

### Практичне заняття №3. 2 год.

#### Тема 3: Рекреаційні рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку.

**Завдання.** Ознайомлення студентів з рекреаційно-рухливими іграми для дітей середнього шкільного віку, ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом на швидкість, ігри зі стрибками, ігри з метанням в ціль. Ознайомлення з методикою їх проведення.

**Знати:** зміст рекреаційно-рухливих ігор з загально розвиваючими вправами, іграми з бігом на швидкість, ігри зі стрибками, ігри з метанням в ціль.

**Зміст:** на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Передача м’ячів в колонах”, “Вартові й розвідники”, “Білі ведмеді”, “День і ніч”, “Невід”, “Боротьба за прапорці”, “Вудка”, “Мотузка під ногами”, “Стрибок за стрибком”, “Захист укріплення”, “Мисливці і качки”, “Не давай м’яча гравцю що водить”.

#### «Передача м’ячів в колонах»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольні м’ячі.

**Підготовка до гри.**

Гравці діляться на декілька команд, кожна з них шикуються в колону поодиночці, одна паралельно іншій. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. У гравців, що стоять попереду в колонах, в руках по м’ячу. Це – капітани команд.

**Опис гри.** По сигналу гравці, що стоять попереду капітани команд, передають м’яч над головою тим, що стоять позаду них. Ті таким ж самим способом передають м’яч назад тим, що стоять. Кожного разу останній гравець в колоні, отримавши м’яч, біжить праворуч від колони до капітана команди, а потім стає першим в своїй колоні. Команда того, хто принесе м’яч раніше інших, одержує вигравне очко. Потім також по сигналу починають передавати м’яч в колонах. І так грають до тих пір, поки всі учасники не побувають в кінці колон і не доставлять м’яч керівнику. Виграє та команда, яка отримує більше очок.

**Правила гри.** 1. Гра кожного разу починається тільки по сигналу керівника. 2. Передавати м’яч можна тільки над головою, а не іншим способом. 3. Гравець, який упустив м’яч, повинен його підняти, встати на місце і продовжити гру.

Так само можна передавати м’яч і під ногами, широко їх розставивши.

#### «Вартові і розвідники» («Два табори»)

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольний або баскетбольний м’яч.

**Підготовка до гри.**

Гравці діляться на дві рівні команди - «вартових» і «розвідників» - і шикуються в шеренги уздовж двох протилежних сторін майданчика на відстані 10-20м одна від одної. Перед носками граючих кресляться лінії. Посередині майданчика на однаковій відстані від команд малюється кружок. В нього кладуть м’яч або інший предмет.

**Опис гри.** Команда розвідників повинна відносити м’яч, а команда вартових повинна його стерегти.

За сигналом керівника двоє гравців (крайні з правого флангу кожної шеренги)— розвідник і вартовий — вибігають на середину майданчика до м’яча. Розвідник повинен понести м’яч до себе. Вартовий стежить за ним і не дає йому понести, торкаючись його, якщо він м’яч схопить. Щоб відвернути увагу вартового, розвідник робить різні рухи. Вартовий зобов’язаний повторювати його рухи і в той же час стежити за м’ячем. Якщо розвідник схопить м’яч, вартовий старається його піймати і узяти в полон.

Якщо вартовий не піймає розвідника з м'ячем до його табору, то сам йде в полон і встає в чужу шеренгу з лівого флангу. Кожний полонений стає, з своїм переможцем на лівому фланзі шеренги або збоку від шеренги. Гра продовжується до тих пір, поки не переграють всі вартові і розвідники.

В кінці гри підраховуються полонені в кожній команді. Виграє команда, яка має більше полонених.

Потім грають другий раз, помінявшись ролями. Після другої гри знову підраховуються полонені. Перемагає команда, яка зуміла в ролі розвідників і вартових захопити більше полонених. Можна грати і один раз. В цьому випадку, щоб зрівняти умови гри, в кожній команді розраховуються на перший — другий. Граючі під першим номером в одній команді стають розвідниками, в іншій — вартовими. У граючих під другими номерами ролі міняються. Можна ускладнити гру: гравці розраховуються по порядку номерів, і керівник викликає різні номери гравців, на свій розсуд (непарні — розвідники, парні — вартові в одній команді і навпаки в іншій).

