

# ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти»

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 1

### *✍ Кейс 1. Ігри та естафети на святах*

Ігри часто включають до програми масового свята, як-от: Свято зими чи День фізкультурника. Вони поживляють і урізноманітнюють програму, сприяють активізації його учасників. Характерним для такого роду ігор є їх барвисте оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, реквізит, який підкреслює сюжетність дій.

Організатори ігор на святі звичайно залучають для участі в них усіх бажаючих. У зв'язку з цим передбачається, як правило, можливість заміни складу гравців, нескладність рухів, спрощеність правил, порівняно невелике фізичне навантаження. Успіх ігор на святі переважно залежить від ретельної підготовки до них. Потрібно підібрати відповідні ігри, призначити та проінструктувати відповідальних за проведення кожної гри, визначити місце і час їх проведення.

Переможцям у різноманітних іграх та ігрових рухливих атракціонах можуть видаватися спеціальні талончики. Той, хто одержав кілька талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір. Як правило, ігри проводяться після основного заходу на святі (урочистої частини, церемонії, театралізованого мітингу, театралізованого концерту тощо).

Рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракціони можна влаштовувати одночасно в різних місцях. Наприкінці свята можна провести фінальні зустрічі команд.

На святах також можна проводити ігри на зразок атракціонів: «Зрізання призів», «Водоноси» (біг із кухлем води), «Біг на трьох ногах» (у парах) та інші.

### *✍ Керівництво процесом гри*

При проведенні гри керівнику рекомендується продумати і врахувати такі аспекти:

- Ознайомити учасників з вимогами і правилами гри. Приготувати заздалегідь все необхідне устаткування і матеріали для гри.
- Врахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, здібності, вміння і невміння.
- Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, тобто відповідають розвитку дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників із гри, яка для них складна.
- Уникати надмірного ентузіазму (надмірного збудження) у гравців.

- Бути готовим до участі у грі в ролі звичайного гравця, дотримуватися всіх правил, включаючи і ті, які начебто «принижують» гідність дорослого.
- Обирати ігри з урахуванням можливості їх подальшого ускладнення: починати з простих, тренуючи, а потім поступово ускладнювати їх у міру поліпшення фізичних якостей дітей.

➤ *Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри*

Перш ніж почати пояснення гри, необхідно розмістити учасників так, щоб вони добре бачили і чули керівника. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони власне й розпочнуть гру.

Варіанти розміщення:

- Якщо гра починається із шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.
- Якщо шикування відбувається у два кола (одне всередині іншого), необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього - півколо.
- При шикуванні у два кола (одне поруч з іншим), потрібно утворити одне коло, решта ж учнів, які мають вишикуватись у друге коло, стоять у шерензі. Керівникові при поясненні потрібно стати в коло.
- Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення стає попереду них.
- При шикуванні в шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник стоятиме між ними збоку.
- Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднувати з показом.

➤ *Методика пояснення гри*

Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх. Як уже наголошувалося, перш ніж почати гру, керівник зобов'язаний чітко уявити собі її зміст, заздалегідь проаналізувати і тільки після цього приступати до пояснення.

Розповідь повинна бути короткою, оскільки затягнуте пояснення може ускладнити сприйняття гри. Виняток становлять ігри, призначені для учнів молодших класів, які можна пояснити в казковій, захоплюючій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати приблизно за такою схемою: назва гри, ролі гравців та їх розташування на майданчику, зміст гри, мета гри, правила гри.

Пояснення гри закінчується відповідями на запитання гравців. Відповідати слід голосно, звертаючись при цьому до всіх. Пояснюючи хід гри, керівник, безперечно, торкнеться правил, але в кінці розповіді необхідно ще раз загострити на них увагу, щоб діти краще їх запам'ятали. Розповідь не повинна бути монотонною, бажано виділяти голосом важливі ігрові моменти. При цьому не слід використовувати складних термінів, а нові поняття необхідно пояснювати.

