

### **Кредит №3**

#### **Практичне заняття №9(2 год.)**

**Тема:** Методика проведення рухливих ігор в позаурочний час.

**Завдання:** Ознайомлення студентів з рухливими іграми які використовуються на перервах, шкільному святі, в групах подовженого дня. Ознайомлення з методикою їх проведення.

**Знати:** зміст рухливих ігор, які використовуються на перервах, шкільному святі, в групах подовженого дня і методику їх проведення.

**Зміст:** на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Два стільці і мотузочок”, “Точний поворот”, “Шишки, жолуді, горіхи”, “Птахи і клітка”, “Посадка картоплі”, “Третій зайвий на прогулянці”, “Ногою по м’ячу”.

#### **«Два стільці і мотузочок»**

**Місце проведення:** шкільний коридор.

**Інвентар:** стільці, мотузка або скакалка.

**Підготовка до гри.** 2 стільці спинками один до одного ставляться на відстані 3-5 м один від одного. Під стільцями по підлозі протягується мотузочок або скакалка так, щоб кінці її злегка висовувалися з-під стільців.

**Опис гри.** Двоє гравців сідають на стільці спиною один до одного. За сигналом кожний з них біжить щонайшвидше ліворуч, оббігає стільці, повертається до свого стільця, сідає на нього і витягає мотузочок з-під стільців.

**Правила гри.** Перемагає той, хто витягне її швидше. Потім на стільці сідає наступна пара.

#### **«Точний поворот»**

**Місце проведення:** шкільний коридор.

**Інвентар:** стільці.

**Підготовка до гри.** Поставити стілець, посадити на нього охочого і запропонувати йому закрити очі.

**Опис гри.** Учасник із закритими очима повинен встати із стільця і пройти по квадрату — два кроки вперед, два праворуч, два назад, два ліворуч і сісти на стілець.

**Примітка.** Цей атракціон в основному використовується для старших школярів.

#### **«Шишки, жолуді, горіхи»**

**Місце проведення:** шкільний коридор, майданчик.

**Інвентар:** -----.

**Підготовка до гри.** Гравці встають по три, один за іншим, обличчям до центру, гравець, який водить — в центрі. Перші в трійках — «шишки», другі — «жолуді», треті — «горіхи».

**Опис гри.** За сигналом гравець, який водить, вимовляє будь-яку з трьох назв, даних учасникам гри. Припустимо, «Горіхи!». Всі граючі, названі «горіхами», повинні помінятися місцями. Той, який водить, прагне встати на будь-яке місце, що звільнилося. Якщо йому це вдається, то гравець, що залишився без місця, стає тим, який водить, а хто водив — «горіхом». Якщо той, який водить скаже «Жолуді!»— міняються місцями хто стоїть другими в трійках, а якщо «Шишки!» — хто стоїть першими в трійках. Можна одночасно викрикнути дві назви або навіть три. І всі названі повинні поміняти свої місця. Перемагають гравці, які жодного разу не були тими, які водять або були ними менше число раз.

У великому приміщенні можна кожену трійку побудувати не в колону по три, а в кола з 3 чоловік і розмістити їх по всьому майданчику.

**Правила гри.** 1. Гравець, який водить, кожного разу приймає назву того, чие місце він зайняв. 2. Викликані гравці повинні обов'язково помінятися місцями, гравець, який не змінив місце, стає тим, який водить. 3. Той хто водить, викликаючи гравців, повинен знаходитися в центрі, щоб його добре всі чули.

### «Птахи і клітка»

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** свисток.

**Підготовка до гри.** Для гри підбирають дві музичні мелодії: галоп або марш (для стрибків) і польку (для підскоків і перебігань).

Одна половина граючих, взявшись за руки, утворює коло - «клітку», інша - «птахи»- розташовуються вільно по зовнішньому колу.

**Опис гри.** Під музику (галоп або марш) внутрішнє коло (клітка) рухається кроком або прискакуючи праворуч, а птахи — ліворуч, витягнувши руки убік і наслідуючи польоту птахів. По сигналу керівника клітка зупиняється і гравці піднімають сполучені руки вгору. Музичний супровід міняється, виконується друга мелодія (полька). Птахи починають пробігати під руками в клітку і вибігати з неї. Керівник несподівано дає другий сигнал (свисток), музика припиняється, і клітка «закривається». Гравці внутрішнього круга сідають і опускають сполучені руки вниз.

