**✍*Практичне заняття № 8***

**Рухливі та національні ігри зі спортивною спрямованістю**

1. *Змагання з окремих видів рухливих ігор*
2. *Змагання з комплексів рухливих ігор*
3. *Рухливі ігри (розділ «Волейбол»)*
4. *Рухливі ігри (розділ «Футбол»)*
5. *Рухливі ігри (розділ «Баскетбол», «Гандбол»)*
6. *Рухливі ігри (розділ «Легка атлетика»)*

**☝**Найпростіші змагання з рухливих ігор - це конкурси та атракціони, що влаштовуються під час свят або незалежно від них. Існує особиста першість, яка може проводитися в іграх, де учасники по черзі (чи одночасно, невеликими групами) виконують однакові для всіх завдання на спритність, швидкість, силу, рівновагу тощо. Досягнення кожного оцінюються шляхом порівняння показаних результатів (наприклад, виграє той, хто першим без помилок закінчить гру) або ж зіставленням отриманих очок (наприклад, переможцем вважається гравець, який отримає більшу кількість очок в естафеті). Складніший вид змагань - це першість між декількома командами з однієї з рухливих або національних ігор, таких, наприклад, як «Перестрілка», «Боротьба за м’яч». Найціннішими в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор.

1. ***Змагання з окремих видів рухливих та національних 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 | Рік  Народження | 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. 1).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1  2 |  |  |  |
|  |
|  |  |
| 3  4 |
|  |
|  |  |
| 5  6 |
|  |
|  |  |
| 7  8 |
|  |

Рис. 1

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Прізвище та ім’я  Учасника | №  п\п | Прізвище та ім’я  Учасника |

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» - документ, в якому чітко викладаються основні умови проведення першості, турніру з рухливих ігор. Воно повинне містити в собі приблизно такі пункти:

1. Мета і завдання змагання (популяризація рухливих ігор, виявлення найсильніших команд).
2. Місце і термін проведення (вказується стадіон, спортивний зал, де буде проводитися змагання, а також місяць і дні ігор).
3. Учасники змагань (команди, які братимуть участь у змаганні, склад команд, максимальна кількість гравців, яка може бути внесена до заявки).
4. Способи розіграшу та визначення результатів.
5. Керівництво проведенням змагань (вказується, хто здійснює загальне керівництво змаганнями, на кого покладається його безпосереднє проведення).
6. Форма та термін подання заявок.
7. Нагородження команд та учасників.
8. Члени суддівської колегії.
9. Місце й час жеребкування.

1. ***Змагання з комплексів рухливих та національних ігор***

**☝**Найбільш цінними в педагогічному відношенні є змагання з цілого комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор. У комплекси підбираються рухливі ігри з різноманітною руховою діяльністю, різними тактичними прийомами, що вимагають прояву різних фізичних якостей. Подібні змагання вимагають від учасників всебічної рухової підготовленості і сприяють їх фізичному розвитку.

Основу змісту змагань з комплексу рухливих ігор складають різні рухові уміння і життєво-важливі навички у поєднанні з інтелектуальними завданнями.

Зміст, спрямованість і методика проведення змагань передбачають дотримання таких основних принципів:

* Відповідність форм і засобів психофізичним особливостям учасників.
* Доступність для всіх учасників, у тому числі і для тих, що регулярно не займаються фізичною культурою і спортом.
* Видовищність та емоційність конкурсів і завдань.
* Комплексний вплив на рухову сферу та інтелект учасників.
* Колективність дій учасників.
* Ступінчастість і періодичність проведення змагань.
* Гласність, прозорість результатів, визначеність мети і завдань, єдність вимог.
* Урочиста обстановка, барвисте оформлення місця проведення змагань, парадний одяг учасників.
* Поєднання традиційних і нових ритуалів, що відповідають духу часу.
* Раціональне чергування ігрових засобів в оздоровчо-тренувальних цілях.

Найпоширенішим є таке об'єднання учасників у команди:

Учні 1-2-х, 3-4-х, 5-6-х, 7-9-х, 10-11-х класів. На практиці нерідко проводяться змагання з участю в одній команді дітей з різних за віком класів.