Якщо зміст гри дозволяє застосувати метод поєднання показу з розповіддю, то його обов'язково треба використовувати.

Керівник повинен звертати увагу на настрої учнів: якщо вони відволікаються, треба скоротити пояснення або ж пожвавити його.

Зміст гри детально пояснюється тільки тоді, коли учні грають в неї вперше. А щоб переконатися, чи зрозуміла гра, керівник запитує у декількох учнів її зміст і правила, після чого дає команду розпочати гру. При повтореннях гри слід тільки нагадати її основний зміст і пояснити додаткові правила та прийоми. До відновлення гри в пам'яті краще всього залучати самих учнів.

#### *Суддівство ігор та естафет*

Об'єктивне і неупереджене суддівство - обов'язкова умова кожної рухливої гри. Якщо учасники не дотримуються її правил, гра втрачає свою педагогічну цінність. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражений початок, змагання, і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру і пошану, його авторитет падає, з ним перестають рахуватися.

Під час гри суддя повинен розташуватися так, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за переміщенням гравців. Сигнал про порушення правил повинен подаватися своєчасно і чітко. Суддя повинен робити зауваження коректно, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Строге суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

#### *Кейс-завдання*

*✍ Заповніть таблицю організації та методики проведення рухливих ігор та естафет*

<b>Методика проведення ігор та естафет</b>		
<i>Способи розташування гравців і місце керівника при поясненні гри</i>		
<b>Варіанти розміщення:</b> <i>(намалюйте олівцем й доповніть запис)</i>		
<b>1)</b> <i>Якщо гра починається із шикуння по колу,</i>	<b>2)</b> <i>Якщо шикуння відбувається у два кола (одне всередині іншого),</i>	<b>3)</b> <i>При шикунні у два кола (одне поруч з іншим),</i>
<i>Графічне зображення способів шикуння</i>		
<b>1)</b>	<b>2)</b>	<b>3)</b>
<b>4)</b> <i>Якщо гравці шикуються в колони,</i>	<b>5)</b> <i>При шикунні в шеренги (одна навпроти одної)</i>	<b>6)</b> <i>Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу,</i>

Графічне зображення способів шиккування		
4)	5)	6)

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 2**

### ***➤ Кейс 2. Методика проведення естафет***

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

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, тренування, перерва, прогулянка, свято тощо). На тренуванні плануються ігри-естафети, які відповідають завданням тренування. 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).

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 настроїв 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.

### **Кейс-завдання**

**✎ Доповніть таблицю з теми: «Методика проведення естафет»**

<b>№</b>	<b>Методичні завдання</b>	<b>Доповніть сутність завдання</b>
1.	Вибір естафети з врахуванням форми заняття (урок, тренування, перерва, прогулянка, свято тощо)	<i>Тренування: Свято: а) (див. кейс 1) б) в)</i>
2.	Які естафети треба добирати для:	<i>молодших школярів: для підлітків: старших школярів:</i>
3.	Як обрати капітанів для проведення естафет	
<b>Проведення естафет</b>		
1.	Скільки разів проводиться естафета	
2.	Що треба оголосити учасникам перед початком естафети	

3.	За яким сигналом починається естафета	
4.	При кожному повторі естафети	
5.	Протипоказання при проведенні естафет на одному занятті	
6.	Пересування гравців під час проведення естафет	
7.	Яким чином доцільно ставити гравців в командах та поділити їх	1. 2.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 3**

#### ***✍ Кейс 3. Змагання з комплексів рухливих або народних ігор та естафет***

***✍*** 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 отримує 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.

***✍*** 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, проскочити 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.

**Рухливі ігри:** «Не давай м'яч ведучому», «Пасування волейболістів», «Старт за м'ячем», «Хто швидше?», «Перетягування через лінію», «Гонка м'ячів по колу».

