

Рівненський міський виконавчий комітет
Управління освіти
Навчально-виховний комплекс № 12
Рівненської міської ради



Рухливі ігри для учнів 5-11 класів

Навчально-методичний посібник



Учитель
фізичної культури
Дмитренко
Роман Віталійович

Дмитренко Р.В. Рухливі ігри для учнів 5-11 класів .- Рівне.-21с.

У посібнику вміщено матеріали щодо організації рухливих ігор на уроках фізкультури в загальноосвітніх закладах. Для вчителів фізкультури, класних керівників. Матеріали можуть бути використані при підготовці до уроку та у позакласній роботі з предмета.

Рецензенти:

Мелентьєва Л.О. – вчитель фізичної культури Вищої кваліфікаційної категорії, голова ШМО вчителів фізичної культури НВК № 12;

Куришко К.А. – учитель фізичної культури НВК № 12 Вищої кваліфікаційної категорії, старший учитель.

Матеріали рекомендовано педагогічною радою НВК № 12 «Школа-ліцей» Рівненської міської ради.

Протокол № 3 від 01.02.2013р.

ЗМІСТ.

ВСТУП.....	3
ОСНОВНА ЧАСТИНА:	
1.Рухливі ігри й людина:.....	4
1.1 Вплив рухливих ігор на організм людини в певному віці.....	4
2.Рухливі ігри на уроках фізичної культури:.....	7
2.1 Правильний підбір рухливих ігор.....	7
2.2 План проведення гри.....	8
3.РУХЛИВІ ІГРИ.....	10
ВИСНОВКИ.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	21

ВСТУП.

Гра віддавна становила невід'ємну частину життя людини, використовувалася з метою виховання й фізичного розвитку підростаючого покоління. Час змінював гру, щось забувалося, щось виникало знову, але відмовитися від гри неможливо, тому що не можна знищити живу потребу в грі. Змінюються умови гри, уводяться у звичну канву ігор нові сюжети, що відбивають свій час, але незмінно залишається тяга людей до гри, особливо рухливій, де можна перевірити й показати свою сміливість, спритність, швидкість і силу.

Ігрова діяльність ставиться до числа потреб, обумовлених самою природою людини, потреба в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, потреба спілкування, одержання зовнішньої інформації. Ні акселерація, про яку останнім часом так багато говорять, ні обмеження, пов'язані з ростом міст, не можуть применшити значення гри.

Часом здавалося, що на гру зазіхає спорт, що бурхливо розвивається, утягають все нові маси дітей і підлітків. Але цього не відбулося й не могло відбутися, тому що спорт і гру ріднить той самий початок-змагання. Вони розвиваються паралельними шляхами, що тісно зближаються між собою. Недарма багато вчителів фізкультури й тренери успішно використають ігровий метод у спортивній підготовці.

Важливий і ще один момент. Ігри, що включають у тренування, нерідко виступають як модель формування певного психологічного стереотипу, оскільки вправи в них закріплюються й удосконалюються в умовах ігровою змагальної діяльності. Це важливо для майбутнього учасника змагань по окремих видах і багатоборству.

1.1 Вплив рухливих ігор на організм людини в різному віці.

Рухливі ігри в першу чергу служать завданням фізичної підготовки й уdosконалюванню елементів спортивної техніки, а також вихованню рішучості, волі й інших важливих якостей.

Середній шкільний вік (5-7 класи) характеризується зростаючою стійкістю організму стосовно прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникають неощадливі рухи, що вимагають зайвої витрати сил, що дозволяє хлопцям брати участь в іграх з великою інтенсивністю й відносною тривалістю рухових дій. Прикладом можуть служити гри “Кругова гилка”, “Стрибок за стрибком” й ін. У цьому віці міцніє кістково-зв'язковий апарат, продовжує розвиватися м'язова система. Діти, особливо хлопчики, люблять ігри, де переважно розвивається сила. Хлопчики мають деяку перевагу перед дівчинками в іграх з бігцем на швидкість, з метанням на дальність й у мету. Тому в ряді ігор дівчинки не можуть вступати в єдиноборство із хлопчиками. Їх залучають до гри з ритмічними рухами, елементами рівноваги, хоча в більшій частині командних ігор дівчинки й хлопчики грають спільно.