Птахи, що опинилися в клітці, вважаються спійманими. Вони і гравці внутрішнього круга беруться за руки. Таким чином клітка розширяється. Гра поновлюється і продовжується, поки всі птахи не будуть спіймані. Потім гравці міняються ролями.

**Правила гри.** 1. Клітка може закриватися тільки по сигналу керівника. Якщо граючі опустять руки до сигналу, птахи не вважаються упійманими. 2. Якщо у момент сигналу птах виявиться під руками граючих (голова у неї усередині клітки), вона вважається

упійманою, якщо голова у неї зовні клітки, то вільної. 3. Всі птахи під час виконання другої мелодії (польки) повинні пробігати через клітку. Птахи, що не роблять цього, вважаються упійманими.

### **«Посадка картоплі»**

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** свисток.

**Підготовка до гри.** Гравці діляться на 2-4 команди, які шикуються паралельно один одному на відстані 2-3 кроків, інтервали в колонах - півкрок. Перед тими, які стоять попереду, проводиться стартова лінія. На відстані 10-20 кроків від стартової лінії напроти кожної команди малюються в ряд кола (лунки) або кладуться маленькі обручі - по кількості картоплі в кожному мішечку. Кола знаходяться на відстані 0,5-1 м один від одного. Граючим, які стоять попереду, дається по мішечку, наповненому картоплею (по кількості кружків-лунок).

**Опис гри.** За сигналом керівника гравці з мішечками підбігають до своїх кружків (лункам) і кладуть по одній картоплі в кожний кружок. Потім гравці повертаються назад і передають мішечки черговим гравцям. Ті біжать до своїх кружечків, збирають картоплю в мішечки, повертаються і передають мішечки черговим гравцям і т.д. Гравець, який повернувся, встає в кінець своєї колони. Команда, яка зуміла швидше за інші закінчити розкладку картоплі, вважається переможницею.

**Правила гри.** 1. Якщо під час бігу гравець упустив картоплю, він повинен підняти її і покласти в мішок та лише тоді продовжувати гру. 2. Якщо при розкладці картопля не потрапила в кружок, її треба покласти туди, лише тоді гравець може продовжувати гру. 3. Гравець може вибігати тільки тоді, коли отримає мішок. Той, хто вибіг передчасно одержує штрафне очко. 4. Закінчити розкладку і збір картоплі зобов'язані всі гравці команди. 5. За всі допущені помилки, якщо вони не будуть виправлені, команди одержують штрафні бали.

### **«Третій зайвий на прогулянці»**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** -----.

**Підготовка до гри.** Всі гравці встають парами по колу, одна пара за іншою, по напрямку руху. Ті, що двоє водять знаходяться в середині в 3-5 кроках один від одного. Гравці тримаються під руку, а вільні, руки ставлять собі на пояс.

**Опис гри.** Всі пари прогулюються під музику (або під спів всім знайомої і улюбленої пісні). Один з тих, який водить, тікає, інший - наздоганяє його. Той хто тікає, рятуючись, стає поряд з якою-небудь парою, узявши під руку крайнього. Якщо йому це вдалося, його ловити не можна. Гравець, що знаходиться з іншого боку пари, повинен тікати від того, який водить і, теж рятуючись, приєднатися

до будь-якої пари справа або зліва від неї, схопивши крайнього під руку. Так гра продовжується до тих пір, поки той, який водить не піймає кого-небудь з тих, хто тікає. Тоді спійманий міняється роллю з тим, який водить.

**Правила гри.** 1. Ловити можна тільки того, хто тікає або «третього зайвого» в парі. 2. Той, хто ловить і той, хто тікає може бігати по всій залі і між парами. 3. Ті, які стоять в парах повинні тримати вільні руки на поясі. 4. Той, хто тікає і той, хто ловить, не повинні заважати граючим парам.

#### **«Ногою по м'ячу»**

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** волейбольний м'яч, ковпак.

**Підготовка до гри.** В коло, намальоване на підлозі, кладеться волейбольний м'яч. В 6 кроках від кола проводиться початкова межа. Гравець встає у межі. Йому надягають на голову ковпак так, щоб закрити очі.

**Опис гри.** За сигналом гравець із закритими очима (надітим ковпаком) повинен підійти до м'яча і ударити його ногою. Якщо йому це вдасться, він виграв. Для ускладнення можна заздалегідь запропонувати гравцю зробити поворот на 360° з початкової межі, а потім йти до м'яча. Можна гру проводити і без ковпака, просто чесно закривати очі.