

**Кредит №3**  
**Практичне заняття №10-12(6 год.)**

**Тема:** Рухливі ігри в спортивних гуртках.

**Завдання:** Ознайомлення студентів з рухливими іграми для занять в спортивних гуртках, ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом на швидкість, ігри з метанням. Ознайомлення з методикою їх проведення.

**Знати:** зміст рухливих ігор з елементами загально розвиваючих вправ, ігор з бігом на швидкість, ігор з метанням.

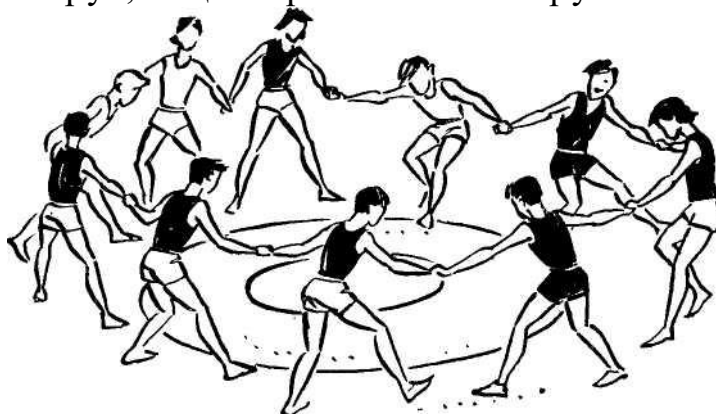
**Зміст:** на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Перетягування в шеренгах”, “Тягни в коло”, “Зустрічна естафета”, “Кругова естафета”, “Захищай товариша”, “Біг командами”.

**«Тягни в коло»**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----

**Підготовка до гри.** Посередині майданчика креслиться два концентричні круга (один в іншому) діаметром 1 і 2м. Всі гравці оточують великий круг, міцно тримаючись за руки.



**Опис гри.** По вказівці керівника гравці починають рухатися по кругу праворуч або ліворуч, не відпускаючи з'єднаних рук. За коротким сигналом (свистком) гравці зупиняються і прагнуть втягнути за межу великого круга своїх сусідів, не роз'єднуючи рук. Граючі, рятуючись, прагнуть перестрибнути великий круг, щоб потрапити в малий, або переступити через нього, але так, щоб не роз'єднати руки. Гравець, що потрапив у великий круг хоча б однією ногою виходить з гри. Потім граючі знову беруться за руки і за сигналом продовжують гру. Обидва гравці, які роз'єднали руки під час перетягування, виходять з гри. Гравці, жодного разу не були втягнуті в круг, вважаються переможцями.

**Правила гри.** 1. Гра починається і припиняється за сигналом керівника. 2. Втягувати сусідів в круг можна тільки руками, не вдаючись ні до яких інших способів. 3. Коли гравці, які залишилися, не зможуть оточити велике коло, вони встають навкруги малого

круга і втягують один одного в нього. В цьому випадку врятуватися від втягування нікуди.

### **«Перетягування в парах» («Хто сильніше»)**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----

**Підготовка до гри.** Посередині майданчика креслиться лінія. Справа і зліва від неї паралельно їй креслять ще дві лінії на відстані 2—3 м від середньої лінії. Гравці діляться на дві рівні команди і будуються біля середньої лінії одна команда обличчям до іншої.

Гравці команд (супротивники) повинні бути приблизно однакові по зросту й силі.

**Опис гри.** Гравці, які стоять один проти одного, підходять до середньої лінії, беруться за праві руки (бажано за зап'ясток), ліві кладуть за спину.

За сигналом керівника, гравці починають тягнути в свою сторону супротивників, прагнучи перетягнувши їх за межу, що знаходиться за спиною. Перетягнутий за межу гравець залишається на стороні супротивника до підрахунку балів.

Гра закінчується, коли всі гравці перетягнуті в ту або іншу сторону. Виграє команда, яка зуміла перетягнути більше гравців.