Для проведення змагань можна використовувати ігри-естафети, в яких учасники виконують різноманітні завдання, що відповідають їхнім фізичним можливостям. Завдання можуть бути різними: пробігти, проскочити, проповзти дистанцію, здолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу) тощо. До ігр-змагань включаються гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні та інші вправи, що входять до програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, або вправи, що підводять до окремих видів спорту. Для змагань також підбирають ігри з програм із фізичної культури для різних класів, збірників ігор, рекомендованих для школярів, ігри, поширені серед учнів. Якщо в змаганнях беруть участь хлопці різного віку, то завдання й ігри повинні відповідати їхнім віковим особливостям і фізичному розвитку. Враховуються також різні інтереси та фізичні можливості хлопчиків і дівчаток, особливо підліткового віку. Можна використовувати різні ігри (їх у комплексі може бути 6-10) для хлопчиків і дівчаток або ж об'єднати їх в одну команду, яка зазвичай складається з 10 осіб, але давати їм різні завдання. Так, хлопчики в естафеті ведуть, наприклад, м'яч ногою, а дівчатка б'ють його рукою об землю. Якщо в естафеті беруть участь хлопці різного віку, то молодшим даються полегшені завдання. В одній і тій же естафеті (на етапах) можуть бути різні завдання, але вони повинні бути однаковими для кожної команди. Наприклад, якщо учасники молодших класів в естафеті можуть добігти до гімнастичної стінки, торкнутися її рукою і повернутися назад, то для учнів середнього шкільного віку завдання інше: на цій же дистанції зробити перекид, добігши до стінки, піднятися по ній, зіскочити вниз і, вертаючись назад, проскакати на одній нозі, а старшим школярам можна запропонувати проповзти по-пластунськи, піднятися по сходах на руках і так само спуститися. Змагання проводяться за круговою системою, де, наприклад, кожна з чотирьох команд грає одна з одною, прагнучи набрати якомога більше очок. Можуть проходити змагання і за олімпійською системою, відповідно до якої команда, що програла, вибуває. З такими командами можна провести «утішливі» ігри.

Ігри, ігрові вправи і конкурси в комплексах розподіляють у такій послідовності і в таких комбінаціях, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження дітей, забезпечити можливість для оптимального прояву їхніх здібностей.

Орієнтовний структурний зміст комплексу може бути таким.

1-а частина - організаційна. Команди проходять маршем, обмінюються вітаннями. Ведучий представляє членів журі і нагадує формулу суддівства.

2-а частина складається з двох-трьох ігор, в яких беруть участь усі гравці. Головне її призначення - створення сприятливих умов для концентрації уваги учасників і зняття передстартового напруження, а також підготовка рухового апарату і функцій внутрішніх органів до майбутньої складної діяльності - своєрідна розминка. Основним змістом цієї частини є ігри. Вони не складні за структурою рухів і подібні до вправ, що мають загальнорозвивальний вплив.

3-а частина - найбільш тривала і складна за змістом і структурою. Основу її складають ігри, в яких беруть участь одночасно по черзі усі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові засоби, які вимагають від учасників прояву різних рухових якостей, умінь і навичок у поєднанні з морально-вольовими якостями. Чергуються ігри з великим і середнім психофізичним навантаженням. Щоб зняти фізичне та емоційне напруження учасників, включають так звані "вставки-розрядки" у вигляді показових спортивних виступів.

4-а частина спрямована на відновлення. Для цього використовуються ігри середньої рухливості й малорухливі з відносно легкими за координацією рухами. Можна включити номер художньої самодіяльності або конкурс уболівальників.

5-а частина, як і 1-а, - організаційна. Судді підводять підсумки змагань, відбувається нагородження переможців.

Така структура комплексів - орієнтовна. Вона може видозмінюватися в залежності від конкретних обставин.

Якщо на початку комплексу проводяться ігри, спрямовані в основному на організацію уваги, то наступні ігри в комплексі передбачають дії з предметами, інвентарем, реквізитом з проявом таких рухових якостей, як спритність, швидкість у різних формах прояву, а також швидкісно-силових якостей. Наприкінці, як правило, використовують ігри та ігрові вправи з елементами опору, орієнтування в просторі, концентрації уваги і з виконанням комплексних дій.

*Орієнтовна програма змагань із комплексу рухливих ігор*

Мета: створити ігрові умо­ви для фізичного розвитку учнів. Продовжувати роботу над розвитком у них швид­кості, спритності, сили. Роз­вивати м'язи, координацію і чіткість рухів. Сприяти встановленню доброзичливих взаємин у колективі; виховувати організованість, сміливість; підтримувати інтерес до фізичної культури.

Обладнання: ...

Ведучий. Добрий день, друзі.Сьогодні у нас надзвичайний день. Мі всі разом зібралися в цьому залі заради великого і веселого спортивного свята. Попереду на нас чекає цікаве спортивне шоу, в якому ваші друзі змагатимуться за перемогу. А допоможе їм в цьому дружба, сміливість, спритність, швидкість і, безперечно, ваша підтримка. А зараз я представлю вам членів журі.