**Правила гри.** 1. Вибігати до м'яча на середину майданчика можна тільки за сигналом керівника. 2. Вартовий повинен повторювати всі рухи на такій же відстані від круга, як і розвідник. Той, хто не повторює всі рухи розвідника програє. 3. Ловити тікаючого гравця можна тільки до його табору. 4. Якщо тікаючий упусти м'яч, не добігши до свого табору, він вважається спійманим. 5. Якщо розвідник торкнувся м'яча, але не узяв його, то розвідника можна ловити або схопити м'яч, і розвідник вважається спійманим.

#### «Білі ведмеді»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Для гри обкреслюється площадка «море»-приблизно 10X12м. Осторонь обмежується невелике місце «крижина». Один що водить «білий ведмідь», решта граючі - «ведмежата». Ведмідь йде на крижину, ведмежата розміщуються довільно по всьому майданчику.

**Опис гри.** Ведмідь кричить: «Виходжу на лов!», біжить з крижини в морі і починає ловити ведмежат. Піймає ведмежа, відведе на крижину і ловить другого. Два спіймані ведмежата беруться за руки і починають ловити решту граючих. Ведмідь відходить на крижину. Наздогнавши кого-небудь, пара ведмежат сполучає вільні руки так, щоб спійманий опинився між руками. Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!» Ведмідь підбігає і осалює спійманого. Засалений гравець йде на крижину. Коли на крижині виявляться ще двоє спійманих, вони також беруться за руки і починають ловити ведмежат. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть переловлені всі ведмежата. Останній спійманий стає білим ведмедем.

**Правила гри.** 1. Пари можуть ловити граючих, тільки оточивши їх руками. 2. При лові забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою. 3. Гравці, що вибігли за межу майданчика, вважаються спійманими і йдуть на крижину. 4. Ведмежа, оточене парою, може вислизнути, поки його не засалив ведмідь. 5. Як тільки ведмідь піймав першу пару ведмежат, він сам вже не ловить, а тільки «осалює» спійманих ведмежат.

#### «Невід»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Зал (майданчик) — «море». Всі граючі — «риби». Двоє що водять — «рибалки» остеронь за межею. «Риби» «плавають» (бігають) в морі.

**Опис гри.** Рибалки, взявшись за руки, і, знаходячись на «березі» за межею моря, оголошують: «Рибалки виходять на лов!» Після цього вони починають ловити риб, оточуючи їх руками. Спійманий встає між рибалками. Всі троє беруться за руки і продовжують ловити риб, оточуючи їх. Таким чином, кожний спійманий встає між рибками, утворюючи «сіть». Рибалки ловлять риб, оточуючи їх сіттю. Гра кінчається, коли всі риби будуть переловлені. Дві останні спіймані риби стають рибалками при повторенні гри.

**Правила гри.** 1. Риба може плавати тільки в межах обмеженого майданчика. Якщо вона вийде за межу на берег, то вважається спійманою. 2. Щоб піймати рибу, треба замкнути її в сіті, але не затягувати руками. 3. Риби можуть вислизнути з сіті, але тільки до тих пір, поки сіть не замкнулася. Розривати сіть не можна.

### «День і ніч»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Посередині майданчика упоперек неї кресляться дві паралельні лінії на відстані 1-1,5м, а по обидві сторони від них — в 10-20м паралельно ним —

лінії «будинків». Гравці діляться на дві рівні команди, які шикуються у своїх середніх ліній і повертаються обличчям до своїх будинків. Таким чином, вони стоять спиною один до одного. Граючих можна побудувати і боком один до одного (обличчям до керівника). По долі одна команда «День», інша — «Ніч».

**Опис гри.** Керівник встає збоку у середніх ліній і несподівано вимовляє: «День!» Після цього сигналу гравці команди «Ніч» тікають в свій будинок, а гравці команди «День» їх наздоганяють і осалюють. Засалені гравці підраховуються (записується їх число) і відпускаються до своїх. Потім команди знову стають у середніх ліній спиною до них. Керівник вигуком подає сигнал, стараючись, щоб він був несподіваним для гравців (строге чергування небажано). Можна в грі використовувати кружок з одного боку білий, з іншого — чорний. В цьому випадку керівник підкидає кружок і залежно від того, якою стороною він впаде (чорної або білої), командує: «Ніч!» або «День!» Такий варіант зручний для проведення гри самими дітьми.

Перед сигналом керівник, щоб відвернути увагу граючих, може запропонувати їм робити різні вправи (наприклад, підняти руки вгору, вперед, опустити вниз або сісти, встати, піднятися на носочпінки і т. п.). Несподівано керівник вимовляє: «День!» або «Ніч!» Вправу можна проводити з музичним супроводом. Кожного разу спіймані підраховуються і відпускаються.

