибитий гравець вибуває із гри. Через 5-8 хвилин команди міняються ролями. Перемагає команда, яка за встановлений час вибиває більше гравців.

*Правила гри:1)* Не дозволяється закручувати спіраль (ховаючи останнього). 2) Гравці не повинні розчіплювати рук. 2) Влучення в голову не зараховується. 3) Влучення з відскоку від підлоги не зараховується.

**Кенгуру**

*Підготовка.* У грі беруть участь дві команди на волейбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи попарно: один гравець з однієї команди, другий – з іншої. Лицьові лінії волейбольного майданчика – це лінії «воріт» для двох команд.

*Зміст гри.* Керівник підкидає м’яч між капітанами, які намагаються впіймати його, або відбити будь-якому гравцеві своєї команди. Гравець, заволодівши м’ячем, продовжує передавати його, стрибаючи на двох ногах, будь-якому гравцю своєї ж команди. Завдання гравців – у стрибках на двох ногах зробити передачі поспіль між гравцями своєї команди й застрибнути за лицьову лінію протилежної команди. Команді, яка спромоглася виконати це завдання, зараховується очко, і гра продовжується з центру майданчика.

*Правила гри: 1)* Вибивати м’яч із рук суперника забороняється, можна тільки виривати його і перехоплювати. 2) Якщо м’яч опинився за межами майданчика з вини однієї з команди, то інша вводить його у гру з того місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) Усі гравці повинні стрибати на двох ногах. У разі порушення цього правила гра зупиняється, і м'яч вкидає гравець іншої команди.

**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.