

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

## **РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ**

**Методичні рекомендації для студентів ВНЗ  
галузі «0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»  
до вивчення дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та  
методика викладання»**

Суми

Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка

2016

УДК 37.018.2:796.011.3](075.8)

ББК 74.200.544.5я73

В 43

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради ННІФК  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
протокол № 9 від 29.04.2015 р.

**Рецензенти:**

**Ратов А. М.** – кан. фіз. вих., професор кафедри теорії та методики  
спорту ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка

**Лапицький В. О.** – Заслужений тренер України, доцент кафедри  
теорії та методики спорту ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка

**Укладачі:**

**Міщенко О. В.** – кан. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики  
спорту ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка

**Гученко Г. Б.** – старший викладач кафедри теорії та методики  
спорту ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка

**В 43 Рухливі ігри та естафети** : методичні рекомендації до вивчення  
дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання»  
(для студентів навчальних закладів галузі «0102 – Фізичне  
виховання, спорт і здоров'я людини») / уклад. О. В. Міщенко,  
Г. Б. Гученко. – 2-е вид., випр. і доп. – Суми : Вид-во СумДПУ імені  
А. С. Макаренка, 2016. – 62 с.

Рекомендується студентам, викладачам, вчителям галузі «0102 –  
Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

УДК 37.018.2:796.011.3](075.8)

ББК 74.200.544.5я73

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>МІСЦЕ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ</b> .....	6
<b>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР</b> .....	8
<b>ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ</b> .....	11
Практичне заняття №1 .....	11
Практичне заняття №2 .....	15
Практичне заняття №3 .....	18
Практичне заняття №4 .....	22
Практичне заняття №5 .....	26
Практичне заняття №6 .....	30
Практичне заняття №7 .....	35
Практичне заняття №8 .....	40
Практичне заняття №9 .....	43
Практичне заняття №10.....	45
Практичне заняття №11.....	47
Практичне заняття №12.....	51
Практичне заняття №13.....	53
Практичне заняття №14.....	55
Практичне заняття №15.....	56
<b>АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК ІГОР ТА ЕСТАФЕТ</b> .....	58
<b>ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60

## ВСТУП

Невід'ємною частиною навчального процесу студентів вищих навчальних закладів, які готують фахівців галузі «Фізична культура та спорт», є вивчення дисципліни «Рухливі ігри та методика викладання». Безсумнівно, великий арсенал рухових дій, які містять запропоновані у методичних рекомендаціях рухливі ігри та естафети, допоможуть майбутнім фахівцям ефективно проводити фізкультурно-спортивні заняття з різними групами населення, особливо з дітьми шкільного віку.

Друга редакція публікації методичних рекомендацій «Рухливі ігри та естафети» викликана необхідністю внесення певних змін та доповнень у структуру проведення практичних занять із студентами спеціалізованих навчальних закладів. Запропоновані нововведення базувались на значному практичному досвіді авторів щодо проведення навчальної дисципліни і передбачають зміну рухових дій протягом одного заняття, що призведе до збільшення арсеналу практичних рухів та покращення технічної підготовленості студентів.

Методичні рекомендації передбачають поступове вивчення навчального матеріалу, де на початку представлено найпростіші рухливі ігри та естафети з поступовим їхнім ускладненням від заняття до заняття. Методика проведення одного практичного заняття теж передбачає поступове підвищення навантаження від його початку (підготовча частина) до середини (основна частина) з поступовим зменшенням фізичного напруження у завершальній частині.

Видання вміщує власне рухливі ігри; рухливі ігри, наближені до спортивних; рухливі ігри на місцевості; різноманітні естафети з елементами технічних дій з різних видів спорту. Підсумком вивчення дисципліни є свято «Веселі старты», де приймати участь можуть як групи, які вивчають даний предмет, так і учасники, запрошені на ці змагання.

Методичні рекомендації розраховані на викладачів та студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів; вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл; тренерів з виду спорту; працівників фізичного виховання у літньому оздоровчому таборі; організаторів занять з фізичної культури та спорту за місцем проживання з будь-яким контингентом населення і різним рівнем підготовленості; працівників туристичних груп. Вони дадуть змогу підвищити ефективність проведення занять з фізичної культури та спорту у різних закладах освіти як у навчальному, так і позанавчальному процесах.

Представлені методичні рекомендації можуть використовуватись студентами спеціалізованих навчальних закладів як навчальний матеріал при вивченні дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання» і нададуть їм певних знань в опануванні спеціальностей галузі знань «0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

## **МІСЦЕ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Одним з дійових засобів фізичного виховання є рухливі ігри, яким належить особливе місце. Гра з давніх часів складала невід'ємну частину життя людини, використовувалася з метою виховання та фізичного розвитку підростаючого покоління. Час змінював гру, щось забувалося, щось виникало знову, але відмовитись від гри неможливо, тому що неможливо знищити живу потребу у грі. Змінюються умови гри, вводяться у звичну канву ігор нові сюжети, які відображають свій час, але незмінним залишається потяг людей до гри, особливо рухливої, де можна перевірити і показати свою сміливість, спритність, швидкість і силу.

У теорії гри розрізняють два види рухливих ігор: власне рухливі (елементарні) та спортивні (більш складні). Власне рухливі ігри умовно для скорочення називаються рухливими іграми.

Умови проведення, правила, кількість учасників рухливих ігор можуть бути різними. Від гравців не потрібно спеціальної підготовки. Назва рухливих ігор у різній місцевості (та у різних випадках) має багато варіантів. За своєю цілеспрямованістю, а також за особливостями змісту, рухливі ігри найбільш доступні для дітей. Рідше вони застосовуються у юнацькому, зрілому і, навіть, у похилому віці, але з спеціальною метою (допоміжний засіб на спортивному тренуванні, для активного відпочинку, з лікувальною метою тощо).

На відміну від рухливих ігор спортивні ігри потребують стійких умов проведення, суворих правил, точної кількості учасників з певним рівнем підготовки. Для вдосконалення в обраній спортивній грі необхідно використовувати певний режим тренування. Кращим гравцям присвоюють спортивні розряди. Назви спортивних ігор єдині та постійні.

Таким чином, рухливі ігри – це ігри, до змісту яких включені різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Мотивом ігрової діяльності є змагання між окремими учасниками та командами.

Рухливі ігри поділяють на дві основні групи: некомандні та командні. Але, крім них, є ще невелика група проміжних ігор – перехідних. Некомандні ігри поділяються на ігри з ведучими і без ведучих, де кожен учасник гри діє незалежно від інших. А до командних належать два основні види: ігри з одночасною участю усіх гравців і за участю гравців за чергою (естафети). Командні ігри розрізняють також за ознаками поєдинку гравців.

У командних іграх змагання проходять між цілими групами гравців, де злагодженість дій між учасниками призводить до досягнення поставленої мети. Існують ігри, де гравці не вступають у боротьбу з суперником, а в інших, навпаки, активно ведуть боротьбу з ним. У перехідних іграх (з'являються елементи злагоджених дій усередині) спочатку учасники діють самотійно, але надалі організовуються групи, в яких для вирішення поставленого завдання необхідно діяти узгоджено.

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо. Дуже специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка.

Кожна гра, яку керівник обирає для фізичного виховання дітей, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Навчання рухливим іграм – це організована система, яка забезпечує повне та якісне оволодіння комплексом необхідних ігор. Основна вимога до такої системи – поступовість в ускладненні матеріалу, який вивчається.

Практична діяльність керівника складається з певних пунктів (вибір гри, підготовка місця та інвентаря, організація гравців, пояснення, керівництво, підведення підсумків).

### Вибір гри залежить від:

- педагогічних завдань, які ставить керівник перед заняттям;
- підготовки групи, її фізичного та технічного забезпечення;
- кількісного складу групи;
- місця для проведення гри (у залі, на галявині, на майданчику);
- наявності інвентаря.

### Підготовка місця та інвентаря:

- наявність конспекту гри;
- розмітка майданчика;
- розставлення приладів;
- підбір інвентаря;
- вибір помічників.

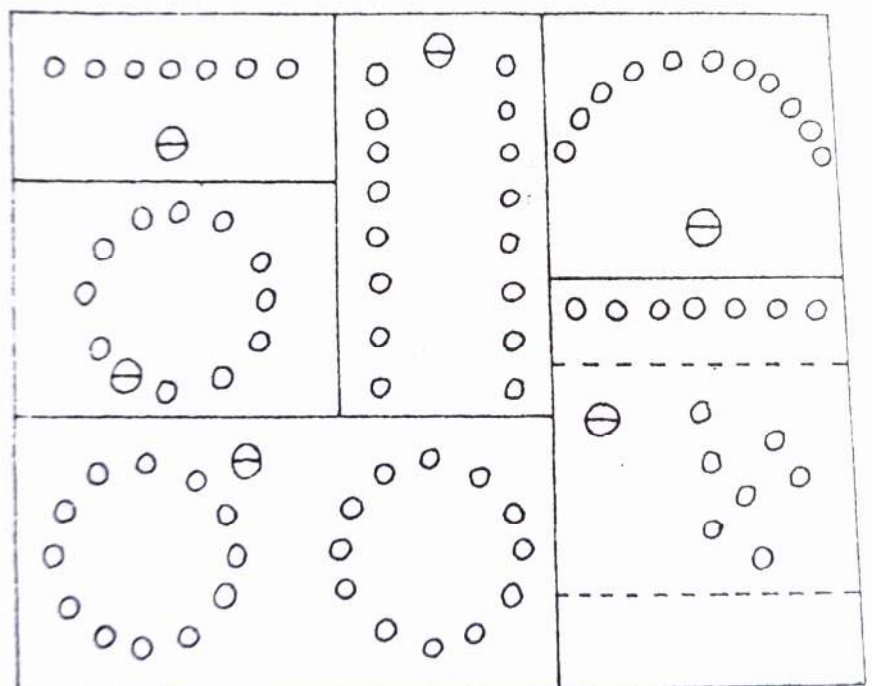
### **Організація гравців:**

1. Розміщення гравців на майданчику і правильний вибір місця для пояснення гри.

Місце керівника при певному шикуванні:

○ – гравці;

⊙ – керівник.





2. Вибір ведучого або розподіл гравців на команди.

Способи розподілу гравців на рівноцінні команди:

а) за розрахунком у шерензі. Гравці розраховуються на 2 або 3 (залежить від кількості команд);

б) перешиковуванням під час руху (фігурним маршируванням);

в) за вибором капітанів, які за чергою добирають собі гравців, викликаючи їх із шеренги;

г) за вибором капітанів, але гравці перед цим «змовляються» парами;

д) за розсудом керівника, який формує постійні команди;

є) за розсудом керівника, якщо він добре знає сили учасників.

3. Вибір помічника судді.

4. Вибір капітанів команд.

### **Пояснення гри:**

1 – схема пояснення гри:

- назва гри (можна сказати, з якою метою проводиться гра);
- ролі гравців і розміщення їх на майданчику;
- хід гри;
- мета гри (визначення переможця);
- правила гри.

2 – супровід пояснення показом;

3 – відповіді на питання гравців.

### **Керівництво грою:**

1. Спостереження за діями учасників і команд.

2. Усунення помилок.

3. Показ правильних індивідуальних і колективних прийомів.

4. Припинення виявлень індивідуалізму, грубого ставлення до товаришів.

5. Регулювання навантаження. При появі виражених симптомів втоми (пасивність, порушення точності та контролю дій, блідість тощо) необхідно знизити навантаження.

**Способи зниження навантаження:**

- скорочення тривалості гри;
  - введення перерви;
  - зміна кількості гравців;
  - зменшення величини ігрового майданчика;
  - зміна правил гри;
  - зміна ролей гравців.
6. Стимулювання необхідного рівня змагань протягом усієї гри.