Лунають фанфари. Під звуки маршу до залу заходять команди.

Ведучий. Познайомимося з командами. Команда «Сокіл» - 1-А клас, команда «Том і Джері» - 1-Б клас, команда «Блискавка» - 1-В клас. І, звичайно, привітаємо вболівальників. Без їхньої гарячої підтримки годі сподіватися на успіх.

Проведення естафет і конкурсів.

1. *Конкурс строю.* Виконання учасниками 6-7 різних стройових команд. Марширування по залу.

Підсумки першої гри і конкурсу .

1. *«Складна гонка».* Командна гра ……..

Підсумки конкурсу.

1. *«Крізь тунель»*. Естафета …..

Журі оголошує результати змагань.

1. *«Звивиста доріжка».* Естафета ……
2. *Конкурс з кульками.*
3. *«Стрибки жабок».* Зустрічна естафета ……

Підсумки свята і нагородження команд.

1. ***Рухливі ігри (розділ «Волейбол»)***

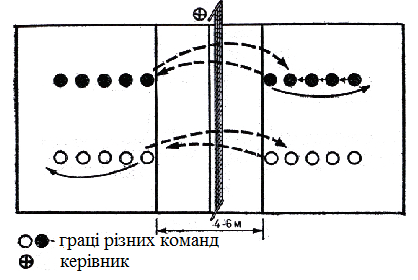
***Гилка через сітку***

*Підготовка.* Дві команди по 8-10 гравців розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

*Зміст гри.* За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч на льоту, дозволяється торкання землі з наступним підбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

*Правила гри: 1)* Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше ніж 3 передачі. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

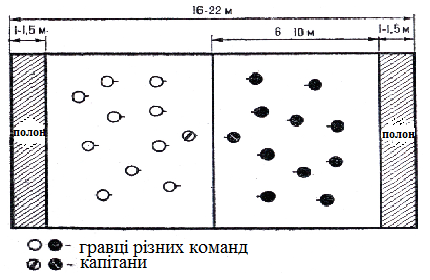
***Зустрічна волейбольна передача над сіткою***

*Підготовка.* Гравці розділяються на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, поділившись, у свою чергу, навпіл, і розташовуються з обох боків волейбольного майданчика (одна половина команди напроти іншої). Між ними волейбольна сітка.

*Зміст гри*. Направляючі однієї половини команд тримають по волейбольному мячу. За сигналом керівника гравці з м’ячами підкидають і відбивають його направляючим, які перебувають в іншій половині своєї колони. Гравці, які стоять першими у другій половині команди, відбивають м’яч знову над сіткою гравцям першої половини своєї команди і відходять у кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м’яч кожного разу новий гравець, який стоїть першим.

*Правила гри:* Якщо м’яч під час передачі впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжити гру далі.

***Перестрілка***

*Підготовка.* Гру можна проводити на волейбольному майданчику. У цьому випадку є середня й лицьові межі майданчика. Відступивши на 1-1,5 м від лицьової лінії всередину залу, проводять паралельно їй іншу лінію, щоб утворився коридор («полон»). Додаткова лінія проводиться й на іншому боці.

*Зміст гри.* Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких довільно розташовується у своєму «городі» на одній половині майданчика (від середньої лінії до коридору). У ході гри не можна заходити на половину супротивника. Керівник підкидає волейбольний м'яч у центрі, між капітанами, і ті намагаються відбити його своїм гравцям. Завдання кожної команди: одержавши м'яч, потрапити ним у супротивника, не заходячи при цьому за середню лінію. Супротивник ухиляється від м'яча і, у свою чергу, намагається «заквачити» ним гравця протилежної команди. «Заквачені» м'ячем ідуть за лінію «полону» на протилежний бік (у коридор). Полонений перебуває там доти, доки його не визволять свої гравці! (перекинувши м'яч без торкання стіни або землі). Впіймавши м'яч, полонений перекидає його у свою команду, а сам перебігає з коридору на свою половину поля. Перемагає команда, в якої після 10-15 хвилин гри в зоні полонених виявиться більше вибитих гравців. Гра закінчується достроково, якщо всі гравці однієї з команд потраплять у «полон».

*Правила гри: 1) «*Квачити» м'ячем можна будь-яку частину тулуба, крім голови. 2) Ловити м'яч руками можна, але якщо гравець упустив м'яч, то він вважається «закваченим» і йде в «полон». 3) Не дозволяється бігати з м'ячем у руках по майданчику, але можна вести його. 4) М'яч, який вийшов за межі майданчика, віддається команді, з-за лінії якої він викотився. 5) За допущені порушення м'яч передається супротивникові.