Гру можна ускладнити: перетягнув свого супротивника, допомагати товаришу по команді, узявши його за пояс, і спільно з ним перетягувати іншого супротивника.

**Правила гри.** 1. Починати перетягувати можна тільки по встановленому сигналу. В протилежному випадку перетягування не зараховується. 2. Перетягувати дозволяється тільки встановленим способом: однією рукою, двома руками, тримаючись двома руками за плечі і ін. 3. Гравець повинен перетягнути супротивника за лінію, що знаходиться за його спиною на відстані 2-3 м від середньої лінії.

### **«Зустрічна естафета»**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** прапорці або естафетні палички.

**Підготовка до гри.** Гравці діляться на дві рівні команди і будуються в дві колони. Колони діляться навпіл. Обидві половини колони повертаються обличчям один до одного і відступають назад на відстань 10-40 м залежно від розмірів майданчика і від завдання. Так одна команда від іншої знаходиться на відстані 2-4м. Перед гравцями, які стоять попереду, креслять лінії. Двом гравцям, які стоять попереду колон на одній стороні, дається по прапорцю або естафетній паличці. Якщо в кожній команді непарне число учасників, то прапорці даються першим гравцям тієї половини команди, в якій на одного граючого більше.

**Опис гри.** За сигналом керівника, гравці з прапорцями біжать до своїх гравців, які стоять попереду на протилежній стороні майданчика, віддають їм прапорці і встають позаду цієї половини команди. Гравці, що отримали прапорці, біжать вперед, кожний до своєї половини команди, що стоїть навпроти, віддають прапорці черговим гравцям і встають в кінець колони і т.д. Кожного разу гравець, який прибіг з прапорцем і передав його наступному гравцю встає в кінець тієї половини колони, в яку він прибіг. Команда, гравець якої вибігає, посувається на один крок вперед до межі для початку бігу, отримує штрафний бал.

Гра закінчується, коли останній з перебігаючих команд передасть прапорець гравцю, який почав гру. Перемагає команда, що закінчила перебігання раніше.

**Правила гри.** 1. Починати гру можна тільки за сигналом. 2. Виходити за лінію для початку бігу не можна до тих пір, поки не буде переданий прапорець або естафета. 3. Якщо під час перебігання гравець упустив прапорець, він повинен сам підняти його і продовжувати біг. 4. Команда, що припустилася помилки, одержує штрафне очко. 5. Виграє команда, що закінчила гру раніше і має менше штрафних очок.

**Примітка.** Якщо в цій грі закріплюється навичка передачі естафетної палички, то гравець оббігає другу половину колони, передає паличку вперед тому гравцю, який стоїть за правилами передачі естафети в легкій атлетиці і встає в кінець цієї половини команди.

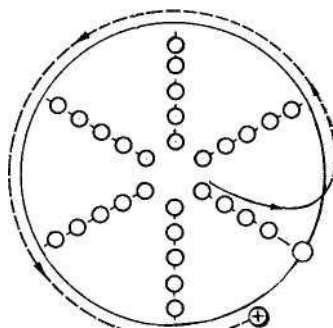
### «Кругова естафета»

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** естафетні палички.

**Опис гри.** Всі гравці діляться на декілька команд і будуються кожна в колону поодиночці, як спиці колеса, спиною до центру. У направляючих по естафетній паличці. За сигналом вони біжать ліворуч, оббігаючи колесо (якби по краю), підбігають до своєї колони і передають естафету наступному гравцю, який стоїть в команді, а самі встають в кінець своєї колони.

**Правила гри.** Грають до тих пір, поки всі не візьмуть участі в бігу. Виграє команда, що закінчила естафету першою.



### **«Біг командами» («Стонога»)**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** учбова стійка або кеглі.

**Підготовка до гри.** Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються в колону поодинці. Колони стоять одна паралельно іншій на відстані 2-4 кроків одна від одної лицем в одну сторону. Перед колонами проводиться стартова межа. Напроти кожної колони на відстані 15-20 м ставлять стійку або інший предмет. Кожний граючий в колоні обхвачує руками того, хто стоїть попереду.