**Підведення підсумків гри:**

1. Оцінка результатів.
2. Вказати на помилки гравців.
3. Пояснити найдоцільніші способи ігрових дій.
4. Відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів.
5. Звернути увагу на порушення правил гри, дисципліни.

# **ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

## **Практичне заняття №1**

### *Рухливі ігри для молодшого шкільного віку*

#### **«Совонька»**

Діти шикуються у коло. Один з гравців виходить на середину кола і зображує совоньку, а всі інші – жучків, метеликів, птахів.

Хід гри. За командою керівника: «День настає – все оживає!», усі жучки, метелики, птахи бігають по колу, махають крилами. Совонька у цей час спить (стоїть у середині кола із заплющеними очима). Коли ж керівник подасть команду: «Ніч настає – все завмирає!», птахи, жучки зупиняються і стоять не рухаючись, а совонька у цей час вибігає на полювання. Вона дивиться за тими, хто рухається або сміється і забирає до себе у гніздо (середину кола) тих, хто завинив. Вони також стають совоньками і при повторенні гри усі разом вилітають на полювання.

#### **«Падаюча палиця»**

Діти шикуються у коло та розраховуються за порядком номерів. Перший номер (ведучий) стає посередині кола, бере гімнастичну палицю, ставить її на підлогу, притримуючи рукою.

Хід гри: Ведучий голосно називає який-небудь номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і схопити палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо він спіймає її, то повертається на своє місце. Якщо ні – стає ведучим, а той хто водив, йде у коло на своє місце і здобуває його номер.

Варіант: кожен гравець має по гімнастичній палиці і коли ведучий називає який-небудь номер, то цей номер повинен схопити палицю ведучого, а ведучий – палицю цього номера. Усі гравці повинні тримати палицю правою рукою.

Інвентар: гімнастична палиця.

### **«Зайці на городі»**

На майданчику креслять два концентричних кола, одне велике – діаметром 8-12 м (город), друге, мале – діаметром 2-4 м (хатка сторожа), у якій знаходиться ведучий (сторож).

Хід гри. Зайці стрибають по колу, вистрибують з нього. Сторож бігає по городу і намагається спіймати зайців. Кого спіймав, того відводить у свою хатку. Коли буде спіймано 3-4 зайця, то вибирають нового ведучого.

Інвентар: крейда.

### **«М'яч середньому»**

Гравці утворюють декілька кіл. Посередині кожного кола розміщується ведучий.

Хід гри. За сигналом керівника ведучі за чергою кидають м'яча своїм товаришам з команди, а ті передають його назад. Коли ж вони отримають м'яч від останнього гравця, то міняються місцями з першим номером. Тепер цей гравець буде ведучим і так до того моменту, коли перший ведучий знову не буде у середині кола. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Інвентар: 3-4 м'ячі.

### **«До своїх прапорців»**

Гравці розподіляються на декілька груп (по 5-6 чоловік у кожній групі) і шикуються у кола. У центрі кожного кола – черговий з прапорцем, де прапорець різниться за кольором від інших.

Хід гри. Усі гравці, крім тих, що стоять з прапорцями, за сигналом керівника розбігаються по майданчику, становляться спиною до прапорців і закривають очі. У цей час чергові з прапорцями міняються місцями. Керівник подає сигнал: «До своїх прапорців!». Гравці відкривають очі, швидко біжать до свого прапорця і знову створюють

коло навколо чергового з прапорцем. Перемагає команда, яка вишикувалася у коло першою.

Варіант: чергові міняються не тільки місцями, але і прапорцями.

Інвентар: 3-4 різнокольорових прапорці.

### **«Виклик номерів»**

Діти розподіляються на дві команди, стають у шеренги на відстані 6-10 м одна від одної та розраховуються за порядком номерів. У 8-10 м збоку від шеренги лежать набивні м'ячі.

Хід гри. Керівник називає який-небудь номер, наприклад «вісім». Тоді восьми номери обох команд біжать до набивних м'ячів, оббігають їх і повертаються на свої місця. Хто прибіг першим – приносить своїй команді виграшне очко. Потім викликають інші номери і так до тих ігор, поки усі гравці не будуть викликані. Виграє команда, яка набрала найбільше очок.

Варіанти: команди шикуються у колони; оббігається не тільки м'яч, але шеренга або колона; учасники гри переміщуються стрибками на двох ногах, на одній у присіді, долаючи перешкоди; біля набивних м'ячів можна виконувати різні фізичні вправи (віджимання, присідання ті ін.).

Інвентар: 2 набивних м'ячі або кеглі.

### **«Передача м'ячів у колонах»**

Гравці розподіляються на 2-4 команди. Кожна з них шикується у колону по одному, одна паралельно іншій. Гравці займають місця на відстані витягнутої руки. М'яч у капітана команди, який стоїть попереду.

Хід гри. За сигналом команди починають передавати м'яч назад з поворотом тулуба (або іншим способом). Останній у колоні отримує м'яч, перебігає уперед і продовжує передачу. Перемагає команда, капітан якої першим буде на вихідному місці.

Інвентар: 2-4 м'ячі.

### **«Голуби»**

Гравці шикуються у дві колони. Капітанам команд дають палку довжиною 1 м. Від стартової лінії до лінії фінішу 9 м.

Хід гри. Капітани присідають, ноги разом; під коліньми і під зігнуті в ліктях руки пропускається палка. Кисті рук зчеплені попереду в замок. У такому положенні учасники за сигналом стрибають або біжать до фінішу і назад. Перемагає та команда, яка перша закінчила гру.

Інвентар: 2 палки, 2 поворотні стійки.

### **«Група, струнко!»**

Група шикується в одну шеренгу і розмикається на витягнуті руки так, щоб не турбувати один одного.

Хід гри. Керівник подає різні команди, які гравці виконують, якщо перед ними буде слово «Група!». Якщо команди «Група!» немає, то дія не виконується. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Виграє найуважніший, який менше за всіх помилився.

Гра проводиться, звичайно, у кінці заняття.

## **Практичне заняття №2**

### ***Рухливі ігри для молодшого шкільного віку***

#### **«Білі ведмеді»**

На майданчику креслять крижинку, на якій розміщуються два ведмедя, останні гравці – ведмежата.

Хід гри. За сигналом керівника ведмеді, тримаючись за руки, починають ловити ведмежат. Зловленим вважається той, кого вдалося схопити вільними руками. Коли на крижині буде два ведмедика, то вони також беруться за руки і починають ловити тих, хто залишився і т.д.. Гра триває до того часу, доки не будуть зловлені усі ведмежата. При повторенні гри ведучим призначається той, кого не могли спіймати найдовше за всіх. Він же вибирає собі і другого ведмедя.

Інвентар: крейда.

#### **«Вудочка»**

У центрі кола стає ведучий. У нього у руках мотузка, на кінці якої підвішений мішечок з піском.

Хід гри. Ведучий обертає мотузку так, щоб мішечок ковзав по підлозі. Гравці підскакують над мотузкою. Хто зачепить мотузку, той міняє ведучого.

Інвентар: мотузка з мішечком.

#### **«Сітка»**

Один з гравців – «рибак», усі інші – «рибки». Гра проводиться на майданчику розміром 20х20 м і більше.

Хід гри. За командою керівника «рибак» ловить «рибок» – торкається рукою до плеча гравців. Зловлені «рибки» приєднуються до «рибака» – «невід» збільшується. Ловля рибок триває до того часу, доки не залишиться дві-три не зловлені «рибки», які і є переможцями гри.

### **«Влучно в ціль»**

Дві команди шикуються у колони по одному біля лицевої лінії. Від цієї лінії на відстані 10-12 м ставлять 5-6 кеглів (через 50 см одна від іншої) напроти однієї команди і стільки ж напроти іншої. У руках капітанів команд – по м'ячу.

Хід гри. За командою керівника капітани команд кидають (котять) м'яч у кеглі та біжать за м'ячем, щоб повернути його назад другому номеру. Другі номери також кидають м'яч по кеглях і біжать у поле, щоб підбирати кеглі, які зіб'ють гравці своєї команди. Капітан і другий номер залишаються у полі до кінця гри. Кеглю, яку зіб'ють учасники команд, ставлять на 1 м ближче до своєї команди. Гра продовжується 5-7 хв. або поки усі кеглі не пересічуть лицеvu лінію. Виграє та команда, яка першою перегонить усі кеглі за лінію або, за певний час, підведе кеглі ближче до себе.

Інвентар: 2 м'ячі, 10-12 кеглів.

### **«Квочка та коршун»**

Один із гравців зображує коршуна, другий – квочку, усі інші – курчата. Коршун стає перед квочкою, квочка – посередині майданчика, курчата за нею у потилицю один одному. Кожне курча обхоплює руками попереду того, хто стоїть, за талію.

Хід гри: За командою коршун бігає по майданчику і намагається схопити останнє (яке знаходиться позаду) курча. Квочка захищає курчат, широко розводячи руки і весь час перегороджує шлях коршуну. Якщо коршун спіймає останнє курча, то гра припиняється. Обирають нового коршуна та квочку і гра продовжується.

### **«Не давай м'яча»**

Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук, у одного з них у руках м'яч. Ведучий стає у центрі.

Хід гри. За сигналом керівника діти прокочують м'яч обома руками один одному, а ведучий, бігаючи по колу, намагається перехопити його



(спіймати) тільки руками. Перехоплювати м'яч можна лише тоді, коли він котиться по землі. Вибивати з рук гравців не дозволяється. Якщо це вдається, то в центрі стає дитина, яка останньою прокочувала м'яч. Виграють ті, які жодного разу не були ведучими.

Інвентар: м'яч.

### **«На свої місця»**

Учні шикуються у шеренгу, в колону по одному або у коло у своїх командах (команд може бути 2-3 в залежності від кількості гравців).

Хід гри. За сигналом: «На прогулянку!», – усі діти розбігаються у різні сторони. За командою: «На свої місця!», – усі повинні вишикуватись у вихідне положення. Яка з команд швидше займе своє місце, та і стає переможцем.

### **«За м'ячем суперника»**

Гравців поділяють на дві команди з однаковим складом. Команди шикуються у колони за лінією старту. Спрямовуючим дають по м'ячу.

Хід гри. За сигналом керівника перші номери кидають м'яч якомога далі у поле і біжать за м'ячем суперника. Після оволодіння ним вони якнайшвидше повертаються назад. Гравець, який першим зайняв своє місце, отримує виграшне очко. Після цього м'яч передають іншому гравцю, а хто повернувся – йде у кінець колони. За сигналом гри продовжує наступна пара. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Після кидка не можна повторно торкатися свого м'яча.

Інвентар: 2 м'ячі.

### **«Заборонений рух»**

Керівник стає з гравцями у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за виключенням раніше встановленого ним забороненого. Той, хто помиляється, і виконує заборонений рух, отримує штрафне очко. Потім гра продовжується. По закінченню гри підраховують очки. Хто набрав найменше штрафних очок – той і переміг.

## **Практичне заняття №3**

### ***Рухливі ігри для молодшого шкільного віку***

#### **«Вовк у канаві»**

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 50-70 см одна від одної – це «канавка». У «канавці» сховався «вовк». Решта гравців – «кози», які знаходяться на одному з боків майданчика. За сигналом учителя «кози» перебігають на інший бік майданчика і перестрибують через «канавку», а «вовк», не вибігаючи з «канавки», їх ловить. «Вовків» може бути декілька, вони міняються через 2-3 перебіжки.

#### **«Два мало – третій непотрібний»**

Діти стають парами у потилицю один одному по колу, обличчям до центра. Вибирають двох ведучих, які розміщуються за колом. Один з них тікає, другий – наздоганяє.