***Волейбол з вибуванням***

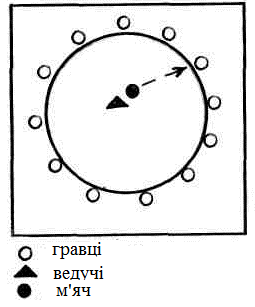
*Підготовка.* Дві команди по 6-8 гравців розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

*Зміст гри.* За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю помилку, учасник, який її припустився, вибуває із гри. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на бік супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то вона втрачає ще одного гравця і т.д. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, яка припустилася чергової, третьої, помилки, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти їй із поля свого чергового гравця чи залишитися в попередньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3-5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд залишить майданчик. Перемагає команда, яка виграє більшу кількість партій. Можна обмежити партії в часі (12-15 хв) і визначати переможця в кожній із них за більшою кількістю гравців, які залишилися.

*Правила гри: 1)* Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) Після виходу учасника із гри м’яч подає команда, яка припустилася помилки. 3) Гравці в командах подають по черзі, переміщуючись по майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

***Пасування волейболістів***

*Підготовка*. Для проведення гри потрібні 1-2 волейбольних м'ячі. Гравці стають у коло на відстані витягнутої руки. Ведучий тримає м'яч і виходить із ним у середину кола. Якщо гравців багато й дозволяється приміщення, то вони утворюють два кола й у кожному грають самостійно.

*Зміст гри.* *Варіант 1.* Ведучий, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцеві. Той відбиває його кистями (як у волейболі) будь-кому із гравців або ведучому, який, у свою чергу, таким самим способом передає м'яч іншому гравцеві. Мета гри - не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше утримуючи його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого іде гравець, з вини якого м'яч упав на землю. Попередній ведучий займає його місце в колі. Місце ведучого займає також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази поспіль. Гра триває протягом визначеного часу. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були ведучими.

*Правила гри: 1)* Не можна відбивати м'яч більше одного разу поспіль. 2) М'яч, відбитий з кола, можна «врятувати», якщо відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3) М'яч дозволяється відбивати кистю, головою, плечем.

*Варіант 2.* У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравцям вдалося відбити м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі.

*Варіант 3*. Можна провести змагання між гравцями, розділивши їх на дві групи. Перемагає та група, якій вдасться довше утримати м'яч у повітрі. Грають 3 рази.

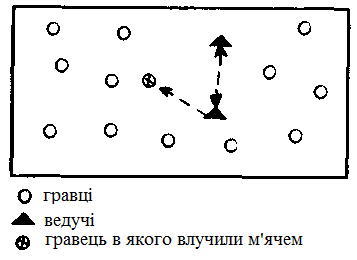
*Варіант 4.* Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то винуватець починає водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку.

1. ***Рухливі ігри (розділ «Футбол»).***

***Біг від м'яча***

*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.* 10-20 гравців, половина фут­больного поля.

*Зміст гри.* Два ведучі гравці переда­ють один одному м'яч і нама­гаються влучити ним у гомілки гравців, що втікають. Гра­вець, у якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом пер­шим. Гра триває доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

*Правила гри: 1)* Гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик.

1. Ведення м'яча за­боронене. 2) Щоб краще розріз­няти гравців із м'ячем і без м'яча, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі грав­ці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влу­чання в них - зняти її. 3) Грав­ці, які заступили за межі май­данчика, прирівнюються до тих, у яких влучили м'ячем.

***«Квач» із присіданням***

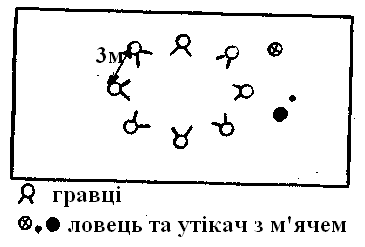
*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.* 6-15 гравців (дві команди по 2-5 гравців). Усе футбольне поле.

*Зміст гри.* У кожного з гравців м'яч. Одна команда ловить і має «заквачити» гравців іншої команди. Той, кого «заквачили», повинен присісти навпочіпки. Він вибуває з гри.

*Правила гри: 1)* Гравця «квачать» рукою. «Закваченим» вважаєть­ся також той, хто втратив свій м'яч або м'яч якого вийшов за межі майданчика. Ці грав­ці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика. Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери. Як тільки команда «заквачить» усіх грав­ців, для ловів призначається інша команда. Гра триває доти, доки всі гравці команди не будуть зловлені по разу. 2) Для звіль­нення гравця дозволяється тільки доторкнутися до м'яча м'ячем.