**Опис гри.** За сигналом керівника гравці в колонах біжать вперед до стійки, огинають її і повертаються назад, пробігаючи стартову межу. Під час бігу гравці тримаються за пояс тих, які стоять попереду. Виграє команда, гравці якої пробігли всю дистанцію не відокремившись і раніше перетнули стартову межу всією колоною.

**Правила гри.** 1. Вибігати можна тільки за сигналом. 2. Під час бігу не можна роз'єднувати руки. Той, хто це зробив, повинен наздогнати і знову схопити за пояс гравця, який біжить попереду. 3. Всі що в колоні повинні обрати належну стійку. Команді, гравець якої порушив правила, нараховуються штрафні бали.

**Примітка.** Можна проводити гру, умовившись, що гравці приєднуються один до одного по черзі, тобто спочатку стійку оббігає перший номер, потім до нього приєднується другий і т.д. Правила гри залишаються тими ж. Цю гру часто називають «Потяги». Оскільки в цьому варіанті гра вимагає витривалості, при її повторенні гравці в колонах розташовуються у зворотному порядку.

### **«Захищай товариша»**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольний м'яч.

**Опис гри.**

Побудова граючих та ж що і в грі «Рухома мета», тільки в середину кола йдуть ті гравці, які водять. Один з них захищає іншого від попадання в нього м'ячем. Захищати можна: руками, ногами, всім корпусом.

**Правила гри.** Якщо гравцю все ж таки не вдасться захистити і в того, хто водить потраплять м'ячем, то вони обидва міняються з тим, хто потрапив в того, який водить, і з тим, кого він вибере собі в захисники.

**Примітка.** Потім гра починається спочатку.

### **«М'яч в центр» («М'яч середньому»)**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі

**Підготовка до гри.** Гравці діляться на 2 рівні команди, і кожна з них шикується по колу на відстані витягнутих рук або по ширше. Таким чином, виходить два кола. Гравці в обох колах розраховуються по порядку номерів. Перші номери встають в середину своїх кіл з м'ячем в руках. Добре відзначити місця знаходження гравців колами на відстані 1-1,5 м один від одного.

**Опис гри.** За сигналом керівника центральні гравці, які знаходяться в колах, передають м'яч другим номерам, одержують його від них назад, передають третім, також одержують назад і т.д. Коли центральний гравець отримає м'яч від останнього (по нумерації) гравця, він передає його другому гравцю і міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола і так само починає гру: передає м'яч третьому, одержує від нього, передає четвертому і т. д., поки не дійде до останнього гравця, яким буде гравець під номером один. Потім він віддає м'яч третьому гравцю і міняється з ним місцем. Третій гравець також передає м'яч по черзі всім гравцям і т.д.

Гра закінчується, коли всі побувають в ролі центрального. Перемагає команда, що закінчила першою передачею м'яча.

**Правила гри.** 1. Передавати м'яч можна будь-яким встановленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом, ногою по землі. 2. М'яч передається всім гравцям у певній послідовності. 3. Той, хто упустив м'яч або не піймає його, повинен сам його підняти і продовжувати гру. 4. Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча, як тільки піймає його від попереднього центрального.

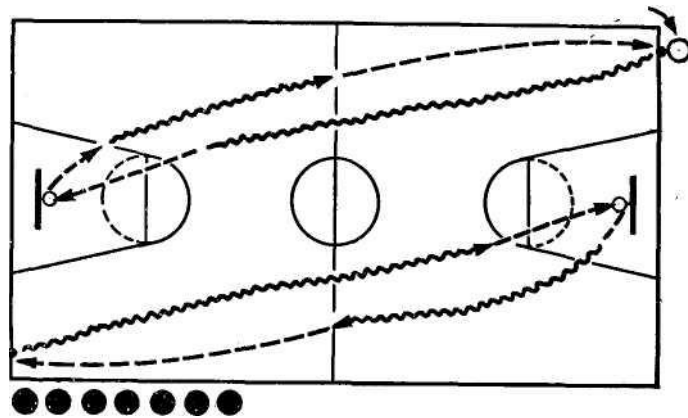
### **«Естафета з веденням м'яча і кидком в корзину»**

**Місце проведення:** баскетбольний майданчик.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, булави.

**Підготовка до гри.** Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються одна проти іншої у бічних ліній в правому кутку. Стартовою межею служить лицьова лінія. Гравці, що стоять попереду, встають у стартової межі і одержують по м'ячу. Інші стоять збоку від них за бічною лінією.