Хід гри. Гравець, який тікає, має право вбігти у коло і стати попереду якої-небудь пари. Дитина у колі, яка стала третьою, починає втікати і рятується від ловця. Спіймавши дитину, ловець сам починає втікати, а інший гравець – ловити. Перемагають діти, які менший час були у ролі ловців.

#### **«Пусте місце»**

Усі гравці, за виключенням ведучого, стають у коло не більш ніж на півкроку один від одного, руки за спиною.

Хід гри. Ведучий переміщується за колом, торкається кого-небудь із гравців і біжить у зворотному напрямку. Гравець, до якого він доторкнувся, біжить йому назустріч, намагаючись швидше ведучого прибігти на своє місце. Зустрівшись на шляху, гравці вітаються: подають один одному руки; присідають; віджимаються і т.ін. Водить той, хто не встиг зайняти пусте місце.

### **«Передав – сідай»**

Клас ділиться на 2–3 команди, які шикуються у колони по одному. Напроти своєї команди на відстані 1.5–2м стають капітани з м'ячем у руках.

Хід гри: За сигналом керівника капітани кидають м'яч першим номерам, а ті повертають його назад і присідають. Потім капітани віддають пас другому номеру, які також дають пас назад і присідають і т.д. Останній гравець отримує м'яч і біжить з ним на місце капітана, а той стає на місце першого номера. У цей час уся команда встає і робить крок назад. Гра продовжується, поки капітани не будуть стояти на своїх місцях. Хто першим закінчив передавати м'яч, той і виграв.

Інвентар: 2-3 м'ячі.

### **«Карасі та щука»**

На протилежних кінцях майданчика проводять лінії – це «дім» «карасів». Ведучий – «щука» – стає посередині майданчика, гравці – «карасі» – розташовуються в одному з домів.

Хід гри. За сигналом керівника «Раз, два, три!» карасі перебігають до протилежного дому. Щука намагається їх зловити. Ті, кого заквачили, відходять у бік, а потім, коли їх 4-6, вони беруться за руки, утворюючи ланцюг – «невід» (мал. А). Щука стає за неводом. Тепер карасі обов'язково перебігають через невід. Коли зловлених карасів буде 7-8, то ланцюг замикається у коло – «корзину», і тепер карасі повинні пробігти через коло (Б). Якщо зловлених карасів буде більше, ніж незловлених, то гравці стають у дві шеренги обличчям один до одного – «верша» (В). Перемагає той, кого зловлять останнім.

Правила гри. Перебігати дозволяється тільки за сигналом. Карасі повинні пробігти через невід, корзину, вершу. Гравці, які утворюють невід, не затримують карасів. Щука не має права забігати у «корзину», «вершу». Якщо кількість гравців дуже велика, можна використати двох ведучих. Гравців треба закликати до активних рішучих дій.

### **«Мисливці та качки»**

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший – другий, і перші номери входять у коло. Перші номери – «качки», другі – «мисливці», другі отримують волейбольний м'яч.

Хід гри. Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у качок. Качка виходить з гри, якщо її поквачили м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито усіх качок. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу або у призначений час виб'є більше гравців іншої команди.

Правила гри. Мисливцям не дозволяється вступати усередину кола, а качки не мають права покидати його.

Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла і при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

Інвентар: м'яч.

### **«Заєць без хатки»**

Гравці, крім двох – «зайця» і «вовка» – стають попарно у різних місцях майданчика, обличчям один до одного і беруться за руки, утворюючи «кущики».

Хід гри. Заєць за сигналом керівника тікає, рятуючись від вовка, забігає усередину будь-якої пари і стає спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною того, хто прибіг, стає зайцем. Він намагається втекти усередину іншої пари. Той, кого спіймали, стає вовком, а вовк – зайцем.

Правила гри. Вовкові дозволяється ловити зайця тільки за межами кущиків, а зайцям забороняється пробігати крізь них. Якщо заєць забіг у кущик, він там і залишається. Гравці, які утворюють кущики, не повинні заважати зайцям, які тікають.

### **«Пінгвіни»**

Група поділяється на 2 команди, які шикуються у колони по одному біля стартової лінії. У руках у спрямовуючих м'яч.

Хід гри. За командою «Раз, два, три!» перші номери стискають м'яч між колінами і стрибають до місця повороту (12-15 м). Там забирають м'яч у руки, оббігають кеглю і хутчіш повертаються назад, де віддають м'яч другому номеру, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Інвентар: 2 м'ячі, 2 кеглі.

### **«Хто підходив?»**

Гравці шикуються в одну шеренгу. Один із них стає спиною до команди на відстані 3-4 м попереду і закриває очі.

Хід гри. Керівник вказує на кого-небудь із гравців, який підходить до ведучого і легенько торкається до його плеча, подає голос якої-небудь тварини або називає його на ім'я, змінивши свій голос. Ведучий відкриває очі за вказівкою керівника, коли той, хто підходив, займе своє місце. Він повинен відгадати, хто до нього підходив. Упізнаний іде наперед шеренги, а ведучий – у шеренгу. Якщо ведучий не вгадує, то залишається стояти перед командою.

## Практичне заняття №4

### Рухливі ігри для молодшого шкільного віку

#### «Гонка м'ячів по колу»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук і розраховуються на перший-другий. Перші номери – це одна команда, другі – інша. Два гравці, які стоять поруч – капітани, їм дають по м'ячу.

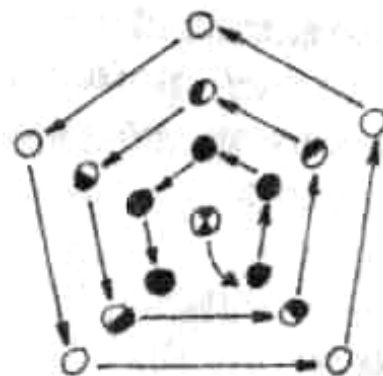
Хід гри. За сигналом вони перекидають м'ячі по колу – один вправо, другий вліво своїм ближнім гравцям, тобто через одного. Ті передають м'ячі іншим гравцям своєї команди, доки вони не повернуться до капітанів. Отримавши м'яча, капітан піднімає його вгору. Перемагає команда, яка швидше закінчила перекидання.

Інвентар: 2 м'ячі.

#### «Шишки, жолуді, горіхи»

Діти стають трійками і взявшись за руки, утворюють коло (див. мал.). Кожний у трійці «шишка, жолудь, горіх». Один з гравців – ведучий. Він знаходиться поза колом.

Хід гри: Керівник виголошує слово «горіхи» (або жолуді, шишки) і всі, хто ними є, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чие-небудь місце.



Варіанти: Гравці стоять не у колі, а у шерензі.

#### «М'яч сусіду»

Усі гравці, крім одного – ведучого, стають у коло на відстані витягнутої руки, обличчям у середину кола.

Хід гри. Гравці передають один одному м'яч, у той час, як ведучий бігає поза гравцями, які передають м'яч. Його завдання – доторкнутися до м'яча рукою або вибити його з рук передаючих. Як тільки йому це

вдалося, він стає у коло на місце гравця, у руках якого був м'яч у той момент, коли ведучий доторкнувся до нього. Цей гравець виходить за коло і виконує роль ведучого.

Правила гри: гравець у колі, передаючи м'яч, не має права сходити з місця. За таке порушення він стає ведучим. М'яч не можна передавати або перекидати через одного чи декількох гравців, випускати м'яч на землю. Усі ці порушення прирівнюються до першого.

Інвентар: м'яч.

### **«Біг з перешкодами»**

Група ділиться на дві-три команди в залежності від кількості гравців і шикується у колони, паралельно одна-одній. Перед кожною командою ставлять декілька перешкод: обруч; лінія довжиною 1 м, накреслена крейдою на підлозі; стілець; скакалка.

Хід гри. За сигналом керівника перші номери кожної команди починають біг з перешкодами. Коли добігли до обруча, то одягають його на себе і кладуть знову на підлогу; проходять по лінії, чітко наступаючи на неї ногами; пролазять між ніжками стільця, не зрушуючи його з місця; тричі стрибають через скакалку, після чого біжать до своєї команди і віддають естафету другим номерам. Перемагає команда, гравці якої першими виконали всі умови гри і найменше допустили помилок. Гра сприяє розвитку спритності, швидкості; удосконалює навички управління з різноманітними предметами.

Інвентар: 2 обруча; 2 крейди; 2 стільця; 2 скакалки; 2 поворотні стійки.

### **«Біг за прапорцями»**

Упоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. За 20-30 м від кожної з них паралельно їм проводять дві конові лінії. Між рисками, проведеними посередині майданчика, кладуть прапорці, їх має бути вдвічі менше, ніж усіх гравців. Учасників поділяють на дві команди і ставлять у шеренги за коновими лініями.

Хід гри. За сигналом керівника гравці обох команд біжать до прапорців і кожний намагається заволодіти прапорцем раніше, ніж це зробить гравець іншої команди. Виграє команда, яка набере більше прапорців.

Правила гри. Учасники не мають права переступати через лінії, між якими лежать прапорці, забороняється віднімати прапорці. Кожний гравець може взяти кілька прапорців. Стартові положення можуть бути різними.

Інвентар: 15-20 прапорців.

### **«Зустрічна естафета з брусками»**

Група поділяється на дві команди. Учасники шикуються у зустрічних колонах по одному на відстані 8-10 м одна від іншої. Спрямовуючі колон першої групи отримують по три дерев'яних бруска, товщина і ширина яких не менше 10 см, довжина – 25 см. Поклавши два бруска (один на лінії старту, інший попереду, у кроці від першого), кожний з спрямовуючих стає на бруски обома ногами, а третій брусок тримає у руках.

Хід гри. За сигналом гравець, не сходячи з брусків, кладе третій брусок перед собою і переносить на нього ногу, яка була позаду. Вільний брусок він перекладає наперед і переносить на нього ногу. Так гравець рухається до протилежної колони. Спрямовуючий протилежної колони, отримавши бруски за лінією старту, виконує те ж саме. Перемагає команда, гравці якої швидше поміняються місцями у колонах.

Інвентар: 6 брусків.

### **«Візьми кеглю»**

Гравці двох команд розташовуються у шеренгах обличчям один до одного на протилежних сторонах майданчика і розраховуються за порядком номерів. На лівому фланзі кожної шеренги у кутку майданчика ставлять поворотну стійку. Посередині майданчика ставлять стілець, на якому стоїть кегля.



Хід гри. Керівник називає номер і гравці під цим номером (обох команд) біжать до поворотної стійки протилежної шеренги, огинають її і, стрибаючи на одній нозі, намагаються схопити зі стільця кеглю, за що команді зараховується очко. Гра триває 3-4 хв., потім команди міняються місцями і проводиться другий тур. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Інвентар: кегля, 2 поворотні стійки, стілець.

### **«Землеміри»**

Гравці поділяються на команди і шикуються за загальною лінією старту в колони по одному. У спрямовуючого кожної команди палиця довжиною 1 м. На відстані 10 м від колон ставлять поворотну стійку.

Хід гри. За сигналом спрямовуючі у колонах починають міряти своєю палицею відстань до поворотної стійки і назад. Оббігши свою колону позаду, гравець передає палицю, як естафету, черговому учаснику своєї команди. Виграють ті, хто перший закінчить естафету.

Інвентар: 2 гімнастичні палиці.

### **«У кого предмет»**

Гравці утворюють коло і стають впритул один до одного, руки за спину. У одного гравця у руках маленький м'ячик або кубик. У центрі кола знаходиться ведучий.