***«Лови» по колу***

*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.:* 8 - 12 гравців. Усе футбольне поле; гравці розташовуються на відста­ні 2-3 м один від одного, утворюючи коло.

*Зміст гри.* Гравці перебувають у положенні ноги нарізно. Один з них призначається «ловцем»,інший – «втікачем». Обидва повинні вес­ти кожен свій м'яч. Якщо ловець «квачить» утікача, вони міняють­ся своїми ролями. Якщо втікач, перш ніж його «заквачать», б'є м'ячем крізь широ­ко розставлені ноги гравця і сам пролазить між ними, то лов­цем стає той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

*Правила гри: 1)* Гравцям дозволяється біг­ти тільки поза колом. 2) «Квачать» гравця рукою. 3) Хто втра­чає м'яч або біжить через внут­рішнє коло, той стає ловцем. 4) Коло має бути та­ких розмірів, щоб ловець мав можливість «заквачити» втікача.

*Варіанти:* 1) м'яч котять руками; 2) гравці ведуть м'яч пра­вою чи лівою ногою або пра­вою чи лівою рукою.

 ***Зміна місць по колу***

*Мета:* розминка з м'ячем або варіанти на вибір керівника; закріплення удару внутрішньою стороною стопи, а також середньою, зовнішньою, внутрішньою частинами підйо­му.

*Підготовка.* 4-10 гравців. Коло діаметром 10-20 м.

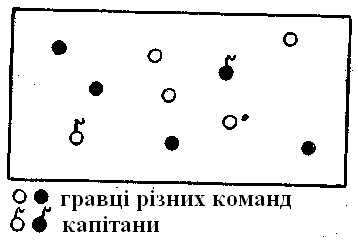
*Зміст гри.* Гравець після пере­дачі м'яча займає нову пози­цію, яку зберігає до одержан­ня м'яча. Щоб гра мала харак­тер змагання, треба рахувати, скільки передач було зробле­но за певний проміжок часу. Гравці різних кіл можуть зма­гатися між собою.

*Правила гри*: 1)Гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік іншого, біжить за м'я­чем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'я­ча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозво­ляється заважати один одному.

*Варіанти:*

1. По-різному встановлюється вид передачі (м'яч відразу ж передавати да­лі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі).
2. Удар головою, зменшивши діаметр кола.
3. Гра двома м'ячами.

***Гра з капітанами***

*Завдання:* навчання тактики гри з опікою та виходом на віль­не місце.

*Підготовка. 2* команди по 4-6 гравців. Усе фут­больне поле.

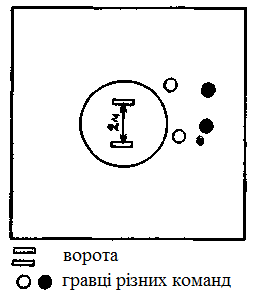
*Зміст гри.* Команди обирають своїх капітанів. Одна з команд починає гру і намагається пере­дати м'яч капітанові. Команда суперника намагається перешкоджати цьому. Вона отримує м'яч, коли заволодіє ним, а також то­ді, коли м'яч вийде за боко­ву лінію, і після того, як супер­нику вдасться здобути очко. Ос­кільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими грав­цями.

*Правила*. Очко отриму­ють після вдалої передачі м'яча своєму капітанові.

*Варіант:* команда, яка одер­жала очко, залишає м'яч у се­бе і продовжує гру.

*Вказівка:* капітани кожної з команд повинні відрізня­тися за зовнішнім виглядом - одягом: надягнути шапочку, мати на рукаві пов'язку тощо.

***На відкриті ворота***

*Завдання:* закріпити веден­ня м'яча.

*Підготовка.* Довільна кіль­кість груп по 2 гравці. Майданчик 20х20 м із воротами по­середині завширшки 2 м, позначеними за допомогою переносних прапорців. Із середини воріт накреслено коло діаметром 5м.

*Мета гри -* обійти суперника і забити м'яч у ворота.

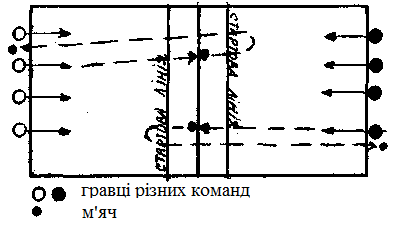
*Зміст гри.* Гравець, що во­лодіє м'ячем, повинен обминути су­перника і забити м'яч. Після «взяття воріт» м'яч отримує ін­ший гравець.

*Правила гри: 1)* Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч пере­тинає бічну лінію, нападником стає гравець іншої команди. 2) Не можна переступати 5-метрове коло.