Гра проводиться кілька разів, після чого підраховуються спіймані в кожній команді за однакову кількість раз. Припустимо, «День» викликали 4 рази, а «Ніч» викликали 3 рази. Спіймані підраховуються після першої гри. Перемагає команда, яка піймала більше гравців.

**Правила гри.** 1. Забороняється тікати в свій будинок до того, як керівник крикне «День!» або «Ніч!». 2. Ловити або осалити можна тільки до межі дома. 3. Спіймані гравці після підрахунку знову беруть участь в грі нарівні з іншими.

Цю гру можна проводити і з учнями 3-го класу.

### **«Перебігання з виручкою» («Боротьба за прапорці»)**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** прапорці або кеглі (10шт.).

**Підготовка до гри.**

Майданчик ділиться поперечною лінією на дві рівні ділянки. На відстані 2м паралельно коротким сторонам майданчика проводиться по «гральній межі». За гральною межею на рівних відстанях уздовж всієї ширини майданчика розставляється по 10 городків (10 прапорців). Гравці діляться на дві рівні команди і розташовуються в довільному порядку на своїй половині поля, розташованій ближче до своїх городків.

**Опис гри.** По сигналу керівника гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками. Захопивши городок, що грає прагне понести його на свою сторону. Гравці сальють супротивників на своїй стороні поля. Засалений залишається там, де його торкнулися, а узятий городок повертається на місце. Засаленого може виручити гравець своєї команди, що торкнувся його рукою. Вилучений учасник гри вступає в загальну гру.

Грають встановлений час. Виграє команда, що зуміла перенести на свою сторону більше городків.

**Правила гри.** 1. Салить супротивників можна тільки на своїй половині поля. 2. Гравець, що підбіг до городків супротивника, може узяти тільки один городок. 3. Якщо гравець засалений з містечком, то містечко відбирається і ставиться на місце, а гравець зупиняється на тому місці, де його засалили, і чекає виручки.

### **«Вудка»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** мотузочок для стрибків з мішечком на кінці або спеціально зроблений мотузок (завдовжки 3-4м) з мішечком, наповненим піском або горохом.

**Підготовка до гри.**

Всі гравці стають в круг, а той хто водить з мотузком в руках — всередині круга.

**Опис гри.** Що водить, стоячи в середині круга, обертає мотузок з мішечком так, щоб мішечок ковзав по підлозі під ногами підстрибуючих гравців.

Учасники гри уважно спостерігають за рухом мішечка і підстрибують в той момент, коли мішечок біля їх ніг. Мішечок або мотузок, що зачепив, ногами встає в середину круга та починає обертати мотузок, а той, хто колишній водив йде на його місце.

Грають встановлений час. Виграє той, хто жодного разу не зачепив мотузочок з мішечком.

**Правила гри.** 1. Спійманим вважається той, чиєї ноги торкнеться мотузок або мішечок не вище за щиколотку. 2. При обертанні мотузка йти від свого місця не дозволяється. Той, хто порушив це правило вважається спійманим.

### **«Мотузочок під ногами»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** стійки або булави, скакалки.

**Підготовка до гри.**

2-4 команди шикуються в колони поодиноці паралельно одна іншій на відстані 2м. Відстань між гравцями в колонах не менше 1м. Кожний гравець позначає своє місце кружком або хрестом. На відстані 6-8м проти кожної колони ставлять по стійці або булаві. Гравці, що стоять в колонах попереду, одержують по скакалці (або мотузку завдовжки 2м).

**Опис гри.** По сигналу гравці з скакалками біжать до своєї стійки, огинають її, і, повернувшись до своєї колони, подають один кінець скакалки гравцю, який стоїть попереду. Тримаючи скакалку за кінці, вони біжать уздовж своєї колони, один зліва, інший праворуч від неї, і проводять скакалку під ногами гравців всієї колони. Гравці в колонах перестрибують через мотузочок. Пара проводить мотузку до кінця колони, після чого перший гравець, який починав гру, залишається в кінці колони, а другий біжить з скакалкою до своєї стійки, огинає її, повертається до колони і передає один кінець скакалки наступному попереду тому, що стоїть. Удвох вони знову проносять скакалку під ногами всієї колони.

Гра продовжується до тих пір, поки ті, що всі стоять в колоні не пробіжать зі скакалкою до стійки та уздовж колони з партнером. Коли скакалку отримає гравець, що починав гру, він піднімає її вгору і подає команду «Струнко!». Вся колона приймає стійку «струнко». Виграє команда, гравці якої закінчили гру раніше й не мали штрафних балів (не зачіпали ногами мотузку).