Сюжети рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку символічні і умовні, але діють відповідно до правил і з повною віддачею сил («Захист зміщення», «Охорона перебіжок», «Перестрілка»).

Учні 10-12 років праґнуть прилучитися до спорту, успішно виконують основні технічні прийоми гри до баскетболу, футболу, захоплюються рухливими іграми з досить складними руховими завданнями. Для них більшу групу становлять ігри з бігцем і подоланням перешкод, що рухаються, з метанням, більше тривалими силовими напругами (зустрічні й лінійні естафети, «Пятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін.»).

У цьому віці формується й зміцнює вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосерeditися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому можна використати командні ігри, де учасники вступають у

безпосереднє зіткнення із супротивником («Боротьба за м'яч», «Сильне й спритні», «Перетягання через рису» й ін.).

Організовуючи ігри, керівник прагне розвивати самостійність дітей, нерідко надаючи їм право самим вибирати що проводити, розподілятися по командах, установлювати план дій у грі. Разом з тим діти не завжди правильно розбираються, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість й обережність. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликають спалах різкості, нетерплячості. Керівник повинен пам'ятати про цьому, не допускаючи зайвого порушення й напруги.

Підлітковий вік (7-9 класи) умовно називають так тому, що в дітей 13-15 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму, У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього перехідного віку, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки - у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у росту. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів й їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо залучають ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», двобої в парах.

Після більших фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру (“М'яч капітана”, ”Боротьба у квадратах“, “Скакуни” й ін.).

Ускладнення розумової діяльності, продиктована віком й умовами навчання, визначає й мотиви поводження. Більше логічне мислення дозволяє проявляти в іграх все більшу самостійність, здатність до узагальнень й абстрактного мислення. Більше розвинена пам'ять і здатність до прояву стійкої уваги дають можливість запам'ятувати численні правила ігор, найбільш доцільні ігрові прийоми й дії. Звичайно підлітки вже мають досвід участі в спортивних змаганнях і багатьох рухливих іграх, тому в складні за формулою й змістом іграх вони вміло використають раніше придбані рухові вміння й навички, що нерідко проявляються в нових

сполученнях і комбінаціях. Учасники ігор борються за перемогу своєї команди при сполученні єдиноборства, взаєморозуміння й виторгу. У цьому віці активно розвиваються почуття довгі, дружби.

ДО 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спрітності, швидкісно-силових якостей.

Таким чином, головний зміст рухливих ігор в 7-8 класах становить дії з м'ячем, стрибками, лазанням й перелазанням, метання в мету, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більше складні, дозвіл ігрових конфліктів жадає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: “У чотири стійки”, палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник і т.д.). У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, що вимагає прояви швидкісно-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, що грають завжди бувають зацікавлені в тім, щоб у кожну команду входила однаакова кількість хлопчиків і дівчинок.

У підлітковому віці закінчується формування характеру, але разом з тим фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко виражається в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства й ін. Тому керувати іграми потрібно з особливим тактом, витримкою, умінням, сполучаючи ці якості з вимогливістю, умінням уникати конфліктних ситуацій.

У роботі зі школярами 9-10 класів (15-17 років) можуть бути використані ігри учнів попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих або інших технічних прийомів. У

старшокласників широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша й ін.).

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовують для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини уроку. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги учнів. Основна частина уроку включає гри, що складаються з декількох елементів.

2.1Правильний підбір рухливих ігор

Ігри можуть виконувати роль вправ, що підводять, по закріпленню тієї або іншої рухової навички, удосконалюванню або розвитку рухових якостей. У заключній частині уроку для зниження м'язової напруги й нормалізації процесів порушення й гальмування використають спокійні й малорухомі ігри.

Діти, віднесені лікарем до основної групи, можуть брати участь у всіх рухливих іграх відповідно до їх віку й підготовленості. Дітей, включених у спеціальну групу, обмежують у руках, незважаючи на їхнє бажання бути активними учасниками ігор. Їх використають у ролях, що не вимагають великої рухливості, або скорочують їхнє перебування в грі. Не зачіпаючи самолюбства, таких дітей залучають як помічників суддів, лічильників окулярів і т.д. У той же час необхідно пам'ятати, що ці діти особливо мають потребу в русі, і тому треба утягувати їх у посильні рухливі ігри.