Хід гри. За сигналом керівника гравці починають передавати один одному предмет, намагаючись робити це непомітно для ведучого. Завдання ведучого – уважно спостерігати за діями гравців та відгадати, у кого м'ячик. Той, на кого він покаже, витягує руки уперед. Якщо ведучий вгадав, то цей гравець міняється з ним місцями.

Інвентар: кубик або м'ячик.

## **Практичне заняття №5**

### ***Рухливі ігри для молодшого шкільного віку***

#### **«Захист фортеці»**

Гравці стають у коло. У центрі його – «фортеця» – гімнастичні палиці у вигляді триніжка, зв'язані угорі мотузкою. Перед носками гравців на підлозі креслять лінію кола. Фортецю обводять рисою, щоб вийшло мале коло. Біля фортеці стає «захисник».

Хід гри: Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити у фортецю. Захисник відбиває м'яч. Гравець, який влучить у фортецю, стає захисником.

Правила гри: гравцям забороняється заходити за лінію кола, захисникові – тримати фортецю руками. Якщо фортеця зрушена з місця м'ячем, але не падає, захисник продовжує її захищати. А якщо захисник сам звалить фортецю, то захисником стає гравець, у руках якого був м'яч. Інвентар: 3 зв'язані гімнастичні палиці, м'яч.

#### **«Перетягування в парах»**

На майданчику проводять лінію. Гравці в парах стають правим боком один до одного по обидві сторони лінії, праві руки зчеплені.

Хід гри. За сигналом кожний з гравців намагається перетягнути суперника за позначену лінію. Повторюючи вправу, гравці перетягують один одного лівою рукою. Перемагає та команда, яка перетягнула на свою сторону більше суперників.

#### **«Стій»**

Гра проводиться на майданчику розміром близько 20х20 м.

Хід гри: Один із гравців підкидає м'яч угору і називає чие-небудь ім'я. Кого назвали – ловить м'яч, подає команду «Стій» або квачить тікаючих від нього гравців. Якщо той, хто ловить, не дасть м'ячу впасти на підлогу і з льоту зловить м'яч, то знову може назвати ім'я любого тікаючого, підкинути м'яч угору і втекти. Тоді той, кого назвали, лови

м'яч, подає команду «Стій» і кидає ним у ближнього гравця. Гравець може ухилитись, присідати, підстрибувати, але не сходити з місця. Якщо кидаючий не влучає, то знову біжить за м'ячем, а усі інші тікають від нього на іншу сторону.

Інвентар: м'яч.

### **«Квач на одній нозі»**

Грають на майданчику, в парку. Керівник пояснює групі, що учасникам можна рухатись тільки стрибками на одній нозі, міняти ногу забороняється. Хто це зробить, стає ведучим.

Хід гри. Ведучий повинен заквачити будь-якого гравця, доторкнувшись до його плеча. Коли відбувається зміна ведучого, гравці можуть поміняти ногу.

Якщо група дуже велика, керівник може призначити кількох ведучих. Розміри майданчика можна обмежити орієнтирами. Гравець, який вийшов за межі майданчика, займає місце ведучого.

Варіант. Стояти на майданчику можна на двох ногах, але стрибати обов'язково на одній нозі.

### **«Рухлива ціль»**

Гравці двох команд стають через одного по колу. У одного представника кожної команди – по м'ячу. У середині кола знаходиться ведучий – представник однієї команди. Його завдання – ухилитись від м'яча, яким його квачать гравці команди суперника, і, водночас, ловити та передавати м'яч, який направляють йому партнери. Ведучими за чергою стають усі гравці команд.

Якщо під час виконання певної кількості передач ведучого не буде заквачено, він виграє очко. Команда-переможець визначається за найбільшою кількістю набраних очок.

Інвентар: 2 м'ячі.

### **«Пушкарі»**

Дві команди розміщуються на просторому майданчику перед стартовими лініями у 10-12 кроках одна від іншої.

Інтервали між гравцями – 4-5 кроків. Позаду кожної шеренги у 6-8 кроках проводять ще по одній лінії, яка пересікає майданчик упоперек. Це лінія «полону». У грі змагаються пари.

Хід гри. За сигналом керівника першими м'ячі штовхають представники однієї з команд. Потім з місця падіння м'ячів (також за сигналом) у зворотному напрямку ті ж самі м'ячі штовхають, стоячи напроти, суперники. Змагання між кожною парою триває до того часу, доки один з гравців не відтіснить іншого за лінію полону.

Гра триває 5-8 хв., після чого підводяться підсумки. Можна грати до того часу, доки пари не закінчать результативно поєдинки. По закінченню відмічається команда-переможець і кращі «пушкарі».

Місце падіння м'яча вказують кольоровою плашкою або крейдою.

Інвентар: м'яч, плашка або крейда.

### **«Квачик і м'яч»**

Хід гри: Гравці бігають по майданчику, рятуючись від переслідування ведучого, і передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб передати м'яч гравцю, якого настигає ведучий, тому що гравця з м'ячем квачити не можна. Але ведучий може квачити м'яч у руках того, хто грає, який у цьому випадку стає ведучим. Ведучому дозволяється у ході гри квачити м'яч на льоту, перехоплювати його. Якщо ведучий зумів це зробити, його замінює гравець, який загубить м'яч.

Інвентар: м'яч.

### **«Футболісти»**

Посередині рівного майданчика, розміром близько 30х40 м, ставлять ворота з стійок. Розміри воріт залежать від «кваліфікації» гравців. Якщо грають дівчата, то ширина воріт буде близько 2 м, а у хлопців вони можуть бути у два рази менші. Грають дві команди. Одна – команда «б'ючих» – по жеребку стає за однією з лицевих ліній майданчика, а інша – команда «поля» – вільно розміщується на майданчику.

Хід гри: За сигналом керівника перший гравець з команди «б'ючих» б'є ногою по м'ячу і одразу біжить вздовж бокової лінії до прапорця, який стоїть на протилежній лицевій лінії і повертається назад. Бити потрібно прямо перед собою так, щоб м'яч пройшов між правою боковою лінією та воротами.

Доки біжить гравець, який вдарив по м'ячу, інша команда намагається затримати м'яч, відпасувати його ближче до воріт і забити гол з боку команди «б'ючих». Якщо гол забито раніше, ніж гравець, який вдарив по м'ячу, повернеться за лінію, де стоїть його команда, то очко надається команді «поля», у іншому випадку – команді «б'ючих». Потім, за чергою, б'ють усі гравці, після чого команди міняються ролями.

Інвентар: м'яч, 2 стійки.

### **«Човниковий біг»**

Позначають стартову лінію, а за 10 м від неї – місце повороту. Потім через кожні 3 м – ще 3-4 точки повороту. Біля своєї стартової лінії шикуються команди, у спрямовуючих у руках – 4-5 предметів.

Хід гри. За сигналом спрямовуючі обох команд біжать до першої позначки, де кладуть один із предметів, повертають і біжать до лінії старту, потім знову – до другої позначки, де залишають другий предмет, і так, доки не пробіжать усіх точок повороту. Після цього у гру вступають чергові учасники команди та повторюють теж саме, тільки повертаючи предмети до лінії старту своєї команди і т.д. Переможець – команда, яка закінчить біг першою.

Інвентар: крейда, 8-10 предметів (прапорці, кеглі, кубики).

## **Практичне заняття №6**

### ***Рухливі ігри для середнього шкільного віку***

#### **«Земля, вода, вогонь, повітря»**

Учасники гри стають у коло, у центрі – ведучий.

Хід гри. Кидаючи м'яч кому-небудь із гравців, він вигукує доне з 4-х слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля», то той, хто ловить м'яч, повинен швидко назвати яку-небудь свійську або дику тварину; «вода» – рибу; «повітря» – птаха. А якщо ведучий вигукне «вогонь» – усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко обернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м'яч із землі і гра триває. Неуважні виконують певну фізичну вправу (присідають, віджимаються від підлоги і т.п.), а потім знову приймають участь у грі.

Інвентар: м'яч.

#### **«Естафета зі скакалкою»**

Гравці кожної команди шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Перед кожною колоною на відстані 10-12 м ставлять поворотну стійку.

Хід гри. За сигналом спрямовуючий у колоні вибігає із-за стартової лінії та рухається уперед, стрибаючи через скакалку. Біля поворотної стійки він складає скакалку вдвоє та бере її в одну руку. Назад він рухається, стрибаючи на двох ногах і обертаючи скакалку під ногами горизонтально. На фініші учасник передає скакалку черговому гравцю своєї команди, а сам стає у кінець своєї колони. Виграє команда, гравці якої точніше та раніше закінчили естафету.

Варіант: рухатись уперед зі скакалкою, стрибаючи з однієї ноги на іншу.

Інвентар: 2 скакалки, 2 кеглі.

### **«В'юни»**

Учасники поділяються на команди по 6-8 гравців. Кожна команда шикується у колону по одному.

Хід гри. За сигналом спрямовуючий у кожній колоні повертається кругом, після чого другий гравець бере його за пояс і діти виконують поворот удвох, потім повертаються також утрюх і т.д. Як тільки останній у колоні приєднується і команда виконає поворот, гра закінчується. Ця команда і буде переможцем.

Правила гри. Гру повторюють декілька разів. У цьому випадку перемагає команда, гравці якої більшу кількість раз закінчать гру раніше. При повторі гри напрям повороту слід змінювати. Гравці можуть мінятися місцями. Треба слідкувати за тим, щоб гравці брали попереду стоячих партнерів за пояс лише тоді, коли вони виконають повний поворот.

### **«Мотузочка під ногами»**

2-4 команди шикуються у колони по одному паралельно одна одній. На відстані 6-8 м проти кожної колони ставлять по булаві. Гравці, які стоять у колонах попереду, отримують по скакалці.

Хід гри. За сигналом спрямовуючі біжать до своєї булави, оббігають її, та, повернувшись до колони, подають один кінець скакалки попереду стоячому гравцю. Тримаючи скакалку за кінці, вони біжать вздовж колони, один зліва, а другий справа від неї, і проносять скакалку під ногами гравців усієї колони. Гравці у колонах перестрибують через неї. Після цього перший гравець, який починав гру, залишається у кінці колони, а другий біжить із скакалкою до своєї стійки, оббігає її, повертається до своєї колони і передає один кінець скакалки наступному попереду стоячому. Удвох вони знову проносять скакалку під ногами усієї колони і т.д. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Інвентар: 4-8 скакалок, 2-4 булави.

### **«День та ніч»**

Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії, відстань між якими 1 м. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними, на відстані 10-20 м, креслять лінії «домів». Одна команда – «день», інша – «ніч».

Хід гри. Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка, повернувшись, тікає до свого дому. Після підрахунку поквачених гравців, команди повертаються на свої місця і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше зловлених гравців.

Правила гри. Біг починають за сигналом, ловити гравців можна до лінії дому, не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху.

Інвентар: крейда.

### **«М'яч у повітрі»**

Гравці стають у коло на невеликій відстані один від одного. У середину кола виходить ведучий.

Хід гри. Гравці, які стоять в колі, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або спіймати його. Якщо ведучий перехоплює м'яч, він міняється місцями з тим гравцем, який припустився помилки.

Інвентар: м'яч.

### **«Тягни на кеглі»**

Чотири гравця, взявши у руки міцну мотузку, скріплену на кінцях, утворюють правильний чотирикутник. У двох метрах від кожного гравця, за спиною, кегля.

Хід гри: За командою: «Тягни!», кожний намагається перетягнути на свій бік суперників і водночас захопити кеглю, яка знаходиться за спиною.

Інвентар: міцна мотузка, 4 кеглі.