**Кейс-завдання**

✍ **Заповніть таблицю з іграми-змаганнями, які можна застосувати при складанні програми змагань з комплексу рухливих ігор та естафет**



Назва гри	Інтенсивність гри			Частина структурного змісту комплексу (I, II, III, IV, V)	Шиккування гравців при поясненні гри і місце керівника	Вкажіть, яка це гра – імітаційна, з бігом, зі стрибками, ловінням, метанням, речитативом, з перебіжками, подоланням перешкод, опором, орієнтуванням у просторі з предметами, музична, гра на місцевості, ігри, що є підготовчими до окремих видів спорту
	велика	середня	Мала			
1.	День і ніч		+		III, IV	з бігом
2.						

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 4**

### **☞ Кейс 4. Підготовка до змагань «Веселі старти»**

Змагання «Веселі старти», «Старти надій», «Спортивний бал» і т.п. можуть проводитися як самостійні змагання, так і як внесок в програми спортивних свят, фізкультурно-спортивних заходів, фестивалів.

Значення змагань «Веселі старти» дуже велике. Вони включають рухливі ігри, естафети, конкурси, які сприяють розвитку і корекції фізичних якостей дітей і підлітків, підвищують емоційний фон навчальних, навчально-тренувальних занять і спортивних свят.

Такі заходи можуть проводитися для осіб дошкільного, а також молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

☞ Організатору (вчителю фізичної культури, методисту, вихователю, волонтеру та ін.) при складанні плану проведення змагань необхідно врахувати наступні моменти:

1. Мета проведення змагань «Веселі старти».
2. Вибір естафет, рухливих ігор, конкурсних завдань.
3. Складання програми і послідовність проведення спортивних змагань.
4. Організація музичного оформлення змагань.
5. Підготовка команд і учасників до змагань.

☞ Організатор змагань зобов'язаний знати, для кого вони проводяться, так як для учасників різного віку потрібно передбачати різноманітні за складністю естафети, конкурсні завдання з урахуванням ідей, які об'єднують учасників змагань. Для цього необхідно вивчити інформацію останніх важливих подій, що відбуваються в спортивному світі, дати і свята. Вони можуть бути присвячені «Дню знань», початок року, відкриття спортивного або літнього сезону.

Спортивний зал, або інше місце проведення, готується заздалегідь. Перед входом розміщується барвіста афіша з основним девізом або емблемою, поміщається програма спортивного свята. Зал або майданчик прикрашаються повітряними кулями, плакатами і т.п. Готуються місця для

глядачів, столи і стільці для головної колегії, почесних гостей, секретаріату, нагородного відділу. Відповідним чином обладнуються розминальний зал, роздягальні, душові. Встановлюються підсилювачі, музичний центр. Велику роль в проведенні змагань «Веселі старті» грає музичний супровід як в іграх, естафетах, так і на всьому святі. Фонограма всього свята складається заздалегідь і записується на диск, включаючи марш, танцювальну, ритмічну музику в сучасній обробці для естафет.

Сюди ж, по ходу сценарію, записується музика для виступів і заздалегідь передається керівнику музичного оформлення свята. Дуже важливим моментом в період підготовки до спортивного свята є безпосередня робота з командою. Учитель або інструктор комплектують команду класу чи загону з більш підготовлених хлопців, а також запасних, вибирають капітана команди, розробляють спортивну форму, продумують назву команди, емблему та девіз.

Наприклад: «Ми спортивна команда, Як комета ми летимо, дивлячись на всі перешкоди, Всіх на світі переможемо!».

Ретельно вивчають всім колективом Положення, запропоновані ігри-естафети. Найголовнішим в роботі з командою є психологічна підготовка і оптимістичний настрій всіх учасників.

♣ В програму змагань рекомендують включати від 6 до 10 спортивних завдань.

Період підготовки по підбору рухливих ігор, конкурсів, естафет творчий і може бути дуже продуктивним, якщо і члени команд змагань братимуть участь в їх підборі. Як показує практика, до 75% часу при підготовці витрачається на визначення призначення і змісту естафет, ігор, конкурсів, придбання і підготовку спортивного інвентарю.