Готуючись до уроку, важливо вміти правильно підібрати гру. При цьому вчитель виходить із конкретних умов, ураховує завдання, дозволу якого повинна сприяти намічувана гра. Якщо гра проводиться на місцевості, учитель заздалегідь добре знайомить із місцевістю й позначає умовні граници для гри.

Підготувавши місце й інвентар, він проводить розмітку площації до початку гри. Це важливо в тих випадках, коли розмітка вимагає багато часу, як, наприклад, в іграх, переходів до спортивного. Якщо ж розмітка площації не складна, її можна зробити одночасно з поясненням змісту гри.

Лінії кордонів для ігор намічають на відстані не більше 3 м. від забору, стіни або предмета, об які діти можуть поранитись. Це особливо важливо в іграх з перебіжками. Перш ніж приступитися до пояснення гри, учасників розставляють у вихідне положення для проведення гри з таким розрахунком, щоб під час пояснення вчитель добре бачив всіх дітей і щоб вони добре бачили вчителя.

2.2 План проведення гри

Оповідання гри повинно бути коротким, логічним і послідовним. Дотримуються наступного плану:

- 1) назва гри;
- 2) роль граючих і місце розміщення;
- 3) хід гри;
- 4) результат гри;
- 5) правила гри.

Для кращого засвоєння гри оповідання супроводжують показом деяких найбільш важливих ігрових моментів. Багато ігор носять командний характер. Правильно розподілити учасників по двох або декількох командах завдання нескладна, але дуже важлива. Гра стає нецікавої, якщо одна команда сильніше.

Існує кілька способів поділу на команди:

- a) за розрахунками номерів, тобто коли однакові номери становлять одну команду;

б) по призначенню декількох капітанів (по числу команд), які по черзі вибирають собі гравців;

в) по призначенню вчителя;

г) за домовленістю самих граючих.

Для підрахунку очок, обліку результатів гри, роздачі інвентарю вчитель призначає собі помічників. Завданням учителя є визначення дозування навантаження, що зростає від емоційного стану граючого, пов'язаного зі змаганням, з подоланням перешкод. Щоб знизити навантаження, роблять короткочасні перерви в грі, які використають для розбору помилок, підрахунку очок, уточнення правил, призначення нових помічників. Після проведення гри вчитель повідомляє результати й дає оцінку окремим гравцям, указавши на допущені помилки.

Особливу увагу обертають на поводження гравців з ослабленим станом здоров'я, зі зниженим фізичним розвитком. До таких дітей ставляться більш уважно й разом з тим прагнуть, щоб кожний з них почував себе рівним членом граючого колективу. Таким чином, попередньо продумана й педагогічно правильно проведена підготовка до гри сприяє кращому її проведенню.

Щоб ефективно використати рухливі ігри на уроках по фізичній культурі для всебічного фізичного виховання школярів, їх планують на весь навчальний рік з урахуванням завдань, що коштують перед класом у кожній чверті навчального року.

При плануванні навчального матеріалу керуються переліком ігор відповідно до програми по фізичній культурі. Учитель може змінити й доповнити цей перелік, виходячи з умов роботи школи, підготовленості учнів, наявності інвентарю, устаткування, приміщення для занять, природних і кліматичних умов. У плануванні як по чвертях, так і поурочно передбачають послідовність проходження ігрового матеріалу і його повторення.

3.РУХЛИВІ ГРИ.

Сильні й спритні

П і д г о т о в к а д о г р и . У центрі залу або площацки чотирикутником розставляють вісім булав (городків). Відстань між булавами (городками) 50 см. У середину чотирикутника кладуть волейбольний м'яч. Учні діляться на дві команди. Одній з них видають шапочки або нарукавні пов'язки. Гравці обох команд стають через один із гравцями команди «супротивника», беруться за руки, утворюючи коло, у центрі якого перебуває чотирикутник з булав (городків).

О п и с г р и . По команді вчителя гравці починають рухатися по окружності вправо або вліво, дивлячись за умовою. У процесі руху вони намагаються наштовхнути «супротивників» на булави. Як тільки хтось зіб'є булаву, гравці обох команд розбігаються, а той, що збив булаву стає в середину чотирикутника, бере м'яч і влучний кидок «плямує» кого-небудь із команди «супротивника». Якщо це йому вдається, містечко збитих ставиться на місце, і гра починається спочатку. Якщо кидок м'ячем виявиться невдалим, команда металъщиків одержує два штрафних очка. Якщо ж металъщик попадає в гравця своєї команди, вона штрафується трьома балами. Виграє команда, що одержала до кінця гри меншу кількість штрафних очок.