OOOOOOO-



**Опис гри.** По команді керівника «Увага, марш!» перші гравці біжать вперед, ударяючи м'яч об підлогу, добігають до щитів, що стоять на протилежній стороні, ударяють м'ячем об щит або закидають м'яч в корзину (за домовленістю), повертаються назад, ведучи м'яч також ударами об підлогу до середини майданчика, звідки передають м'яч наступному гравцю. Наступні гравці в командах переходять на стартову межу (у лицьової лінії) і, піймавши м'яч, виконують те ж завдання. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не виконають встановленого завдання.

Виграє команда, що швидше закінчила гру та припустилася менше помилок або не має їх зовсім. Якщо команда закінчила гру пізніше, але припустилася значно менше помилок, то вона вважається переможницею.

**Правила гри.** 1. Першим гравцям не дозволяється вибігати із стартової межі до сигналу, а подальшим — до ловлі м'яча від попереднього. 2. З м'ячем бігти не можна, його слід вести, ударяючи об підлогу. 3. Якщо за домовленістю треба потрапити м'ячем в корзину, то гравець не має права бігти до тих пір, поки не виконає це завдання; може бути, що йому доведеться зробити декілька кидків. 4. Повертаючись назад, гравець може передати м'яч гравцю своєї команди тільки зі встановленого місця. 5. Штрафні бали за допущені помилки підраховуються в кінці гри.

**Примітка.** Завдання в естафеті з елементами баскетболу можуть бути різноманітними: 1) на шляху ставляться булави; гравець повинен ударами об підлогу обвести м'яч навкруги них, а потім кинути в корзину або щит; 2) гравець, який добіг до щита, може спробувати один раз кинути м'яч в корзину; попадання зараховується як очко; в цьому випадку виграє команда, що заробила більше очок; 3) пари з кожної команди, передаючи м'яч на ходу один одному, добігають до щита, потрапляють один раз в корзину і

повертаються назад, також передаючи м'яч один одному. В даному випадку зараховується і попадання, і правильність передач без пробіжок. Можливі і інші завдання.

### «Боротьба за м'яч»

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** кольорові пов'язки або жилети, волейбольний м'яч.

**Підготовка до гри.** В грі беруть участь дві рівні команди. Гравці однієї з команд надягають кольорові пов'язки або жилети. Майданчик для гри обмежується.

Капітани команд йдуть на середину майданчика. Вся решта гравців, розміщуючись по майданчику, встає парами: один гравець з однієї команди, інший - з іншої.

**Опис гри.** Керівник підкидає м'яч між капітанами, які прагнуть піймати його або відбити кому-небудь з своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець прагне передати його кому-небудь з гравців своєї команди. Гравці іншої команди відбивають, перехоплюють м'яч у супротивників і передають своїм гравцям. Задача граючих — зробити 10 передач підряд між своїми гравцями. Команда, якій це вдасться, виграє очко, і гра починається спочатку з середини майданчика. Якщо м'яч перехоплюється суперниками, рахунок передач починається знову.

Гра проходить 10—15 хв. Виграє команда, що набрала більше очок.

**Правила гри.** 1. Виривати м'яч не можна, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2. Якщо м'яч вилетить за межі майданчика, то команда супротивників вкидає його з того місця, де він перелетів межу. 3. Якщо за м'яч схопляться одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і розігрує між ними спірний м'яч. 4. М'яч можна вести тільки ударяючи об підлогу. Якщо гравець пробіг з м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, і м'яч вкидає гравець іншої команди з межі майданчика напроти того місця, де допущена помилка. 5. Якщо під час передач м'яч перехоплений супротивником, рахунок передач анулюється і починається спочатку. 6. Якщо під час передач супротивник припустив грубість (вирвав м'яч, умисно штовхнув), суддя зупиняє гру і віддає м'яч команді, гравець якої передавав м'яч.