Слід пам'ятати, для того щоб учасники робили менше помилок, необхідно не тільки викласти умови гри або естафети, а й обов'язково продемонструвати умови гри самому інструкторові або запропонувати це зробити учасникам з команди.

♣ Для інструкторів, польових суддів готуються картки з вмістом і схемою рухливих ігор, естафет, в якій зазначаються назва естафети, мета проведення, інвентар, даються опис і умови гри, малюнок або графічне зображення, організаційно-методичні вказівки.

Гра-естафета «Лабіринт»

Мета: сприяти розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей.

Опис і зміст гри	Інвентар	Графічне зображення	Організаційно-методичні вказівки

♣ Програма змагань, послідовність проведення ігор-естафет «Веселих стартів» повинні відповідати наступним методичним положенням (дидактичним принципам):

➤ «від простого до складного»: починати, з простих завдань, ігор і естафет, так як вони є «маленькою розминкою».

Наприклад: передача м'яча над головою;

- «посильності і функціональної адекватності»: для організації уваги, психологічного настрою на наступні, більш складні спортивні завдання.

Наприклад: передача м'яча над головою (або збоку) бігом. Далі в програму включають естафети з бігом від лінії старту до фінішу і назад. Наприклад: ігри з м'ячем, обручем, зі скакалкою, комбіновані і т.д. Остання естафета зазвичай буває найскладнішою, тобто комплексною, що включає кілька перешкод.

Під час проведення змагань необхідно дотримуватися правил безпеки, щоб виключити можливість травматизму. Майданчик і зону безпеки звільнити від будь-якого роду інвентарю та обладнання, майданчик спортивного залу чи стадіону повинна бути рівним, відстань між гімнастичними лавами, на яких знаходяться команди - 2,5- 3 метри. Попереду команди близько лінії старту знаходиться тренер або методист, а в кінці суддя або волонтер. Фінішні стійки повинні бути на достатній відстані від стіни, щоб учасники могли вільно оббігати їх. Замість естафетної палички можна запропонувати учасникам передавати гумове кільце.

Під час проведення командних естафет учасники, діти-вболівальники сильно збуджуються. Для зняття нервового збудження, для того щоб команди відпочили, а судді могли підрахувати очки і визначити місця, після 2-3 естафет можна включити в сценарій свята показові виступи, номери концертної програми або провести спортивну вікторину.

Після закінчення змагальної програми настає самий урочистий момент - нагородження. Найкраще проводити його на параді закриття в урочистій обстановці. Команди нагороджуються дипломами відповідного ступеня, кожен учасник - грамотою, пам'ятними медалями та подарунками. Нагородження проводять судді, запрошені та почесні гості. Бажано цю процедуру і нагородження проводити під музику.

### ***Кейс-завдання***

***1. ✎ Творче завдання для трьох студентів. Підібрати від 6 до 10 спортивних завдань для проведення змагань «Веселі старту» (провести складений комплекс із завдань на практичному занятті у трьох, продумати інвентар для ігор)***

**Самостійне завдання студентів** 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

Слід пам'ятати, для того щоб учасники робили менше помилок, необхідно не тільки викласти умови гри або естафети, а й обов'язково продемонструвати умови гри самому інструкторові або запропонувати це зробити учасникам з команди.

Вік учасників змагань \_\_\_\_\_ хлопці \_\_\_\_\_ дівчата \_\_\_\_\_

№	Спортивні завдання	Назва ігор, естафет, конкурсів	Інтенсивність			Частина структурного змісту комплексу (I, II, III)	Шикування гравців при поясненні гри і місце керівника
			Велика	середня	мала		
1.	<i>Рухливі ігри</i>	1.					
2.	<i>Народні ігри різних народів світу</i>	1. Вкажіть гра якого народу					
3.	<i>Естафети</i>	1. 2. 3.					
4.	<i>Українські ігри-забави та ігри-атракціони</i>	1. 2. 3.					
1.	<i>Представлення команд капітанами</i>	1. <b>Емблема</b> (намалювати) 2. <b>Назва команди</b> _____ 3. <b>Девіз</b> .....					
2.	<i>Розминка</i>	Команди по черзі відгадують загадки: 1. 2.					
3.	<b>Конкурси:</b> <i>для капітанів</i>	Опис і зміст конкурсів та вікторини					
4.	<i>для глядачів</i>	1.					
5.	<i>Спортивна вікторина для команд</i>	1.					