П р а в и л а г р и . 1. Під час просування по окружності не можна роз'єднувати руки. Пари гравців, що двічі роз'єднала руки, із гри вибувають. 2. Кидати м'яч можна тільки із чотирикутника.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и . Перед початком гри показують, як правильно втримувати руки сусіднього гравця.

Естафета з елементами рівноваги

П і д г о т о в к а д о г р и. Для проведення лінійних естафет з елементами рівноваги учні діляться на кілька команд і вибудовуються в колони по одному за загальною стартовою рисою на одній стороні площацки. На протилежному кінці площацки проводять лінію повороту, на якій проти кожної команди ставлять предмет (стійку для стрибків, стілець, табурет, булаву й т.п.). Між стартом і рисою повороту проти кожної команди кладуть дошку або гімнастичний ослін або проводять на підлозі дві паралельні лінії довжиною 5,5 м кожна на відстані 10-15 див одна від іншої.

О п и с г р и. Гравці команд по черзі проходять або пробігають по ослоні (дощці), оббігають предмет, поставлений на лінії повороту, і, повернувшись до команди, дотиком до руки наступного гравця дають їому можливість почати біг. Виграє команда, гравці якої закінчать естафету першими.

П р а в а л а г р и. 1. По ослоні (дощці) можна проходити або пробігати тільки способом, показаним учителем перед початком естафети. 2. Гравець, що допустив помилку, по команді «назад!» повинен повернутися й пройти по ослоні або дощці знову.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Необхідно попередити одержання травм, можливих при крапливому виконанні вправи в рівновазі. Учитель призначає собі в допомогу по одному судді в команду.

Варіанти:

- а) Пройти (пробігти) з бавовною над головою.
- б) Пройти приставними кроками, боком у напрямку руху.
- в) Пройти, високо піднімаючи зігнуті в колінах ноги.
- г) Проходячи, присісти на двох або одній нозі.
- д) Пройшовши до кінця, зробити поворот навколої і пройти у зворотному напрямку.

е) Дійшовши до середини, стати на одне коліно руки в сторони. Здійнявшись із коліна, продовжити рух.

ж) Проходячи, переступити через гімнастичний ціпок, що гравець тримає руками за кінці. Після переступу однією ногою, ціпок правою або лівою рукою виводять із положення між ніг убік.

з) Пролізти в обруч. При виконанні двох варіантів ціпок й обруч є естафетою, що передається після пробіжки черговому гравцеві.

Охорона перебіжок

Подготовка до гри. На протилежних сторонах залу або площаадки проводять по двох поперечної лінії. Відстань між ними 2м. У середині площаадки креслять коло діаметром ,а в центрі кола поміщають стійку для стрибків. Учні діляться на дві команди. Одна з них по жеребу метальники, а інша - захисники. Розділившиися на дві групи, метальники вибудовуються в шеренги за лініями на протилежних сторонах площаадки. Крайній ліворуч однієї із шеренг метальників одержує малий м'яч. Захисники, розрахувавшиися один по одному номерів, розташовуються навколо стійки для стрибків, не переступаючи за обрисоване коло. Перший гравець команди захисників стає на лінію команди метальників на протилежній стороні від гравця, що одержав м'яч.

Опис гри. По сигналу вчителя метальники намагаються влучним кидком потрапити м'ячем у стійку. Із цією метою гравці другої групи підбирають кинутий м'яч, б'ють їм через свою лінію по стійці. Захисники намагаються відбивати м'яч. Одночасно перший гравець команди захисників біжить від лінії, де він стояв, до протилежної й назад. У цей час місце що біжить займає другий номер. Перший номер, доторкнувшись до руки другого, стає на захист стійки, а другий починає перебіжку. Так само відбувається зміна наступних гравців. Як тільки м'яч потрапив у стійку, гра переривається. Підраховують кількість гравців, що закінчили перебіжку до моменту влучення м'яча в стійку, і команді захисників нараховують

виграшні бали. Потім команди міняються ролями, і гра повторюється. Виграє команда, гравці якої набрали більшу кількість балів.

Правила гри.