***Боротьба за м'яч з елементами футболу***

*Завдання:* закріпити веден­ня м'яча.

*Підготовка*. Дві команди по 4-6 гравців. Майданчик:40х20 м, роз­ділений середньою лінією.

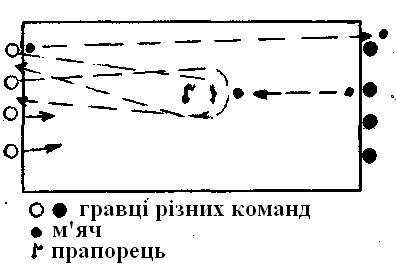
*Зміст гри.* Обидві команди роз­ташовуються одна напроти од­ної на коротших сторонах май­данчика. На середній лінії ле­жать м'ячі (їх на два менше від кількості учасників гри: на 8 гравців - 6 м'ячів, на 12-10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне про­ведення команда отримує очко.

*Правила гри:1)* Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намага­ються вибити їх у суперників. 2) Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виг­рашним і оцінюється в одне оч­ко. 3) М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

*Варіант:* встановлюється спосіб ведення м'яча.

*Вказівка:* доцільно мати двох арбітрів, кожен з яких контролюватиме половину ігрово­го поля.

***Велика гра з вільним м'ячем***

*Завдання:* сприяти розвитку швидкісної спеціальної витри­валості.

*Підготовка. 2* команди по 4-10 гравців. Майданчик: половина фут­больного поля, прапорець у центрі середньої лінії.

*Зміст гри.* Дві команди стоять одна напроти одної на бічних лі­ніях. Один із гравців має вибити м'яч на половину суперника, а всі гравці повинні оббігти нав­коло переносного прапорця та повернутися на місце старту. Інша команда повинна заволодіти м'ячем і влучити ним у якомога більшу кількість суперників. За кожного поціленого на­раховується очко. Також при­суджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі су­перника або гравець не оббігає навколо переносного прапорця. Після кожного старту ко­манди міняються ролями. Переможець за сумою набра­них очок визначається лише то­ді, коли кожному з гравців по одному разу вдалося розпочати гру.

*Вказівка:* розмір майданчи­ка і кількість стартів треба визначати в залежності від функці­онального стану гравців.

1. ***Рухливі ігри (розділ «Баскетбол», «Гандбол»)***

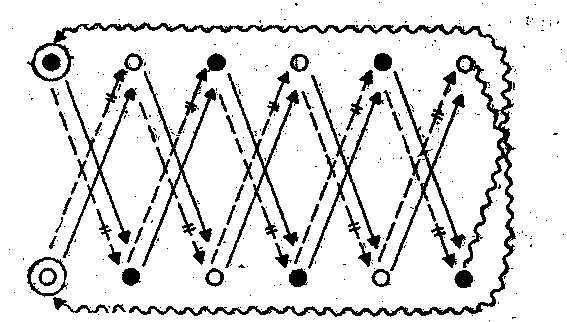
***Передав – сідай***

*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.

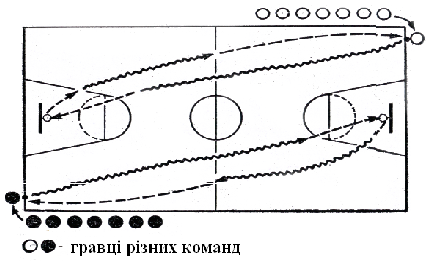
***Кидай-біжи***

*Підготовка*. Гравці стають у дві шеренги, вздовж залу обличчям один до одного на відстані 5 м. Інтервали між гравцями мають становити 3-4 кроки. Гравці в одній шерензі розраховуються на перший-другий, а в іншій - на другий-перший. Перші номери – одна команда, другі номери – інша. Перші гравці в шерензі мають по м'ячу.

*Зміст гри.* За сигналом перші гравці передають м'яч по діагоналі партнерам, які стоять напроти, і відразу прямують за м'ячем. Гравець, що одержав м'яч, негайно передає його партнеру в протилежній шерензі й перебігає на його місце і т.д. Коли м'яч опиниться у останнього гравця, він, ведучи його, оббігає протилежну шеренгу (до позначеного кола), а всі гравці пересуваються відповідно вправо. Передачі м'яча й перебіжки варто виконувати в тому ж порядку, аж поки гравці, які зробили першу передачу, не потраплять у свої кола.

*Правила гри:* При втраті м'яча гравець повинен підняти його, повернутися на місце і тільки потім продовжити гру.