**2. ✎ Всі підібрані спортивні завдання треба внести в таблицю, дивиться нижче**

Для інструкторів, польових суддів готуються картки з вмістом і схемою рухливих ігор, естафет, в яких зазначаються назва естафети, мета проведення, інвентар, даються опис і умови гри, малюнок або графічне зображення, організаційно-методичні вказівки.

Приклад: Гра-естафета «Лабіринт»

Мета: сприяти розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей.

Опис і зміст гри	Інвентар	Графічне зображення	Організаційно-методичні вказівки
<i>Рухлива гра:</i> «Лабіринт»			

**3. ✎ Підготувати для польових суддів та секретаріату робочий і зведений протокол для проведення спортивних завдань з пункту 1 і 2 самостійного завдання**

Організація «Веселих стартів» покладається на суддівську колегію. Головний суддя змагань проводить інструктаж з суддями, знайомить їх з Положенням, програмою. Призначаються польові судді, які ведуть підрахунок очок і визначають місця, заповнюють робочі протоколи; суддя-інформатор, який коментує хід подій і оголошує результати. Дотримання порядку і дисципліни в командах забезпечує капітан, інструктор і польові судді.

Для польових суддів та секретаріату готується робочий і зведений протокол за такою формою:

Протокол змагань «Веселі стартів»

Варіант 1

Назва школи, організації, команди	№ естафети										Сума	Підсумок
	1-а		2-а		3-я		4-а		5-а			
	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки		

Варіант 2

Назва команди	Девіз оцінка	Рухлива гра № 1	Народна гра № 1	Естафета № 1	Ігри за бави № 1	Ігри атракціони № 1	Штрафні очки	Очки за місце	Підсумок

За критерій оцінки місць в окремих іграх-естафетах можна прийняти наступну шкалу:

1 місце - 10 балів; 2 місце – 8; 3 місце – 6; 4 місце – 5; 5 місце – 4 и т.п.

За кожне порушення правил гри знімається 1 штрафне очко (бал).

**4. ✎ Розробіть РЕГЛАМЕНТ спортивного змагання із виду спорту, яким займаєшся**

**Структура регламенту про захід**

ПОГОДЖЕНО	ЗАТВЕРДЖЕНО
Президент Федерації вид спорту..... України	_____
_____	_____
(прізвище, ініціали)	(назва організації)
(підпис)	_____
	(прізвище, ініціали)
	(підпис)
«__»_____ 20__р.	«__»_____ 20__р.

**РЕГЛАМЕНТ  
про проведення**

\_\_\_\_\_ (назва заходу)

**Голова Оргкомітету**

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 5**

**✍ Доповніть таблицю необхідними документами, які знадобляться для проведення МСЗ на трьох етапах підготовки.**

Структура інформаційної карти підготовки заходу  
Інформаційна карта основних документів для підготовки заходу

\_\_\_\_\_ (назва заходу)

\_\_\_\_\_ (дата проведення)

ЕТАПИ	№ з/п	ХІД ПІДГОТОВКИ	ТЕРМІН ВИКОНАННЯ	
<i>Необхідно підготувати наступні офіційні листи і робочі документи</i>				
<b>ІДГОТОВЧИЙ</b>	1.		<i>(за 2 - 3 місяці до початку заходу)</i>	
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
<i>Розробляються, затверджуються і розсилаються в організації наступні документи:</i>				
<b>ОСНОВНИЙ</b>	1.			
	2.			
	3.			
	<i>Для чіткої роботи під час проведення заходу розробляються і оформляються наступні документи:</i>			
	1.			
2.				
<i>Підготовка звітних і підсумкових документів:</i>				
<b>ЗАК</b>	1.			