1. Метання м'яча гравці кожної групи роблять по черзі. М'яч, що пролетів мимо стійки, піднімає гравець металевників, що був біжче до м'яча. Він кидає м'яч черговому гравцеві своєї команди.

2. Метати м'яч у стійку можна тільки через рису, не переступаючи неї.

3. Гравці команди захисників не повинні захоплювати м'яч руками. Вони лише відбивають м'яч, що летить у стійку.

4. Якщо м'яч упаде в коло біля стійки, його може підняти тільки гравець команди металевників.

5. За кожного гравця, що закінчив перебіжку повністю й доторкнувся до руки варті на старті чергового гравця, команді захисників дається виграшне очко.

6. Черговий гравець команди захисників, очікуючи прибуття бігуна, повинен заздалегідьстати на старт і бути готовим почати біг у той момент, що коли прибіг торкнеться його руки.

7. Захисникам вступати в коло, посередині якого перебуває стійка, не можна.

Методичні вказівки. Для більш точного суддівства вчитель призначає в допомогу собі двох учнів. Один з них стежить за правильністю перебіжок і фіксує їхню кількість, другий - за правильністю дій металевників. Влучення в стійку й правильність дій її захисників контролює вчитель.

Необхідно звернути увагу граючих на своєчасний перехід чергового захисника до місця старту. Захопившись захистом стійки, учні нерідко забувають про необхідністьстати на старт перебіжки. Нагадати про це можуть тільки капітан і гравці команди захисників.

Естафета з веденням м'яча й кидком у кошик

Подготовка до гри. Учні діляться на дві рівні команди й вибудовуються одна проти іншої на бічних лініях баскетбольної площацки, у правих її кутах. Стартовою рисою є лицьова лінія. Перші гравці кожної команди стають за лицьовою лінією й одержують по м'ячі. Інші учасники коштують уздовж бічної лінії.

Описа гри. По сигналу вчителя перші гравці біжать уперед, ведучи м'яч ударами об землю, добігають до щитів, що коштують на протилежній стороні, закидають м'яч у кошик, потім ведуть м'яч таким же способом у зворотному напрямку. Добігши до середини площацки, передають м'яч кидком черговим гравцям, а самі стають у кінець своєї команди. Гравці, що піймали м'яч, виконують те ж завдання. Гра триває доти, поки всі учасники не виконають завдання. Переможницею вважається команда, гравці якої швидше іншої закінчили естафету й одержали меншу кількість штрафних очок або не мають їх зовсім.

Правила гри.

1. Раніше сигналу не можна вибігати через стартову рису.
2. М'яч можна вести тільки ударами об землю. З м'ячем у руках можна зробити не більше двох кроків.
3. Гравець не має права бігти назад, поки не потрапить м'ячем у кошик, для цього дозволяється повторення кидків.
4. Повертаючись назад, гравець перекидає м'яч своїй команді тільки із установленого місця.
5. За допущені помилки гравці одержують штрафні бали, які наприкінці гри підраховуються.

Методичні вказівки. У грі необхідно стежити за правильністю виконання завдання, інакше вона губить своє освітньо-виховне значення. Завдання й естафети з елементами баскетболу можуть бути найрізноманітнішими: по шляху руху ставлять булави, щоб гравець, що біжить із м'ячем, обвів ці булави, а потім кинув м'яч у кошик. Якщо учасники гри недостатньо технічно підготовлені,

естафету трохи спрощують: замість обов'язкового влучення в кошик уводять правило з обов'язковим влученням у щит. Щоб вироблялася правильна навичка, необхідно виправлюти неправильно виконувані гравцями рухи на ходу, не зупиняючи естафету. При обліку результатів обов'язково треба брати до уваги якість виконання завдання, указувати кожному учасникові допущені їм помилки. Ця естафета дає можливість учителеві виявити в граючих помилки в техніці володіння м'ячем і виправити їх.

Сильний кидок

Підготовка до гри. Граючі діляться на дві рівні команди, які будуються в шеренги, однією особою до іншої, на відстані 8-10 м. Між шеренгами проводять лінію для початку гри. Кидають жереб, якій команді починати. У лінії початку гри кладуть набивний м'яч.