***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.

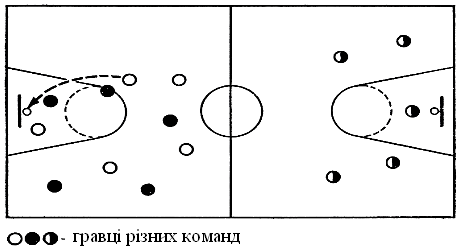
***М'яч капітанові***

*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.

***Нападають п'ятірки***

*Підготовка.* Грають три команди на баскетбольному майданчику. Друга й третя п'ятірки організовують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців 1-ї п'ятірки, розташованих у довільному порядку обличчям до учасників 2-ї п'ятірки.

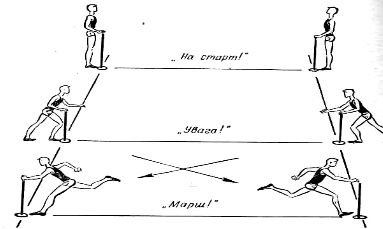
*Зміст гри*. За сигналом керівника гравці 1-ї п'ятірки нападають на щит 2-ї п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кошик. Як тільки гравцям 2-ї п'ятірки вдасться перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит 3-ї п'ятірки. 1-а п'ятірка, яка втратила м'яч, організовує зонний захист на місці 2-ї п'ятірки. 3-я п'ятірка, яка заволоділа м'ячем, починає напад на 1-шу п'ятірку і т.д. Команда, яка закинула м'яч, одержує очко й організовує зонний захист, а та, що програла, йде у напад. Гра триває 10-15 хвилин. Перемагає команда, якій вдасться набрати більше очок.

*Правила гри: 1)* Гра починається за сигналом керівника. 2) Гра проходить за правилами баскетболу.

1. ***Рухливі ігри (розділ «Легка атлетика»).***

*Ігри для бігунів*

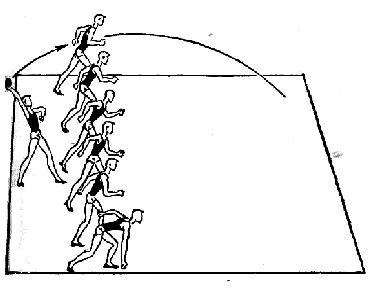
***Швидше зміни місце***

*Завдання.* У процесі цієї гри розвиваються спритність, увага, здатність до швидких дій.

*Підготовка.* Учнів розділяють на дві команди і шикують на двох паралельних лініях на відстані 5-6 м попарно. Кожному гравцеві вручають гімнастичну палицю.

*Зміст гри.* За командою керівника «На старт!» учасники ставлять палицю на лінію вертикально до землі і притримують її зверху вказівним пальцем. Потім подають команду «Увага!», й учасники гри відставляють слабшу ногу назад, стоячи у кроці. Після команди «Марш!» гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не впали. Якщо на невеликій відстані всі гравці виконують завдання, її поступово збільшують. Перемагає та пара учасників, якій пощастить успішно виконати вправу на найбільшій відстані.

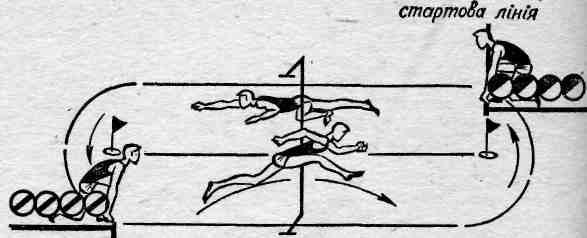
***Хто швидше?***

*Підготовка.* На землі позначають стартову лінію.Учнів шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом (м’яч, граната) і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда.

*Зміст гри.* Всі гравці стрімко біжать до місця падіння предмета. Хто добігає першим – стає керівником, кидає предмет, а учасники знову біжать за ним. Так повторюють кілька разів. Переможцем стає той учасник, який найчастіше виконував роль керівника.

*Біг із перешкодами*

***Швидко перебігай і підлізай***

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

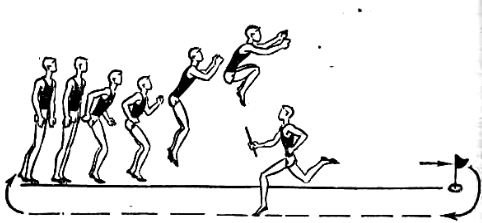
*Підготовка.* Позначають дві доріжки, на яких ставлять дві перешкоди однакової висоти.На відстані 10-15 м від перешкод по обидва боки роблять поворотні знаки (прапорець, риску, коло). Учасників розділяють на дві команди. Їх шикують на протилежних кінцях доріжок, біля поворотних знаків.

*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.