	<i>В установу організатора і в установу, яка проводила змагання послідовно здаються:</i>	
2.		

Всі звітні документи візуються головним суддею змагань і особами, які їх склали: головою мандатної комісії, головним секретарем змагань, лікарем, який очолював роботу медичного персоналу, головним бухгалтером облспорткомітету, комендантом змагань. До всіх звітів прикладаються всі документи, на підставі яких вони склалися

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 6

*✍ Проаналізуйте системи проведення спортивних змагань (див. інтернет ресурс)*

№	Системи	Сутність	Переваги					
1.	<b>Турнірна система</b> з вибуванням після двох поразок (англ. Double Elimination), жарг. «Мінуска», «двушка», «система з подвійною розрадою»							
							Застосування	
2.	<b>Система Макінтайр, або системи (5)</b> Ці системи були розроблені Кеннетом Макінтайр, австралійським юристом, істориком і викладачем англійської мови, для Вікторіанської футбольної ліги в 1931 році		<b>Порядок розіграшу</b>					
			Р а у н д	М А Т Ч	Назва	Команда 1	Команда 2	
			1	А	1-й полу-фінал	3-е место	4-е Место	
			1	В	2-й полу-фінал	1-е место	2-е Место	
			2	С	Попередній фінал	Програвший в матчі В	Переможець матчу А	
Застосування				3	D	Гранд-фінал	Переможець матчу В	Переможець матчу С
3.	<b>Система Бергваля</b>		<b>Застосування</b>					
4.	<b>Схевенінгенська система</b> Отримала назву від турніру 1923 року в голландському місті Схевенінгені, де вона була вперше застосована.		<b>Порядок розіграшу</b>					
			Застосування					



	1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур	6 тур	
	A - B	A - B	A - B	A - B	A - B	A - B	
	I - 1	I - 2	I - 3	I - 4	I - 5	I - 6	
	II - 2	II - 3	II - 4	II - 5	II - 6	II - 1	
	III - 3	III - 4	III - 5	III - 6	III - 1	III - 2	
	IV - 4	IV - 5	IV - 6	IV - 1	IV - 2	IV - 3	
	V - 5	V - 6	V - 1	V - 2	V - 3	V - 4	
	VI - 6	VI - 1	VI - 2	VI - 3	VI - 4	VI - 5	
5.	<b>Система Мак-магона</b> Розроблено нью-йоркським програмістом і гравцем в го Лі Мак-Магоном.				<b>Застосування</b>		

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 7

### ☞ Кейс 5. 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	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. Результати кожної гри заносяться до протоколу.

#### Протокол

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

Команда \_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_

№ з\п	Прізвище та ім'я Учасника	№ з\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».

### **Кейс-завдання**

**1. ✎ Проаналізуйте рухливі і національні ігри, які можна використати в змаганнях з окремих видів ігор**

Командні ігри «Перебіжка з вирученням», «М'яч капітанові», «Боротьба за м'яч», «Ящірка», «Кенгуру», «Гілка через сітку», «Перестрілка», «Волейбол з вибуванням», «Нападають п'ятірки», «Захист «місця»», «Мисливці та качки», «Рінго», «Бочче», «Бліцбол», «Малайський волейбол».

Назва гри		Інтенсивність гри			Вік гравців	В якому виді спорту можна застосувати					Спосіб проведення змагань	Схематичне зображення майданчика (намалювати олівцем)
		Велика	середня	мала		Які фізичні якості удосконалити						
						Силу	швидкіс	гнучкіст	витрива	Спритні сть		
1.	Наприклад: гра «Баскетбол-волейбол»	+			15-16	Волейбол Витривалість Спритність					коловий	
2.												