Опис гри. У командах вибирають капітанів, які встановлюють черга для граючих. Капітан починаючої команди посилає одного гравця до лінії. Той берет м'яч і штовхає його «від плеча» убік команди «супротивника». Учитель відзначає рисою місце, де м'яч торкнувся землі. До цієї риси підходить гравець із іншої команди і штовхає таким же способом м'яч у протилежну сторону. Учитель знову відзначає рисою місце падіння м'яча. І так по черзі штовхають м'яч гравці то однієї, то іншої команди. Коли м'яч кинутий останнім гравцем, визначається результат. Гру повторюють три рази. Перемагає команда, гравці якої двічі виграють змагання.

Правила гри.

1. Не можна допускати різких ринків за руки, а також відпускати руки до закінчення змагання.
2. Не можна завчасно (тобто до команди вчителя) починати перетягання.

Варіант. Замість перетягання в шеренгах можна використати перештовхування в шеренгах. Тоді команди підходять впритул одна до іншої так, щоб груди кожного

гравця, що становить шеренгу, перебуває в проміжку між плечима вартих праворуч ч ліворуч, тобто гравець однієї команди перебуває між двома гравцями протилежної команди. Кожний із граючих відставляє одну ногу для упору назад, небагато згинає спереду варту ногу в коліні (центр ваги тіла переміщається вперед). По сигналу вчителя учасники гри починають відштовхувати один одного за протилежну лінію.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Попередньо показати учням, як правильно виконується захоплення.

Виштовхування з кола

П і д г о т о в к а д о г р и. Креслять коло діаметром 3 м. Всі граючі, розділивши на дві рівні команди, стають шеренгами одна проти іншої з однієї й іншої сторони кола. Таким чином, коло перебуває між ними. Кожна команда вибирає капітана.

О п и с г р и. Капітан починяючої команди (по жребу) висилає в коло будь-якого гравця (за своїм розсудом). Капітан іншої команди, з огляду на силу гравця, що ввійшов у коло, посилає одного зі своєї команди. Завдання тих, що знаходяться в колі - виштовхнути супротивника з кола, застосовуючи способи, зазначені вчителем. Той, кому це вдається, заробляє очко для своєї команди. Потім посилає в коло чергового гравця капітан тієї команди, учасник якої був виштовхнутий із кола. На боротьбу з ним капітан іншої команди висилає свого гравця. Гра триває доти, поки всі граючі побувають у колі. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок.

П р а в и л а г р и.

1. Виштовхування з кола можна починати тільки по сигналу вчителя.
2. Програє той, хто переступить рису кола.

3. Якщо під час виштовхування обос гравця вийдуть із кола, очко ні кому не присуджується.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. При проведенні цієї гри можна використовувати різні варіанти виштовхування, опору: виштовхування з кола, упираючись руками в плечі; виштовхування, коштуючи боком один до іншого, упором плече в плече, коштуючи особою друг до друга.

Естафета по колу

П і д г о т о в к а д о г р и. Естафету проводять на шкільній спортивній площині, що має кругову бігову доріжку. Граючі діляться на 2-4 команди й будується в колони по одному на віражах у бігової доріжки, із внутрішньої її сторони, особою до неї, і розраховуються один по одному номерів. Перші номери стають на бігову доріжку напроти своїх команд, у руках у них естафетні палички.

О п и с г р и. По команді вчителя перші номери, оббігши по доріжці повне коло, передають естафетні палички другим номерам команд, які стали на бігову доріжку. Передавши естафету, бігуни стають у кінець своєї колони. Останнім біжить капітан. Оббігши коло, він оббігає із зовнішньої сторони свою колону й, згорнувши з доріжки, біжить у центр поля, де й л вручає естафету вартому там учителеві. Виграє команда, чий капітан передасть естафету першим.

П р а в и л а г р и. Черговий гравець вибігає вперед тільки при одержанні естафети.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Розподіл на команди виробляється шляхом розрахунку шеренги, побудованої по росту, на перші - другі або перші четверті номери. Повороти на біговій доріжці можна позначити пропорцями. Більша естафета по колу дуже цікаве й у відношенні спостерігання. Тому вона може бути включена й у програму шкільних змагань, спортивних свят. У цьому випадку естафету найкраще провести між паралельними класами.

Біг командами

Підготовка до гри. На протилежних кінцях площасти креслять лінії старту й фінішу. Відстань між ними 40-60 м. Граючі діляться на не скільки команд, які будуються в шеренги на відстані 2-3 кроків від лінії старту. Проти кожної команди на лінії фінішу - суддя із прапорцем у руках.