### «Бомбардири»

Учасники стоять по колу і перекидають (як у волейболі) м'яч один одному. Той, хто допустить помилку при прийомі м'яча або пошле м'яч неточно, присідає у центрі кола. Гравці, розігруючи м'яч по колу, сильним ударом посилають його у присівших. М'яч, який відскочив від гравців (коли попав у одного з гравців центру), знову вводиться у гру. Якщо ж гравець не попав м'ячем у сидячих, то сам займає місце поряд з ними.

«Обстріл» продовжується до того часу, доки один із сидячих не зловить м'яч з повітря у руки. Тоді усі піднімаються і займають місця по колу, а у середину йде гравець, який кинув м'яч партнеру у руки.

Інвентар: м'яч.

### «Транспортування потерпілих»

Група поділяється на дві команди, які шикуються у колону по два перед стартовою лінією за своїми капітанами, які стоять окремо перед строем.

Хід гри. За сигналом перша пара бере свого капітана і швидко переносить його обумовленим способом (на руках або за допомогою підручних засобів) на протилежний бік майданчика (відстань 10-15 м). Другий номер залишається за лінією (один із носильщиків), а капітан і третій номер бігом повертаються до команди, несучи і засоби транспортування (палку, носилки і т.п.). Потім капітан і четвертий номер з команди транспортують на протилежний бік учасника номер три, де і залишають капітана, повертаються назад і т.д. Виграє команда, яка першою і з меншою кількістю порушень виконала завдання.

Способи транспортування «потерпілого»: **на руках**:

- 1) підтримуючи плечі та ноги;
- 2) підтримуючи спину і ноги;
- 3) зчепити руки у замок і посадити на них потерпілого;
- 4) те ж саме, зчіпивши зовнішні руки, а внутрішніми підтримувати спину «потерпілого»;

**за допомогою палок:**

- 1) посадити потерпілого на 2 палки, як у крісло;
- 2) те ж саме, як на носилки;

**за допомогою плащ-палатки:**

- 1) посадити «потерпілого»;
- 2) покласти «потерпілого».

Інвентар: крейда, засоби транспортування: 2 палки, 2 носилок, 2 плащ-палатки.

**«М'яч ловцю»**

Грають на майданчику розміром 20-30 м. Неподалік від кожної з протилежних коротких боків майданчика креслять 2 кола, один в іншому, розмірами 1 і 3 м у діаметрі. Гравці поділяються на дві команди. Кожна команда виділяє по одному ловцю, які стають у середині малих кіл. Перед ловцями у великому колі розташовуються 2 захисника від команди суперника. Усі інші гравці вільно розміщуються на майданчику.

Хід гри: Керівник підкидає м'яч угору. Гравці кожної команди намагаються оволодіти м'ячем і, передаючи його один одному, підвести м'яч ближче до свого ловця і кинути м'яч так, щоб той зміг його зловити, не дивлячись на дії захисників іншої команди. За кожний зловлений ловцем м'яч відповідна команда отримує одне очко. Команда, яка набрала під час гри більшу кількість очок, перемагає.

Інвентар: м'яч, крейда.

## **Практичне заняття №7**

### ***Рухливі ігри у позакласних заняттях***

#### **«Гонка обручів»**

Гравці поділяються на однакові команди і шикуються у шеренги уздовж бокових ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан, на нього одягнуто 10 гімнастичних обручів.

Хід гри: За сигналом капітан знімає з себе перший обруч і передає його партнеру, який стоїть біля нього. Той, отримавши обруч, продіває його через себе згори донизу або навпаки і передає черговому гравцю. У той же час капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусіду, який, виконавши завдання, передає обруч далі. Таким чином, кожен гравець, передавши обруч сусіду тут же отримує другий обруч. Замикаючий гравець у шерензі надіває усі обручі на себе. Команда, гравці якої швидше виконають завдання, отримує виграшне очко.

Змагання проводяться три рази. Виграє команда, гравці якої виграють двічі.

Інвентар: 20 обручів.

#### **«Бій півнів»**

На підлозі креслять коло діаметром 2м. Гравців поділяють на дві команди і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти іншої. Капітани посилають по одному гравцю з своїх команд у коло. Кожний із гравців стає на одну ногу, другу підтягує. Руки кладе за спину.

Хід гри: За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, при цьому намагаються не оступитися. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває до того часу, доки усі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Правила гри: Якщо учасник, який перебуває у колі, стане на обидві ноги, він вважається переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їх

місце йде наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руки з-за спини.

Інвентар: крейда.

### **«Гусінь»**

Учасники кожної команди поділяються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети, за протилежними лініями майданчика. Гравці першої групи кожної команди приймають положення «гусені» – гравець кладе ліву руку на ліве плече попереду стоячого учасника, а правою рукою підтримує його за гомілкостопний суглоб ноги, зігнутої у коліні.

Хід гри. За сигналом перші групи з команд починають рухатися уперед, стрибаючи на одній нозі та зберігаючи рівновагу. Як тільки замикаючи у цій колоні перетинають протилежну лінію, гру починають учасники другої групи. Вони рухаються уперед таким же чином. Виграє команда, чий замикаючий у колоні другої групи швидше перетне лінію старту при умові, що усі гравці під час руху збережуть положення «гусені».

Інвентар: 2 кеглі.

### **«Снайпери» («Між двох вогнів»)**

Гра проводиться на волейбольному майданчику без сітки. Гравці стають таким чином, щоб капітан команди стояв за однією лінією майданчика (лицевою), а гравці його команди розташувалися на протилежній половині майданчика. Виходить, що гравці кожної команди знаходяться нібито між двох вогнів. З одного боку їм загрожує капітан, а з іншого – його команда.

Хід гри. На середині майданчика один з капітанів вводить м'яч (волейбольний) у гру – передає його гравцям своєї команди, а ті повертають м'яч назад. Вони пасують м'яч між собою для того, щоб вибрати зручний момент і попасти м'ячем у гравця протилежної команди. Суперники переміщуються по майданчику і намагаються ухилитися від м'яча або перехопити його. Гравець, в якого влучили м'ячем, виходить за межі майданчика, але продовжує грати поряд зі своїм капітаном за лицевою лінією майданчика. Він, так само як і

капітан, має право ловити, передавати м'яч, вибивати суперника і т.д. Таким чином, завдання учасників, які володіють м'ячем – вибити гравців протилежної команди, а гравців, які не володіють – перехопити м'яч для того, щоб оволодіти ініціативою та нападати. Гра може тривати до того часу, доки не будуть «вибиті» усі гравці однієї з команд, у тому числі і капітан, який заходить на майданчик у останній момент.

Правила гри: Якщо м'яч влучив у кого-небудь з гравців, але один з його товаришів по команді зумів зловити м'яч у повітрі, то гравець не вибуває з гри. Учасник, у якого влучили м'ячем, має право затримувати м'яч, щоб він не викотився за межі майданчика, і тоді його команда стає нападаючою.

Інвентар: м'яч, крейда.

### **«Стрибок за стрибком»**

У грі беруть участь дві команди, які розміщуються паралельно, на відстані 2 м одна від одної. Команди шикуються у колону по два. Кожна пара тримає за кінці коротку скакалку на висоті 50-60 см від землі, відстань між парами – 1 м.

Хід гри. За сигналом перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на землю, біжить у кінець своєї колони, перестрибуючи на двох ногах усі скакалки, повертається на своє місце і знову бере скакалку за кінці. Так само біжать усі пари після того, як попередня пара перестрибне через скакалку. Перемагає команда, яка закінчить стрибки першою.

Інвентар: 8-10 скакалок.

### **«Хокей руками»**

Гра проводиться на волейбольному майданчику. Приймають участь 2 команди по 8–10 чоловік у кожній.

Хід гри: Гравці штовхають по майданчику рукою невеликий набивний м'яч. Мета гри – за допомогою передач або індивідуальних дій пройти на сторону суперника як можна ближче до лицевої лінії та викотити м'яч за лінію. За це команді зараховується виграшне очко.

Команда, яка програла, вводить м'яч у гру із-за лицевої лінії. При цьому усі гравці команди суперників повинні знаходитись за середньою лінією на своїй стороні.

Зустріч триває 6–8 хвилин, після чого гравці міняються місцями. У підсумку виграє команда, гравці якої наберуть більше очок.

Правила гри: Не дозволяється піднімати м'яч вище колін і бити по ньому ногою. За порушення правил призначається штрафний удар з того місця, де допущена помилка.

Інвентар: набивний м'яч, 4 кеглі.

### **«Гонка з веденням м'яча»**

Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. Гравці поділяються на чотири команди, кожна з яких займає кут майданчика. У перших гравців у руках баскетбольний м'яч. У кожному кутку майданчика стоїть поворотна стійка, біля яких розміщуються спрямовуючі з м'ячами.

Хід гри: За сигналом спрямовуючі починають ведення м'яча вправо вздовж ліній майданчика з метою наздогнати гравця, який веде м'яч попереду, і заквачити його, за що команді зараховується виграшне очко. У підсумку виграє команда, гравці якої наберуть більше очок. Гравець, який загубить м'яч, підбирає його і продовжує вести з того місця, де м'яч був загублений.

Інвентар: 4 м'яча, 4 стійки.

### **«Боротьба за м'яч»**

Гравців поділяють на дві команди, які розміщуються на майданчику парами – суперник біля суперника.

Хід гри: Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає вгору волейбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити будь-кому із своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець повинен віддати його гравцеві своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити підряд десять передач своїм

партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починають заново. Гра триває 10-15 хв. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила гри: Забороняється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд і робити з м'ячем у руках більше двох кроків, штовхати гравців, вибігати за майданчик, виривати м'яч із рук (його можна вибивати ударом долоні). Команда, гравець якої порушив правила, позбавляється одного очка.

Інвентар: м'яч.

### **«Розвідники і вартові»**

На протилежних кінцях майданчика креслять лінії на відстані 18–20м, за якими стають у шеренгу дві команди («розвідники» і «вартові»). Посередині майданчика креслять коло, куди кладуть м'яч. Гравців у командах розраховують за порядком номерів.

Команда розвідників намагається занести м'яч за свою лінію, а команда вартових їм заважає.

Хід гри: Керівник голосно називає номер, і гравці, які мають ці номери, підбігають до м'яча. Якщо вартовий виявиться неуважним, розвідник хапає м'яч і тікає з ним у свій табір, а вартовий іде у «полон», стає за спиною розвідника. Якщо обидва гравці одночасно вибігають на середину, то розвідник повинен відвернути увагу вартового, для чого робить різні рухи руками, стрибає на місці з поворотом. Якщо розвідник ухопив м'яч, а вартовий наздогнав його і доторкнувся до нього рукою, полоненим стає розвідник.

Гра триває до того часу, поки усі номери візьмуть у ній участь. Підраховують полонених і відпускають у свої команди. Гра повторюється, гравці міняються ролями. Виграє команда, яка взяла більше полонених.

Правила гри: Переслідувати гравця можна до лінії табору. Гравець, який упустив м'яч, вважається зловленим. Щоразу м'яч на місце ставить розвідник.

Інвентар: м'яч.

## **Практичне заняття №8**

### ***Рухливі ігри для середнього шкільного віку***

#### **«Колесо»**

Із числа гравців обирають одного ведучого. Усі інші поділяються на чотири-шість груп, рівних за кількістю. Кожна група стає у колону обличчям до центру – усі колони розміщуються як спиці у колесі. Ведучий знаходиться у стороні.

Хід гри. За командою ведучий біжить кругом колеса, зупиняється біля будь-якої спиці та торкається рукою плеча останнього гравця. Той передає цей дотик попереду стоячому, той далі до центру і т.д. Той, хто стоїть у колоні першим, отримавши дотик, голосно говорить: «Хоп!» – і біжить вправо (вліво), оббігаючи із зовнішньої сторони усі спиці колеса. Усі гравці колони, у тому числі і водячий, біжать за ним, намагаючись на шляху обігнати один одного. Важливо не залишитись останнім, коли спиця знову буде стояти на попередньому місці. Той, хто ним залишиться, йде водити. Він викликає на змагання з бігу гравців іншої команди.