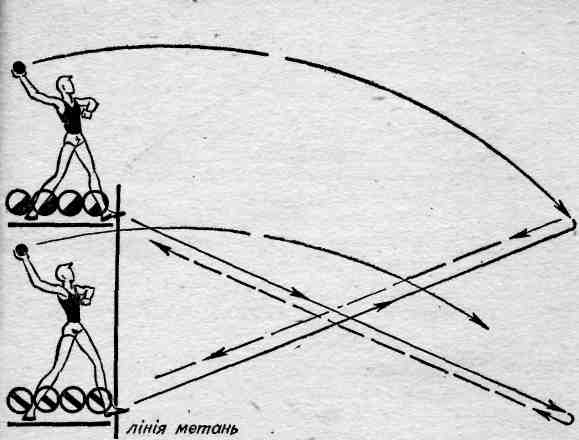
*Ігри для стрибунів*

***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.

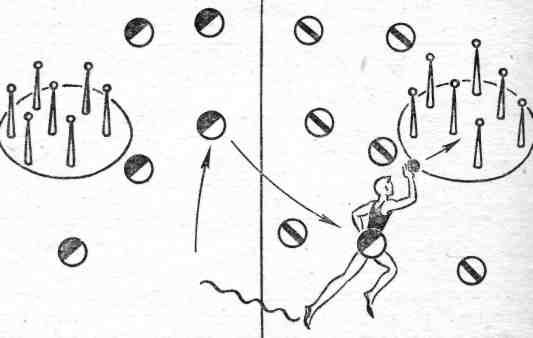
*Зміст гри.* За командою керівника той, що стоїть перший з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, вертається і проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40 см. Гравці в цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після закінчення стрибків 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.

*Ігри для метальників*

 ***За чужим м’ячем***

*Підготовка.* Позначають стартову лінію, гравців розділяють на команди, кожній з яких видають по різнокольоровому м’ячу.

*Зміст гри.* За командою керівника направляючі кидають м’ячі вперед якомога далі і відразу ж мчать услід за ними, прагнучи наздогнати їх і принести наступному гравцеві. Причому наздоганяють не свій м’яч, а іншої команди. Другий гравець, одержавши м’яч, кидає його вперед, а сам біжить за тим, який був кинутий гравцем іншої команди і т.д.

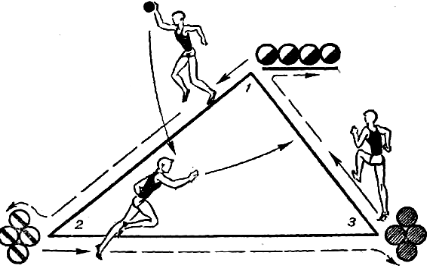
 ***Захист «місця»***

*Підготовка*. На кожній половині (на лицьових лініях) баскетбольного або гандбольного майданчика розмічають коло («місце») діаметром 4 м або використовують місце штрафної площадки, на якій розставляють 6-7 кеглів. Гравців розділяють на команди по 6-7 чоловік. Після жеребкування команди стають на свої майданчики, одній з них дають м’яч.

*Зміст гри.* Гру проводять за партіями, аж поки одній з команд не вдасться збити всі кеглі. Удари по кеглях можна завдавати збоку і зверху однією або двома руками. Це залежить від завдання, яке поставить керівник перед командою. Одночасно можна збивати тільки одну кеглю. Якщо збиваються дві, то зараховують одну, а іншу ставлять на своє місце.

*Правила* *гри:* подібні до гандбольних, але мають певні особливості, як-от: м’яч передають з рук у руки (його можна тримати в руках не більше трьох секунд), заборонено рухатись з м’ячем більше трьох кроків.

***Рухома ціль***

*Підготовка.* Розмічають трикутник з номерами кутів (1,2,3). Його сторони – 10-15 м. Гравців розділяють на 3 команди, а потім шикують в колони по одному на кожному з кутів трикутника.

*Зміст гри.* За сигналом керівника направляючі команд вибігають у напрямку сусіднього кута проти годинникової стрілки. Гравець першого кута кидає м’яч другому, другий – третьому… В такий спосіб усі гравці по черзі перебігають із одного кута в інший, виконуючи метанням м’яча один одному. Метнувши м’яч, гравець одразу стає в кінець колони того, кому кинув м’яч.

Швидкість перебіжок спочатку невелика. Проте згодом, коли гравці добре засвоять зміст і характер гри, швидкість перебіжок зростає.

Гра триває доти, доки всі гравці не побувають на всіх кутах і не займуть свої початкові місця.

*Варіант:* та сама гра, але її ускладнюють використанням двох або трьох м’ячів.

**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. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>