Опис гри. По сигналу вчителя перші номери команд стають на старт (у положенні високого або низького старту, залежно від умов). По команді «марш!» перші номери біжать до лінії фінішу, а другі займають місце на старті. Як тільки бігун перетне лінію фінішу, суддя різко опускає вниз піднятій на початку перегони прапорець. По цьому сигналі починає біг черговий гравець. Виграє команда, останній гравець якої раніше перетне лінію фінішу.

Правила гри. Черговий гравець починає біг тільки тоді, коли суддя опустить прапорець.

Варіанти:

а) Граючі діляться на 4-6 команд, стають у шеренги в 2-3 кроках за лінією старту й розраховуються один по одному номерів. По сигналі вчителя перші номери стають на старт і по команді «марш!» біжать до лінії фінішу. Гравцеві, що закінчив біг первім, судді на фініші присуджують одне очко, другому - два й т.д. Перемагає команда, що закінчила гру з найменшою кількістю очок.

б) Граючі діляться на кілька команд. Гравціожної команди по черзі, певною жеребкуванням, пробігають дистанцію на місцевості з позначенім місцем старту й фінішу. Виграє команда, гравці якої швидше закінчили пробіг. Під час перегонів гравці можуть робити один одному допомога. Час, показаний командою, визначається після перетинання лінії фінішу останнім її бігуном.

Підготовка до гри. Учні діляться на дві команди. Гравці однієї команди влаштовують перешкоди, а гравці іншої намагаються проникнути через них. Потім команди міняються ролями, для гри позначають бігову доріжку шириною 3 м.

О п и с г р и. По сигналу вчителя гравці проникаючої команди переборюють першу перешкоду - намагаються прослизнути мимо вертикальної мотузочки з мішечком на кінці, яким керує один з «супротивників», стоячи на стільці. Друга перешкода - не зацепити двох гравців іншої команди, які біжать назустріч один одному поперек ігрової доріжки. Третя перешкода - пробігти повз маленькі м'ячі, що перекидають, так, щоб не бути «зачепленим» ні одним з них. Виграє команда, що швидше проникне через всі перешкоди з меншою кількістю штрафних очок.

П р а в и л а г р и. 1. Гравці проникаючої команди не мають права виходити за межі площинки (доріжки). 2. Обертати мотузочку, кидати м'ячі й рухатися поперек доріжки треба ритмічно.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Для підтримки ритму руху вчитель може вести лік уголос.

ВИСНОВКИ.

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Число годин на ігри в уроках визначено програмою. Можливі деякі відступи залежно від умов роботи. Рухливі ігри на уроках фізичної культури плануються на весь навчальний рік з урахуванням сезону й завдань, поставлених у кожній навчальній чверті. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізкультури підкоряється загальним вимогам, але має й свою специфіку, що пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, беручи участь в іграх, одержували приблизно рівне навантаження. Учитель повинен створити умови для активної участі в грі всіх що займаються, щоб зберегти в дітей інтерес до гри й бажання пограти наступного разу.

Питання організації рухливих ігор, вивчення їхнього змісту й методики проведення включаються в навчальні плани підвищення кваліфікації курсів і семінарів для вчителів фізичної культури.

Рухливі ігри застосовуються з певними педагогічними цілями, спрямованими на формування й розвиток рухових умінь, навичок й якостей, із завданнями забезпечення фізичного навантаження й різnobічного впливу на організм що займаються.

Список використаної літератури:

- 1.** Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков .- 1989 – С.15-19
- 2.** Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости .- К.1988.-С.36-54
- 3.** Озолин Н.Г. Молодому коллеге .- М.1988.-С.99-113
- 4.** Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета .- К .1986.-С.7-10
- 5.** Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М. Просвещение, 1979, 1984г.
- 6.** Каменцер М.Г. Урок после урока. М. «Физкультура и спорт».1972.
- 7.** Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника, М, Просвещение, 1967.
- 8.** Лупандина Н.А. Физическая подготовленность школьников г.Москвы. В кн. «Ученые записки» том 182. Физическое воспитание и спорт. Вып.4, 1967.
- 9.** Ведмединко Б.Ф. Теорія та методика фізичного виховання.-2003.-№2.