**Правила гри.** 1. Кожного разу, коли попереду той, що стоїть зі скакалкою біжить до стійки, ті, що всі стоять в колоні пересуваються на одне місце вперед. 2. Якщо гравці, проводячи скакалку під ногами, відпустять її, то повинні почати проведення з того місця, де це відбулося. 3. Якщо гравець, що перестрибує через скакалку, зачепив її ногами, він одержує штрафне очко.

*Примітка.* Цю гру можна проводити тільки уздовж своєї колони без бігу до стійки і назад. В цьому випадку перший гравець відразу подає один кінець скакалки ззаду тому, що стоїть (другому), і вони удвох проводять мотузку до кінця.

Потім перший залишається в кінці, а другий біжить уздовж колони вперед і відразу передає кінець скакалки третьому гравцю, який стоїть попереду, і т.д.

Замість скакалки можна використовувати гімнастичну палицю.

### **«Стрибок за стрибком»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** скакалки.

**Підготовка до гри.**

Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких шикуються в колону по два. Обидві колони шикуються паралельно одна іншій на відстані 2м. Всі пари граючих тримають за короткі кінці скакалки, розтягнувши їх на відстані 50-60 см від підлоги. Відстань між парами 1м.

**Опис гри.** За сигналом керівника перші пари кожної колони швидко кладуть скакалки на землю і біжать уздовж своєї колони в її кінець, один справа, інший зліва від неї. З кінця колони вони послідовно перестрибують через скакалки всіх пар, що стоять в їх колоні. Повернувшись на свої місця, обидва гравці зупиняються, беруть із землі свою скакалку і, розтягнувши її, піднімають на висоту 50-60 см. Як тільки вони підняли скакалку, гравці другої пари в колоні кладуть свою скакалку на землю, стрибають через першу скакалку, також оббігають свою колону до кінця, повертаються,

перестрибують через скакалки до свого місця, беруть свою скакалку, розтягують і піднімають її. Так само поступає вся решта пар.

Перемагає команда, що зуміла першою закінчити перебігання з перестрибуванням скакалок.

**Правила гри.** 1. Пара може починати перебігання тільки тоді, коли попередня пара візьме із землі скакалку і підійме її. 2. Гравці біжать з обох боків колони, кожний з тієї сторони, яка до нього ближче. 3. Перестрибувати через скакалки учасники можуть одночасно один за іншим, на свій розсуд. 4. Скакалки опускати на землю не можна. Вони повинні бути на висоті 50—60 см. За помилки нараховуються штрафні бали.

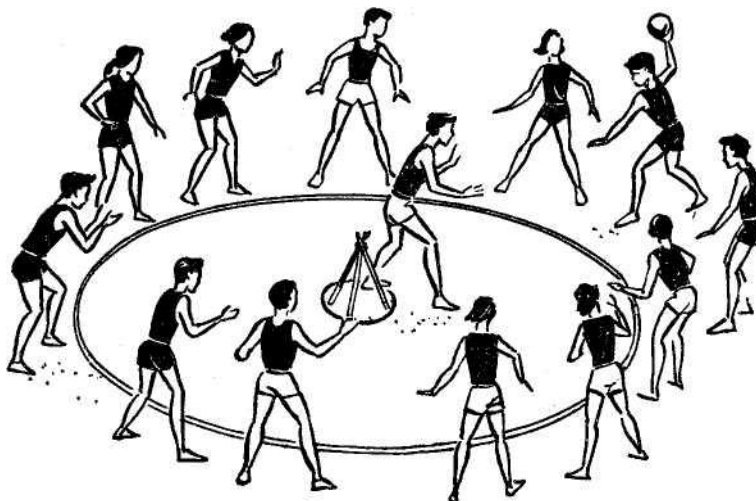
#### «Захист укріплення»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольний м'яч, гімнастичні палки.

**Підготовка до гри.**

Гравці встають по колу на відстані витягнутих рук або трохи більше. Перед їх носками на підлозі (землі) креслиться коло, в центрі якого ставиться зміцнення з 3 палиць, зв'язаних вгорі. Триножник бажано обвести межею. Вибирається той, що водить, який встає в середину кола для захисту укріплення. У тих, що стоять по колу — волейбольний м'яч.



**Опис гри.** По встановленому сигналу гравці починають збивати м'ячем зміцнення (триножник). Захисник закриває триножник, відбиваючи м'яч руками і ногами. Гравець, якому вдасться збити зміцнення, міняється місцем із захисником.