**2. ✎ Заповніть таблицю и вкажіть, яким дидактичним принципам повинна відповідати програма змагань «Веселі старти» (читайте кейс 4).**

При складанні програми змагань треба дотримуватися послідовності проведення ігор-естафет «Веселих стартів».

<i>№</i>	<i>Дидактичні принципи</i>	<i>Доповніть сутність принципу</i>
1.	<i>«від простого до складного»:</i>	Наприклад:
2.	<i>«посильності і функціональної адекватності»:</i>	Наприклад:

**3. ✎ Дотримуючись двох дидактичних принципів, заповніть таблицю іграми-естафетами, які відповідають цим принципам**

Проаналізуйте ці естафети:

- ❖ біг пінгвінів, виклик номерів, естафета – поїзд, місток і кішка.
- ❖ колесо, зустрічна естафета, будь вправний, швидко перебігай і підлізай, м'яч у кільце, передав – сідай, естафета з веденням і кидком м'яча в кошик.

<i>Дидактичні принципи</i>			
<i>№</i>	<i>«від простого до складного»</i>	<i>№</i>	<i>«посильності і функціональної адекватності»</i>
<i>Ігри-естафети</i>			
1.	<b>Наприклад:</b> «Передача м'яча над головою»	1.	<b>Наприклад:</b> ускладнюємо естафету «Передача м'яча над головою» (або збоку) бігом.
2.		2.	

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 8

**1. ✎ Проаналізувати діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (ООН, Європейський Союз, ВООЗ, МОК)**

*Самостійне завдання студента \_\_\_\_\_*

№	Міжнародна організація	Дата створення	Діяльність	Основні документи
1.	ООН			
2.	Європейський Союз			
3.	ВООЗ			
4.	МОК			

## **Самостійна робота з навчальної дисципліни «Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти»**

Самостійна робота з навчальної дисципліни «Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти» спрямована на перевірку теоретичних знань і виявлення практичних навиків підготовки і організації спортивно-масової роботи в закладах середньої освіти.

### **Самостійна робота складається з 2-х розділів:**

Зміст 1-го розділу – підготувати письмову роботу (теми додаються).

Зміст 2-го розділу – розробити сценарій масового фізкультурно-спортивного заходу.

### **Вимоги до написання 1-го розділу:**

1. Повна назва теми письмової роботи.
2. Дотримання вимог оформлення титульного аркуша (додаток 1).
3. Написання тексту письмової роботи відповідно до вимог його змісту (додаток 2).
4. Посилання на першоджерела.
5. Естетичне оформлення роботи (прошитий в окремій папці).

Обсяг письмової роботи не менше 20 аркушів А 4 (на електронному носії, диску, дискетою), шрифт 14 pt, інтервал - точно 19, формат Windows / Word.

Написання 2-го розділу самостійної роботи передбачає дотримання загальноприйнятих вимог до виконання завдання.

Письмова робота, яка містить матеріал двох розділів, надається на кафедру викладачу не пізніше ніж за 1 місяць до іспиту.

За матеріалами письмової роботи готується презентація (15-20 лайдів) та коротка доповідь (2-3 сторінки) і доповідається на практичному занятті з участю групи при обговоренні.

Викладач, перевіряє її і оцінює диференційовано.

Роботи, що не відповідають вимогам, разом з рецензією повертаються студенту на доопрацювання в тижневий терміни.

### **Форма закріплення а теми роботи за студентом**

Вибір теми письмової роботи та складання сценарію здійснюється за бажанням студента із запропонованих тем при умові не повторюваності їх в навчальній групі або за погодженням з викладачем.

Закріплення обраної теми роботи та сценарію фізкультурно-спортивного заходу здійснюється викладачем.