Правила гри. Забороняється оббігаючим спиці пробігати крізь стоячих гравців, а останнім заважати перебіжці. Спрямовуючий не може змінювати напрям бігу по ходу. Команда «Хоп!» виконується обов'язково. Після неї спрямовуючий може зробити (не зходячи однією ногою з місця) фальшивий рух вправо або вліво.

#### **«Лави над головою»**

Дві або три команди шикуються у колони, лівим боком до лінії старту. Справа від команд (у ніг гравців) знаходиться гімнастична лави.

Хід гри. За загальним сигналом гравці кожної команди переводять лаву через голову на протилежний бік. Після цього гравці перестрибують через лаву і знову нахиляються до неї, щоб знову її переставити. Гра закінчується, коли усі команди перемістяться з одного боку майданчика на інший. При цьому (за умовами гри) лави повинна



побувати над головою гравців не менше ніж 6 раз (умовно). Перемагає команда, гравці якої швидше виконають завдання.

Варіант: Шикування гравців таке ж, але гра проводиться з двома лавами у кожній команді. Гравці стають ногами на одну лаву, а другу ставлять паралельно першій. Переставивши лаву описаним способом на підлогу, гравці переходять на цю лаву, а ту, на якій стояли, переправляють над головою у той же самий бік.

Слід уточнити, що учасник, який оступиться і стане на підлогу, вибуває з подальшої гри, тим самим ускладнюючи умови боротьби для своєї команди.

Інвентар: 2-4 лави, крейда.

### **«Квач з м'ячем»**

Учасники довільно знаходяться на майданчику і переміщуються, ухиляючись від м'яча (волейбольного, тенісного), який метає водячий. Гравець, в якого попали м'ячем, стає «квачиком» і разом з ведучим намагається заквачити останніх, застосовуючи передачі м'яча. Так поступово кількість «квачів» зростає. Переможцями є останні 2-3 гравця, які залишилися на майданчику.

Інвентар: м'яч.

### **«Хто швидше з палицями»**

На відстані 3-5 м позначають дві паралельні лінії. Дві команди діляться на дві групи і шикуються перпендикулярно до накреслених ліній одна проти одної. У кожного з спрямовуючих однієї з груп – гімнастична палиця.

Хід гри. За командою «На старт!» гравці ставлять гімнастичну палицю вертикально на лінію, згори підтримують вказівним пальцем. За командою «Увага!» приймають положення високого старту і за командою «Руш!» швидко міняються місцями з учасниками своєї команди протилежної групи так, щоб палиця не встигла впасти. Відстань між командами поступово збільшують. Перемагає

команда, яка виконає вправу на більшій відстані та у кого палиця менше разів упаде на підлогу.

Інвентар: крейда, 2-3 гімнастичні палиці.

### **«Бій за територію»**

На підлозі креслиться коло (квадрат), обидві команди заходять всередину. За сигналом ведучого гравці однієї команди повинні виштовхнути якомога більше гравців іншої команди за межі кола (квадрата) протягом 30 с. Виграє команда, яка виштовхнула більшу кількість гравців.

### **«Зміна місць по колу»**

Змагання проходять між двома командами, які стоять у колах діаметром 15-20 м і мають по одному м'ячу.

Хід гри. Гравець передає м'яч у бік іншого, біжить за м'ячем і займає позицію цього гравця. Останній, після отримання м'яча, відразу продовжує гру – віддає пас і теж біжить за м'ячем. Мета гри – за певний час набрати якомога більше передач у своїх командах.

Варіанти:

- варіювати вид передачі (м'яч передавати відразу або перед цим зупинити);
- гра двома м'ячами;
- поставити дві команди в одне коло.

Інвентар: м'ячі.

## **Практичне заняття №9**

### ***Рухливі ігри у позакласних та позашкільних заходах***

#### **«У чотири стійки» (варіант «Гилки»)**

Грають дві команди, одна з яких розміщується у «місті», за лінією, інша – у полі. У чотирьох місцях майданчика на відстані 10-30 м стоять чотири стійки.

Хід гри. Гравці команди «міста» за чергою подають гилкою м'яч у поле і біжать, торкаючись рукою кожної з чотирьох стійок, та повертаються у місто. У випадку небезпеки перебігаючий може зупинитися біля однієї з стійок і почекати наступної подачі м'яча. Гравці команди поля намагаються зловити м'яч або підняти його з землі та влучити у кого-небудь із перебігаючих. Коли це вдається, команди міняються ролями.

Кожен гравець, який успішно повертається назад у місто, приносить своїй команді одне очко. Команда, яка набрала під час гри (10-15 хв.) більше очок, перемагає.

Під час гри учасники повинні перебігати від стійки до стійки послідовно, не пропускаючи жодної стійки. Гравцям, які знаходяться у полі, не дозволяється заважати перебігати майданчик гравцям міста.

Інвентар: 4 стійки, гилка, м'яч для тенісу.

#### **«Всією командою через довгу скакалку»**

Хід гри. Учасник команди, який добре стрибає через скакалку, стає у центрі майданчика і за сигналом починає виконувати стрибки на місці через скакалку, яку крутять два гравці. Вибравши зручний момент, до нього приєднується ще один учасник, і вони стрибають разом, потім (на ходу) – третій учасник, становлячись позаду або попереду і т.д. Кожна команда має по три спроби, які тривають до того часу, поки скакалка не зачепить кого-небудь з гравців. Виграє команда, в якій у трьох спробах більше стрибаючих.

Інвентар: довга скакалка.

### **«Естафета з двома м'ячами»**

Хід гри. Команди шикуються в колони, у направляючих по 2 м'ячі. За сигналом учасники по черзі виконують переміщення з м'ячами на вказану відстань (8-10 м) уперед і назад.

Варіанти:

- тримаючи м'ячі на долонях;
- притиснувши м'ячі один до одного долонями;
- тримаючи один м'яч збоку, а інший вести об підлогу;
- стрибками на двох з м'ячем, а другий вести об підлогу;
- ведення одного м'яча рукою, а іншого ногою.

Інвентар: м'ячі.

## Практичне заняття №10

### *Рухливі ігри в різних умовах позашкільної роботи*

#### «Гилка»

У гилку грають на великому майданчику, галявині у літній час. Для гри необхідно мати тенісний м'яч і гилку – кругла палиця довжиною 70-80 см і товщиною 3-3,5 см. З одного кінця її небагато затесують, щоб легше було тримати у руках, а на іншому кінці вона залишається круглою (для початківців можна зробити її у вигляді лопати).

На двох сторонах майданчика – «поля» – на відстані 40-80 м креслять або відмічають гилками (або іншими предметами) дві лінії – лінію «кона» та лінію «міста». Обирають двох капітанів і поділяються на дві команди. За жеребком одна команда стає на лінію «міста», а інша розташовується у «полі». Капітан «польової» команди посилає одного гравця у «місто» для подачі м'яча.

Хід гри. За чергою перший металник – гравець «міста» – бере гилку і стає біля лінії «міста». Навпроти нього знаходиться подаючий, який підкидає м'яч, а металник відбиває його гилкою у «поле» якомога далі та вище. «Польові» гравці намагаються зловити м'яч з повітря або зхопити з землі. Той, хто вдало проб'є по м'ячу, біжить на «кон» і повертається у «місто», за що заробляє одне очко. Гравці «поля», зхопивши м'яч із землі, намагаються заквачити м'ячем перебігаючих. Якщо кого-небудь заквачать, самі біжать у «місто», а гравці з «міста» біжать у «поле» і теж попадають м'ячем у гравця, який не встиг втекти у «місто» (тобто, намагаються відквачитись).

Команда, яка встигла у повному складі зайняти «місто», залишається там і починає відбивати м'яч у поле. Якщо польовий гравець зловить його з повітря (свічку), уся його команда переходить у місто, а той, хто там був, йде у «поле», і так йде боротьба за оволодіння «містом». Кожен гравець, хто перебігає на кон і повертається назад, заробляє очко. Грають до певної кількості очок або обумовлюють час. Команда, яка набере більше очок, виграє.

Правила гри: 1. Гравці «міста» відбивають м'яч у «поле» за чергою, яку встановлює капітан.

2. Кожен гравець б'є по м'ячу один раз, а капітан – 3 рази.

3. Той, хто подає, повинен підкидати м'яч так, щоб легко було по ньому вдарити, інакше він повторює підкидання, і так до 3 разів. Якщо тричі він підкидає погано, його заміняють.

4. Той, хто перебігає, повинен залишити гилку у «місті», інакше він повертається з нею назад.

5. Попадання м'ячем зараховується лише у тому випадку, якщо він попаде у гравця безпосередньо, а не з відскоку від чого-небудь.

6. Якщо гравець проб'є м'яч слабо, він може не бігти на «кон», а чекати гарного удару, виконаного потім ким-небудь з інших гравців.

7. Той, хто подає, має право квачити перебігаючих, як і гравці «поля».

8. Перебігати можна до того часу, доки м'яч знаходиться поза «містом».

9. Гравець, який повернувся у «місто», знову має право відбивати м'яч у «поле» за чергою.

Інвентар: гилка, м'яч для великого тенісу, фішки.

## **Практичне заняття №11**

### **«Веселі старти»**

#### ***Положення про проведення «Веселих стартів» між групами студентів ННІФК***

##### ***I. Мета***

Змагання серед груп проводяться з метою :

- пропаганди здорового способу життя у побуті студентської молоді;
- підвищення рівня фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності учасників змагань елементами різних видів спорту;
- виявлення кращих команд та здобуття практичного досвіду проведення фізкультурно-оздоровчих заходів серед студентів.

##### ***II. Керівництво та організація проведення змагань***

Підготовкою та проведенням змагань керують викладачі кафедри ТМС.

***Журі змагань:*** викладачі кафедри та студентський актив.

***Фоторепортери:*** студенти груп, відповідальні за регулярне висвітлення подій навчального процесу.

***Відповідальний за стенд результатів змагань:*** учасники змагань.

##### ***III. Учасники змагань***

У «Веселих стартах» беруть участь команди студентів навчальних груп, які вивчають дисципліну «Рухливі ігри та методика їх викладання». Учасники повинні бути одягнені у однакову форму, мати емблему з назвою команди.

##### ***IV. Термін, програма змагань, визначення переможців, нагородження***

Змагання проводяться в ігровій залі спорткомплексу ННІФК. Термін проведення – 28.04.2016 року о 12.30 год.

***Програма змагань:***

1. ***Парад учасників.***
2. ***Привітання*** командами оргкомітету та глядачів (домашнє завдання студентів, де використовується речитатив та комплекс ЗРВ під музичний супровід).

3. **«Естафета з ложкою і обручем».** У направляючих у руках ложка, де лежить м'ячик для настільного тенісу.

Хід гри: За командою керівника обидва направляючих намагаються якомога швидше добігти до місця повороту (8-10 м) і назад, де на шляху пролазять крізь обруч, який лежить на підлозі, та передають естафетну ложку з м'ячиком наступному гравцю. Виграє команда, яка першою закінчила обумовлені дії, та у якої м'яч менше разів випадав з ложки.

Інвентар: 2 м'ячика для настільного тенісу, 2 ложки, 2 обруча, 2 поворотні стійки.

4. **«Влучно в ціль».** Команди шикуються у колони по одному біля лицьової лінії. Від цієї лінії на відстані 7-8 м ставлять відро напроти кожної команди. У руках капітанів команд – по 3 тенісних м'яча.