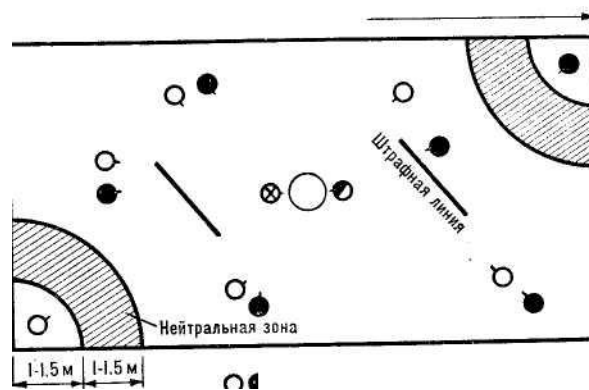
### «М'яч капітану»

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** кольорові пов'язки, баскетбольний м'яч.

**Підготовка до гри.** В залі (на майданчику розміром не менше 6X12 м) обкреслюються два протилежні кути і проводяться паралельно лінії, створюючи коридори біля кожного кута —

нейтральні зони. Посередині майданчика креслять коло для початку гри.



Гравці діляться на дві рівні команди; в кожній вибирають капітана і водячого. Одна команда від іншої відрізняється пов'язками. Ловці команд встають в кутках залу. Гравці з різних команд розміщуються парами по всьому майданчику довільно. У центральному колі знаходяться капітани, кожний особою у бік свого ловця.

**Опис гри.** Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожний з них прагне відбити м'яч своїм гравцем. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якомога ближче до свого гравця і кинути його так, щоб він піймав його на льоту. Супротивники прагнуть перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести його і кинути своєму ловцю. Гравці заважають ловцю піймати м'яч. При цьому в нейтральну зону не мають права заходити ні граючі, ні ловець.

Гравці кожної команди діляться на захисників і нападаючих. Ті і інші пересуваються по всьому полю, але захисники прагнуть бути ближче до свого ловця, а нападаючі — ближче до ловця супротивників.

Коли ловець з однієї команди піймає м'яч на льоту, гра починається знову з центру майданчика, а за ловлю м'яча ловцем команда одержує очко.

Перша половина гри триває 10-15хв, після чого команди обмінюються сторонами майданчика і грають другу половину гри. Виграє команда, що отримала більше очок.

**Правила гри.** 1. Бігати з м'ячем не дозволяється. Гравець з м'ячем може зробити не більше 2 кроків, а на 3-му передати м'яч. В іншому випадку супротивники викидають м'яч збоку, напроти того місця, де допущена помилка. 2. М'яч вважається спійманим, якщо ловець піймав його в повітрі або після відскоку від супротивника. М'яч, спійманий після відскоку від землі або стіни, не зараховується.



3. М'яч, що вилетів за межу майданчика, вкидає гравець команди супротивника з місця, де м'яч пролетів межу. 4. Якщо захисник або нападаючий зайдуть в нейтральну зону, м'яч вкидається супротивником збоку. 5. Якщо ловець при ловлі м'яча вискочить в нейтральну зону, ловля не зараховується. 6. Після того, як ловець піймає м'яч, гру починають з середини або супротивник вкидає м'яч з лицьової сторони біля кута майданчика (за домовленістю). 7. Не можна штовхати один одного і виривати м'яч. За порушення цього правила дається штрафний кидок: потерпілий гравець стає в 5—6 м від свого ловця і кидає йому м'яч, який може відбивати тільки один із захисників команди супротивника (всі інші знаходяться за штрафною лінією). Штрафна лінія креслиться в 5—6 м від межі кута, в якому знаходиться ловець. 8. Якщо 2 гравці одночасно схоплять м'яч, дається спірний кидок (див. опис гри «Боротьба за м'яч»).