Грають встановлений час. На закінчення наголошуються кращі захисники, які довше за інші захищали укріплення, а також кращі гравці, що добре проявили себе при метанні.

**Правила гри.** 1. Граючим не можна заходити за межу кола. 2. Захисник не має права тримати укріплення руками. 3. Якщо укріплення зсунуто м'ячем з місця, але не впало, захисник продовжує охороняти його. 4. Якщо захисник сам повалить укріплення, то на його місце йде гравець, у якого у цей момент виявиться м'яч.

**Примітка.** Цю гру добре проводити, навіть, коли є два кола із змаганням між двома командами. Коли учні ознайомляться з грою добре, то можна розділити їх на дві команди і побудувати в два кола. В кожному крузі своє укріплення. Захисником укріплення стає гравець з протилежної команди. Якщо приміщення не дозволяє побудувати два кола, можна побудувати кожену команду в шеренгу у короткої сторони залу і поставити укріплення

на відстані 4—6м від шеренги. Грають встановлений час (5—7хв), після чого наголошується команда-переможниця, що збила зміцнення більшу кількість раз. В командній грі захисник залишається після падіння зміцнення або замінюється іншим гравцем з його команди.

#### **«Не давай м'яча тому, хто водить»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольний м'яч, гімнастичні палки.

**Підготовка до гри.**

Гравці стають в коло на відстані витягнутих рук. Перед їх носками проводять лінію. Вибирають 2—4 що водять, які йдуть в середину кола. Якщо грають не більше 15 чоловік, то вибирають того, що водить, одного. Ті, хто стоять по колу одержують м'яч.

**Опис гри.** Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по землі так, щоб ті, що водять не могли його торкнутися. Ті, хто водять, бігаючи по колу, прагнуть доторкнутися до м'яча. Якщо кому-небудь з них це вдається, то на його місце йде гравець, при кидку якого м'яч був засалений тим, що водить, або той, у кого м'яч був засалений в руках. Той, хто водить, стає на його місце.

Грають встановлений час. На закінчення наголошуються гравці, які жодного разу не були тими, хто водять.

**Правила гри.** 1. М'яч можна перекидати у повітрі, перекидати з відскоком від землі і перекочувати по землі. 2. Якщо м'яч вилетів з кола, то гравці повинні швидше підняти його і, повернувшись на свої місця, продовжувати гру.

#### **«Мисливці і качки»**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольний м'яч, гімнастичні палки.

**Підготовка до гри.**

На підлозі (землі) креслиться максимально велике коло. Якщо гра проводиться у вузькому залі, то рекомендується намалювати посередині дві риси уперек залу на відстані 7—10м одна від одної. Таким чином, вийде прямокутник, дві сторони якого — стіни залу, і дві — накреслені лінії.

Гравці діляться на 2 команди — «мисливців» і «качок». Мисливці шикуються по колу за межею його або за накресленими лініями, розділившись навпіл. Качки довільно розташовуються в середині кола або в середині прямокутника. У одного з мисливців в руках м'яч.

**Опис гри.** По сигналу керівника мисливці, перекидаючи м'яч у різних напрямках, не входячи в круг (або прямокутник), прагнуть засалити їх («підстрілити») качок. Підстрелена качка виходить з гри. Качки, бігаючи і стрибаючи усередині кола, вивертаються від м'яча. Мисливці, перекидаючи м'яч, несподівано кидають його в качок. Коли всі качки будуть підстрілені, керівник відзначає, протягом якого часу мисливці «убили» всіх качок. Гравці міняються ролями (мисливці стають качками, а качки — мисливцями), і гра продовжується.

Після двох ігор наголошується, яка команда мисливців швидше перестріляла всіх качок. Вона і вважається переможницею.

**Примітки.** Можна гру проводити на якийсь час: 3 хв. стріляють одні мисливці, потім 3хв.-інші. Наголошується, хто більше настріляв качок за цей час.

**Правила гри.** 1. Кидаючи м'яч в качок, мисливці не повинні переступати лінію кола. Гравцям, що переступили лінію, попадання не зараховується. 2. Засаленими вважаються качки, яких м'яч торкнувся в будь-яку частину тіла,

за винятком голови. 3. Якщо в качку потрапив м'яч, що відскочив від землі (підлоги) або від іншого гравця, то засаленою вона не вважається. 4. Якщо качка, вивертаючись від м'яча, вибігла за коло, вона вважається засаленою. 5. Підстрілені качки до зміни команд в грі не беруть участь.