Хід гри: За командою керівника капітани команд кидають м'ячі у ціль та біжать за м'ячами, щоб повернути його назад другому номеру. Другі номери також кидають м'ячі у відро і біжать у поле і т.д. Виграє та команда, яка першою закінчить кидки та найбільшу кількість разів влучить у ціль.

Інвентар: 6 м'ячів для тенісу, 2 відра.

5. **Естафета з вирішенням математичних прикладів.** Команди шикуються у колони. В руках у капітанів по олівцю. Від лінії старту на відстані 12-15 м кладуться планшетки з нескладними математичними прикладами (три дії з елементами додавання, віднімання, множення, ділення у межах 100). Прикладів повинно бути по одному на кожного учасника команди.

Хід гри: Учасники починають рухатися до планшеток, долаючи дві перешкоди (перевернута лава та обруч), вирішують один приклад і з олівцем якнайшвидше повертаються до своєї команди, передаючи олівець як естафетну палицю іншому гравцеві тощо. Виграє команда, яка найшвидше та з меншою кількістю помилок закінчить гру.

Інвентар: 2 планшетки, 2 листочки з прикладами, 2 олівця, 2 стула, 2 поворотні стійки.



**6. Естафета зі скакалкою, обручем, гімнастичною палицею і влученням м'яча у кошик.** Команди шикуються у колони по одному, де у направляючих в руках скакалка.

Хід гри. За командою керівника перші номери виконують 5 стрибків на скакалці, долаючи відстань до обруча (5 м), кладуть скакалку на підлогу та пролазять крізь обруч. Після цього виконують 7 стрибків через гімнастичну палицю і біжать до м'яча, який обов'язково треба закинути у баскетбольний кошик. Влучивши у мішень, якнайшвидше повертаються до своєї команди, передаючи другому номеру як естафетну палицю підбрану з підлоги скакалку. Інші за чергою виконують ті ж самі дії. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Інвентар: 2 скакалки, 2 обруча, 2 гімнастичні палиці, 2 м'яча, баскетбольний щит.

**7. Розстановка кеглів (садіння картоплі).** Для естафети використовують кеглі у кількості 5 штук у кожної з команд.

Хід гри. За командою направляючі обох груп на відстані 12-15 м розставляють у рівних проміжках 5 кеглів (садять картоплю), добігають до поворотної стійки і повертаються назад, щоб передати естафету. Другі номери команд збирають кеглі і т.д. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

Інвентар: 10 кеглів, 2 поворотні стійки.

**8. Естафета з клюшками.** Команди шикуються у колони по одному, у направляючих в руках клюшка та на підлозі 2 волейбольних м'яча.

Хід гри. За командою викладача необхідно якомога швидше провести «змійкою» між чотирьох кеглів два м'ячі до поворотної стійки та повернутись по прямій лінії назад до команди, де і передати естафету наступному гравцеві. Виграє команда, яка першою закінчить гру.

Інвентар: 2 клюшки, 4 волейбольних м'яча, 2 поворотні стійки.

**9. Намалювати Буратіно.** Для проведення конкурсу необхідно мати 2 планшетки з чистими листками паперу на них, 2 олівці, 2 стула та хустки для зав'язування очей.

Хід гри. За командою керівника гравці обох груп за чергою підбігають до стільця, на якому лежить планшетка з листком паперу та олівцем. Помічники ведучих зав'язують хустками очі і дають у руки олівці. Гравці малюють одну з частин тіла «Буратіно», кладуть олівець, розв'язують очі та повертаються до своєї команди. І так по черзі всі учасники своїх команд домальовують «Буратіно», де останній учасник повинен намалювати ковпак. Виграє команда, у якої малюнок буде більш реальним до дійсності.

Інвентар: 2 планшетки з чистими листками паперу на них, 2 олівці, 2 стула, 2 хустки.

**10. Виконання композиції у побудові гімнастичної піраміди.** Цей конкурс проводиться після трьох хвилин підготовки, де команди одночасно демонструють результати своєї творчості перед журі. Виграє команда, яка більш оригінально та красиво виконає поставлене завдання.

**11. Веселий концерт.** По закінченню змагань учасникам пропонується виконати по три номери художньої самодіяльності від команди (пісня, вірш, танець, пантоміма тощо), які знову ж таки оцінює журі.

### **12. Закриття «Веселих стартів».**

Визначення переможців проводиться за максимальною сумою балів, які набирають команди після проведення всіх конкурсів. За 1 місце команді нараховується 3 бали, за 2 місце – 2 бали, за нічию – 1 бал. Команди нагороджуються грамотами та цінними призами.

### **V. Заявки**

Іменні заявки подаються за день до проведення змагань відповідальним викладачам кафедри.

### **VI. Фінансові витрати**

Фінансові витрати на проведення «Веселих стартів», нагородження учасників несе спортклуб університету.

## **Практичне заняття №12**

### ***Рухливі ігри в різних умовах позашкільної роботи***

#### **«3 двома м'ячами»**

Гра проводиться між декількома командами. У руках у капітана два м'яча: баскетбольний і футбольний.

Хід гри: За сигналом керівника спрямовуючі ведуть баскетбольний м'яч рукою, а футбольний – ногою. Коли вони добіжать до місця повороту (10-15 м), то забирають м'ячі у руки і повертаються бігом до своєї команди, де передають естафету наступному учаснику. Виграє команда, яка першою закінчила гру.

Інвентар: 4-6 м'ячів, 2-3 поворотні стійки.

#### **«Чехарда потоком»**

Грають декілька команд, які шикуються на лінії старту у колону по одному.

Хід гри. За командою перший гравець вибігає уперед на 1-1,5 м і приймає положення зігнувшись, з опорою обома руками на одну з виставлених уперед ніг, голову нахиливши на груди. Після цього другий номер перестрибує через спину першого за допомогою рук і також через 1,5-2 м приймає таке ж саме положення. Після цього стрибають 3, 4 номери і т.д., доки уся команда не досягне до місця повороту (15-20 м) і назад. Виграє команда, яка першою пересіче лінію фінішу.

Інвентар: 2-3 поворотні стійки.

#### **«Охороняй капітана»**

Гравці поділяються на дві команди. У кожній команді по одному капітану, 3-4 нападаючих і така ж кількість захисників. Майданчик поділяють середньою лінією навпіл. Капітани і захисники залишаються на своїй половині майданчика, а нападаючі переходять на половину поля суперника.

Хід гри: Після розігрування м'яча у центрі команда, яка оволоділа м'ячем, намагається за рахунок ведення і передач наблизитись до капітана суперника і заквачити його м'ячем. Цьому протидіють захисники, намагаючись перехопити м'яч і, у свою чергу, відправити його на половину поля суперника своїм нападаючим.

За попадання м'ячем у капітана (він рухається тільки на своїй

половині майданчика) команда отримує одне очко.

Правила гри: Захисникам не дозволяється переходити середню лінію (на допомогу своїм нападаючим), а нападаючим повертатись на свою половину на допомогу захисникам. За порушення правил команда карається втратою м'яча. Гра триває 15–20 хвилин. Команда, яка набрала найбільше очок, перемагає.

Інвентар: м'яч.

### **«Кидай-біжи»**

Гравці поділяються на дві шеренги і розміщуються вздовж майданчика обличчям один до одного на відстані 5 м один від іншого. Інтервали між гравцями 3-4 кроки. Гравці в одній шерензі розраховуються на «перший – другий», а в іншій – на «другий-перший». Перші номери – одна команда, другі номери – друга команда. Крайні гравці шеренг мають по м'ячу.

Мета гри – якомога швидше закінчити перекидання м'ячів з однойменною зміною місць на майданчику (перебігаючи з однієї шеренги в іншу по діагоналі).

Хід гри: За сигналом крайні гравці передають м'яч по діагоналі партнеру, який стоїть навпроти, і тут же біжать за м'ячем. Гравець, отримавши м'яч, швидко спрямовує його партнеру в протилежну шеренгу і також перебігає на його місце і т.д. Коли м'яч попаде до крайніх гравців, вони, ведучи м'яч, оббігають протилежну шеренгу, а усі гравці рухаються відповідно вправо. Передачі м'яча та переміщення йдуть у тому ж порядку, доки гравці, які зробили першу передачу, не з'являться знову попереду своїх шеренг. Переможець визначається за кількістю часу, який затрачено на гру.

Інвентар: два м'яча.

### **«Квач з футбольним м'ячем»**

Гра проходить на майданчику розміром 20x20 м. У кожного з гравців знаходиться м'яч. Вибирають ведучого, який і починає гру.

Хід гри. За командою керівника ведучий за футбольними правилами намагається передати свою роль любому з гравців, які втікають від нього. Основні умови – не губити свій м'яч, не вибігати за межі майданчика, квачити один одного доторкуванням рукою до плеча.

Інвентар: 12-15 м'ячів.

## **Практичне заняття №13**

### ***Рухливі ігри на місцевості***

#### **«Вартовий»**

Гра проводиться у лісі або серед кущів. Одного з гравців призначають вартовим біля «складу» (позначається яким-небудь предметом або прапорцем), а останні з ведучим йдуть за межі ігрового поля (приблизно за 100-150 м). Після цього ведучий повертається і, зупинившись неподалік від «складу», подає сигнал до початку гри.

Хід гри: Розвідники намагаються якомога ближче підповзти до вартового. Але той уважно спостерігає за усім, що відбувається навколо нього, повертаючись у різні боки. Ці повороти вартового і використовують розвідники, щоб зробити перебігання або переповзання до нового сховища. Якщо вартовий побачив розвідника, він називає його на ім'я, і останній вибуває з гри як «поранений». Але якщо розвідник названий неправильно, він не відгукується. По закінченню обумовленого гравцями часу ведучий подає сигнал до закінчення гри і усі розвідники встають і виходять із сховищ.

Розвідник, який найближче підійшов до вартового, вважається переможцем гри. Перевдягатися між собою для того, щоб ввести водячого в оману, гравцям не дозволяється.

#### **«Таємний пакет» (рух за азимутом)**

Команди отримують по компасу та завдання на листках, де вказано напрям руху за азимутом (наприклад: 20 м на 270°, 50 м на 350°, 15 м на 20° тощо).

Хід гри: Пройшовши увесь маршрут за компасом, команда шукає «таємний» пакет, захований раніше в якому-небудь місці у радіусі 10 м від останньої точки маршруту. У пакеті може бути вказано яке-небудь подальше завдання або право на отримання призу.

Інвентар: 2-3 «таємних» пакети.

### **«Три команди»**

У певному районі діють три команди. Кожна має свій знак, який відрізняє одну команду від іншої. Команда 1 має завдання розшукати і схопити команду 2 і в той же час ховатися від команди 3; команда 2 повинна розшукати і схопити команду 3 і ховатися від команди 1; команда 3 розшукує і ловить команду 1 і ховається від команди 2.

Хід гри: На початку гри команди розводять у різні вихідні пункти, а звідти вони виходять на завдання у певний час або за сигналом. Ловити (квачити) суперника можна тільки доторкуванням рукою. Зловлений гравець відправляється на пункт збору, віддавши свій знак (пов'язку) гравцю, який його заквачив. Знімати знаки заборонено.

Виграє команда, яка першою розшукає і зловить не менше 2/3 команди суперника.

Інвентар: 3 комплекти пов'язок для команд.

### **«Через ланцюг»**

Гра проводиться у лісі, переліску, кущах. Грають два загони рівної кількості.