## Титул письмової роботи

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Факультет фізичного виховання, здоров'я і туризму  
Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

ПИСЬМОВА РОБОТА  
з навчальної дисципліни «Спортивно-масова робота  
в закладах середньої освіти»

на тему \_\_\_\_\_

Студента 3 курсу \_\_\_\_\_ групи

\_\_\_\_\_  
(П.І.Б.)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_  
(П.І.Б.)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Запоріжжя, 2025

Зміст (з вказівкою сторінок)

Вступ (чому обрана дана тема, в чому її актуальність, наукова і практична значущість, конкретні завдання роботи)

1. Розкрити досліджувану проблему (хто і що розробив до Вас з даної теми)

1.1

1.2

2. Зміст питання (що Ви пропонуєте)

2.1

2.2

3. Аналіз

3.1

3.2

Висновки (розгорнуті відповіді на поставлені завдання)

Методичні рекомендації

Контрольні питання з теми роботи

Список літератури (не менше 10 і не «старше» 2010 року)

### **Теми письмової роботи**

1. Організація масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в системі державних комітетів молодіжної політики, споту і туризму.
2. Організація масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в системі добровільних спортивних товариств (ДСТ).
3. Зміст управлінської роботи в підрозділах спорткомітетов.
4. Зміст управлінської роботи в підрозділах ДСТ.
5. Організація масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи трудових колективів.
6. Створення колективу фізичної культури в виробничому колективі. Структура колективу фізичної культури.
7. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в загальноосвітній школі.
8. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в професійно-технічних училищах.
9. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у вищих і середніх спеціальних навчальних закладах.
10. Структура і напрям діяльності спортивних клубів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів.
11. Створення спортивного клубу по інтересам (статут, етапи, структура, фінансування).
12. Організація навчально-тренувальної та спортивної роботи в ДЮСШ та спеціалізованих класах з видів спорту в загальноосвітніх школах.
13. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи за місцем проживання.
14. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в зонах відпочинку.
15. Організація та зміст масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в спортивних клубах за місцем проживання.
16. Організація та методика проведення занять у фізкультурно-оздоровчих група.



17. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.
18. Пропаганда масової фізкультурно-спортивної роботи.
19. Масова фізкультурно-спортивна робота в США.
20. Масова фізкультурно-спортивна робота в Німеччині.
21. Масова фізкультурно-спортивна робота в Швеції.
22. Масова фізкультурно-спортивна робота в скандинавських країнах.
23. Масова фізкультурно-спортивна робота в балканських країнах.
24. Масова фізкультурно-спортивна робота в Китаї.
25. Масова фізкультурно-спортивна робота в Японії.
26. Масова фізкультурно-спортивна робота в одній з країн Африки.
27. Масова фізкультурно-спортивна робота в одній з країн Північної Америки.
28. Масова фізкультурно-спортивна робота в країнах Південної Америки.
29. Масова фізкультурно-спортивна робота в одній з країн Південно-Східної Азії.
30. Масова фізкультурно-спортивна робота в одній з країн Близького Сходу.
31. Масова фізкультурно-спортивна робота в Австралії.
32. Масова фізкультурно-спортивна робота в одній з країн Південної Америки.
33. Використання технічних засобів в масовій фізичній культурі.
34. Організація і методика фізичного виховання в оздоровчих таборах.
35. Організація і методика фізичного виховання в групах продовженого дня.
36. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів в загальноосвітній школі в позаурочний час.
37. Використання нестандартного обладнання в школі.
38. Основи управлінської праці фізкультурного керівника.
39. Організація та методика проведення спортивних свят.
40. Система керівництва фізичною культурою і спортом в Україні.
41. Створення та організація роботи спортивного клубу при навчальному закладі (школі, ВНЗ).
42. Створення та організація роботи приватного спортивного клубу.
43. Безпека занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітній школі.
44. Забезпечення безпеки при проведенні спортивно-масових заходів з фізичної культури і спорту в загальноосвітній школі.
45. Забезпечення безпеки при проведенні спортивно-масових заходів зі спортивно-оздоровчого загальноосвітній школі.
46. Забезпечення безпеки при організації та проведенні туристських походів.
47. Організація і методика занять з фізичної культури в домашніх умовах.