### **«Пасовка волейболістів» («Летючий м'яч»)**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі.

**Підготовка до гри.** Гравці встають в коло на відстані витягнутих рук. Гравець, який водить, бере волейбольний м'яч і входить з ним в середину кола. Якщо граючих багато і дозволяє приміщення, то вони утворюють два кола і в кожному грають самостійно.

**Опис гри.** Гравець, який водить, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцю. Той передає його кистями (як у волейболі) комунібудь з граючих або гравцю, який водить, який, у свою чергу, таким же способом передає м'яч іншому гравцю.

Мета гри — не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше протримати його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого йде гравець, через якого м'яч впав на землю. Той, хто водив, встає на його місце. На місце ведучого йде також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази підряд. Гра продовжується встановлений час. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були такими, якими водили.

В цій грі можна підраховувати, скільки разів вдалося граючим відбити м'яч в повітрі, не давши йому торкнутися землі. Можна провести змагання між граючими, розділивши їх на 2 групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч в повітрі. Починають гру 3 рази (якщо грають в 2 командах) і грають до помилки в якій-небудь команді. Можна встановити для гри час і вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил.

Якщо граючих мало, вводиться іноді таке правило: гравець, який зробив помилку, виходить з гри. Переможцем вважається останній гравець, який залишився.

**Правила гри.** 1. Не можна відбивати над собою м'яч більше одного разу. Гравець, який припустився помилку йде водити; якщо рахують бали за кожну передачу м'яча, то рахунок починається спочатку. 2. Коли м'яч вилетів з кола, він може бути «врятований», якщо хто-небудь з граючих встигне підбігти до нього і відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3. М'яч дозволяється відбивати кистю, головою та плечем.

При проведенні варіанту з вибуванням краще грати без того, який водить.

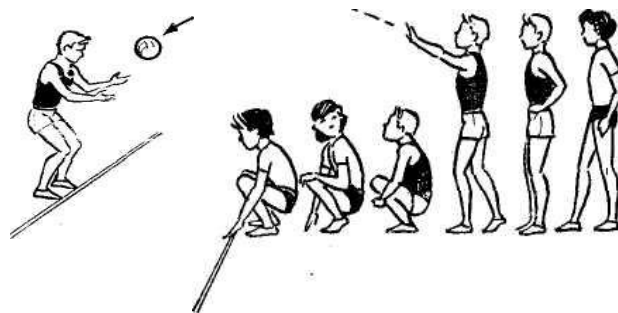
### «Передав-сідай»

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольні м'ячі.

**Підготовка до гри.** Гравці діляться на 2 рівні команди і шикуються в колони поодиноці, паралельно одна іншій. Кожна команда вибирає капітана, який встає напроти своєї команди на відстані 5-8 кроків. У капітанів в руках по м'ячу.

**Опис гри.** По сигналу керівника капітан передає м'яч (двома руками від грудей або іншим встановленим способом) першому гравцю колони, який ловить його, повертає назад капітану і зразу ж приймає упор сівши. Потім капітан обмінюється передачами з 2-м, 3-м і рештою гравців команди. Кожний гравець, що зробив у відповідь передачу приймає упор сівши.



Коли останній в колоні гравець віддає м'яч капітану, той піднімає його вгору, і вся команда швидко встає.

Перемагає команда, що закінчила передачі м'яча першою і що не порушила правил.

**Правила гри.** Ніхто не повинен пропускати своєї черги. Гравець, який не піймав м'яч, зобов'язаний збігати за ним, повернутися на своє місце і продовжувати передачі.

Гра ускладнюється, якщо останній в колоні гравець, отримавши від капітана м'яч, біжить (ведучи м'яч) на місце капітана, а той встає на початок колони. Після цього гравець, який стоїть перед колоною,

знову обмінюється передачами з рештою гравців. Таким чином, в ході гри кожний побуває в ролі капітана.

Гра закінчується, коли гравець, який починав гру знову, виявиться попереду.