Хід гри: Один загін, відійшовши на 0,5-1км від іншого, розвертається у ланцюг і стає обличчям до іншого. Відстань між гравцями у ланцюгу – 15-20 кроків. Гравці маскуються. Позаду загону, паралельно ланцюгу тих, що грають, позначають лінію фінішу для другого загону. До неї від ланцюга 30-50 м. Це може бути стежка, канава. Кожному учаснику другого загону дають по прапорцю. Завдання загону – проникнути крізь ланцюг суперника і перейти лінію фронту, щоб себе не заквачити. Про початок гри керівник дає звістку свистком, потім займає місце у ланцюгу першого загону, щоб спостерігати за дотриманням правил. У затриманих гравців прапорці відбираються. Якщо гравці другого загону зможуть пронести крізь ланцюг першого загону не менше половини прапорців, вони виграють; не зуміють – перемагає перший загін.

Інвентар: 8-10 прапорців.

## **Практичне заняття №14**

### ***Рухливі ігри на місцевості***

#### **«Козаки-розбійники»**

Учасники поділяються на козаків і розбійників. А також домовляються, до яких кордонів можна ховатись і тікати. Розбійники розбігаються ховатись, а козаки вибирають місце для «в'язниці», куди потім будуть приводити зловлених розбійників. «В'язницею» може бути дерево або ще яке-небудь помітне місце. «В'язниця» повинна бути не дуже великою, щоб її легше було охороняти, але і достатньою, щоб у ній сиділи зловлені розбійники. Кордони її треба чим-небудь позначити, наприклад, палками або камінням.

Хід гри: Після цього козаки йдуть шукати розбійників, яких треба не тільки знайти або побачити, але й наздогнати і заквачити. Зловлених розбійників козаки відводять у «в'язницю». Вести треба за руку або рукав, при цьому полонений розбійник повинен іти спокійно – вириватись він не має права. Але якщо козак сам розтиснув руку, розбійник може утекти.

У «в'язниці» полонених залишають під охороною одного або декількох козаків. Головне правило заключається у тому, що розбійники можуть визволяти зловлених товаришів. Якщо, наприклад, кого-небудь ведуть у «в'язницю», то будьякий розбійник може підбігти і заквачити козака – тоді козак зобов'язаний відпустити полоненого, і обидва розбійника біжать ховатись знову. Але козак може першим заквачити і цього розбійника – тоді він веде вже двох полонених. Розбійники можуть звільняти своїх товаришів і з «в'язниці». Тільки для цього необхідно заквачити не сторожевого козака, а самого полоненого.

#### **«Рухайся непомітно»**

У лісі ведучий дає завдання гравця: рухатись за ним непомітно, знаходячись на відстані 30-40м.

Хід гри: Коли гравці займуть місця на вказаній відстані, ведучий йде уперед, але час від часу зупиняється, повертається і намагається вгледіти кого-небудь із гравців. Гравець, якого помітили і назвали вірно за прізвиськом, стає поряд з ведучим. Так робиться до того часу, доки не залишиться один, якого не помітили – він і буде переможцем (за умови, що зберігав вказану відстань).

## **Практичне заняття №15**

### ***Рухливі ігри на місцевості***

#### **«Біг за орієнтирами»**

На пересіченій місцевості ведучий намічає два-три орієнтири, показує їх гравцям і дає завдання пробігти дистанцію за цими орієнтирами ( у будь-якому напрямку) якомога швидше і повернутись назад, де вони зараз знаходяться. Дистанція, в залежності від віку, може складати 1-2 км.

#### **«Казан»**

Грають юнаки або підлітки, 7-10 чоловік. У кожного – ключка довжиною 0,8-1 м (можна використовувати хокейні ключки). Усередині майданчику, розміром не менше 20x20 м, викопується «казан» – неглибока ямка діаметром 15-20 см. Навколо, за радіусом 1,5-2 м, роблять маленькі ямки, які називаються у різних місцях то «лунками», то «мазлами», то «дучками». Розміри їх такі, що в них вільно може поміститися кінець однієї ключки, а для другої вже не залишається місця.

Число лунок рівне кількості гравців без ведучого. Він обирається за жеребом або шляхом метання ключок (хто метнув ближче усіх, той водить).

Хід гри: Ведучий бере дерев'яну кулю діаметром 7-12 см і відходить у сторону, а гравці, що залишилися, становляться біля лунок, опустивши в них кінці своїх ключок. Відійшовши від кола у будь-яку сторону на домовлену перед грою відстань (як правило 7-10 м), ведучий кидає кулю так, щоб вона котилася або летіла під навісом невисоко над землею і попала у центральну ямку – «казан». Ті, що залишилися, відбивають кулю, яка летить чи котиться, своїми ключками. Якщо він усе ж попадає у «казан», то усі повинні помінятися один за одним лунками. Але у цей час ведучий нерідко встигає підбігти та зайняти своєю ключкою одну із лунок. Гравець, що залишився без лунки, міняється роллю з ведучим.

Якщо куля була відбита у польоті і не потрапила у «казан», ведучий підбігає до неї й починає гнати її ключкою по землі,



намагаючись будь-яким шляхом закотити її у «казан» і примусити гравців помінятися лунками. Але усі гравці намагаються, у свою чергу, не допустити попадання кулі у «казан». Для цього вони вдаряють по кулі своїми ключками.

Буває, що один або навіть декілька гравців, відбігають від своїх лунок дуже далеко, відганяючи кулю подалі від «казана». Але при цьому кожен з них повинен слідкувати, щоб ведучий, залишивши кулю, не побіг до лунок і не зайняв своєю ключкою лунку, яка залишилася без охорони. Тоді бувший володар лунки стає ведучим. Але всякий із тих гравців, які залишилися, може також підбігти до порожньої лунки і зайняти її своєю ключкою, випередивши при цьому ведучого.

Дві ключки одночасно в одну лунку ставити не можна, тому той, хто запізнився, біжить до іншої порожньої лунки, але якщо і тут запізнився, то іде водити. Так, з постійною зміною ведучих, гра може тривати стільки, скільки вирішують самі учасники або керівник.

#### Правила гри:

1. Лунку можна зайняти тільки кінцем ключки, а не ногою.
2. Вже зайняту лунку не можна намагатися звільнити силою.
3. У будь-якому випадку, коли куля опиняється у «казані», усі повинні залишити свої лунки і помінятися ними з іншими гравцями.
4. Кулю можна гнати або зупиняти тільки ключкою, а не ногою або рукою. Той, хто порушив це правило, стає ведучим.

### **«Загублена річ»**

Місце для гри краще вибрати у лісі або серед кущів. Два-три учасника гри ідуть на 400-600 м уперед і ховають там яку-небудь річ: польову сумку, макет зброї, компас і т.ін. На своєму шляху вони залишають різні знаки: стрілки на землі, поламані сухі гілочки, зарубки на землі біля дерев, відірваний мох тощо. Ці знаки допоможуть знайти заховану річ. Керівник розповідає учасникам про знаки, вказує район гри і подає сигнал. Гравці вирушають у дорогу. Хто першим знайде предмет, той і переможець.

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК ІГОР ТА ЕСТАФЕТ

«Біг за орієнтирами»	57	«Зміна місць по колу»	42
«Біг з перешкодами»	23	«Зустрічна естафета	
«Біг за прапорцями»	23	з брусками»	24
«Бій за територію»	42	«Естафета з двома м'ячами»	44
«Білі ведмеді»	15	«Естафета зі скакалкою»	30
«Бій півнів»	35	«Казан»	56
«Бомбардири»	33	«Карасі та щука»	19
«Боротьба за м'яч»	38	«Квач з м'ячем»	41
«Вартовий»	53	«Квачик і м'яч»	28
«Веселі старту»	47	«Квач на одній нозі»	27
«Візьми кеглю»	24	«Квач з футбольним м'ячем»	52
«Виклик номерів»	13	«Квочка та коршун»	16
«Влучно в ціль»	16	«Кидай-біжи»	52
«Вовк у канаві»	18	«Козаки-розбійники»	55
«Всією командою через		«Колесо»	40
довгу скакалку»	43	«Лава над головою»	40
«Вудочка»	15	«Мисливці та качки»	20
«В'юни»	30	«Мотузочка під ногами»	31
«Гилка»	45	«М'яч ловцю»	34
«Голуби»	14	«М'яч середньому»	12
«Гонка з веденням м'яча»	38	«М'яч сусіду»	22
«Гонка м'ячів по колу»	22	«М'яч у повітрі»	32
«Гонка обручів»	35	«На свої місця»	17
«Група, струнко!»	14	«Не давай м'яча»	16
«Гусінь»	36	«Охороняй капітана»	51
«Два мало – третій непотрібний»	18	«Падаюча палиця»	11
«День та ніч»	32	«Передав – сідай»	19
«До своїх прапорців»	12	«Передача м'ячів у колонах»	13
«Заборонений рух»	17	«Перетягування в парах»	26
«Загублена річ»	57	«Пінгвіни»	21
«Заєць без хатки»	20	«Пусте місце»	18
«Зайці на городі»		«Пушкарі»	28
«За м'ячем суперника»	17	«Розвідники і вартові»	39
«Захист фортеці»	26	«Рухайся непомітно»	55
«З двома м'ячами»	51	«Рухлива ціль»	27
«Землеміри»	25	«Сітка»	15
«Земля, вода, вогонь, повітря»	30	«Снайпери» («Між двох вогнів»)	36

«Совонька»	11
«Стій»	26
«Стрибок за стрибком»	37
«Таємний пакет» (рух за азимутом)	53
«Транспортування потерпілих»	33
«Три команди»	54
«Тягни на кеглі»	32
«У кого предмет»	25
«У чотири стійки» (варіант «Гилки»)	43
«Футболісти»	29
«Хокей руками»	37
«Хто підходив?»	21
«Хто швидше з палицями»	41
«Через ланцюг»	54
«Чехарда потоком»	51
«Човниковий біг»	29
«Шишки, жолуді, горіхи»	22

## ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильков Г.А. Азбука мяча. / Г.А. Васильков. – К: «Здоровье», 1986.
2. Володченко В. Виходи играть во двор. / В. Володченко, В. Юмашев. – М.: Молодая гвардия, 1989.
3. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. / Е.М. Геллер. – М.: ФиС, 1985.
4. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. / Е.М. Геллер.– М.: ФиС, 1985.
5. Гуреев Н.В. Активный отдых. / Н.В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991.
6. Демчишин А.А. Рухливі ігри. / А.А. Демчишин, Р.С. Мозола. – К.: Радянська школа, 1985.
7. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя. / А.П. Демчишин, В.А. Артюх, В.А. Демчишин, А.Г. Фалес. – К.: Освіта, 1992.– 175с.
8. Каменцер Н.Г. Урок после урока. / Н.Г. Каменцер. – М.: ФиС, 1987.
9. Клусов Н. Пионерские стадионы. / Н. Клусов, Л. Цуркан. – М.: Молодая гвардия, 1984.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. / И.М. Коротков.– М., 1979.
11. Ламкова О.І. Рухливі ігри та естафети / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. – Х.: Видавництво «Ранок», 2009. – 128 с.
12. Міщенко О.В. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1-2 класів. / О.В. Міщенко, В.І. Гончаренко. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – 23 с.
13. Міщенко О.В. Рухливі ігри у системі підготовки спеціалістів фізичного виховання. Методичні рекомендації. / О.В. Міщенко. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПІ ім. А.С.Макаренка, 1988. – 45 с.
14. Прокопова Л.І. Національні та традиційні рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей школярів (Методичні рекомендації). / Л.І. Прокопова, А.І. Шматкова. – Суми, 1998.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физкультурных техникумов. / Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1977.
16. Фридман Н.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. / Н.Г. Фридман. – М.: Просвещение, 1991.
17. Яковлев В.Г. Игры для детей. / В.Г. Яковлев, А.Н. Гриневский. – М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С.Пушкина, 1992.– 80 с.
18. Яковлев В.Г. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания. / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. –М, 1977.

Навчальне видання