**Міністерство освіти і науки України**

**Державний університет «Одеська політехніка»**

**Юридичний фаховий коледж НУ ОЮА**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

«Застосування ігрового методу на заняттях з легкої атлетики»

 для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

Одеса: Одеська політехніка, 2021

**Міністерство освіти і науки України**

**Державний університет «Одеська політехніка»**

**Юридичний фаховий коледж НУ ОЮА**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

«Застосування ігрового методу на заняттях з легкої атлетики»

 для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

ЗАТВЕРДЖЕНО

 на засіданні кафедри

 фізичного виховання та спорту.

 Протокол № 2 від 22 вересня 2021 р.

Одеса: Одеська політехніка, 2021

Методичні рекомендації «Застосування ігрового методу на заняттях з легкої атлетики» для здобувачів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання / Уклад. І. Д. Смолякова, В. В. Подгорна, М. О. Фідірко – Одеса: Одеська політехніка, 2021. – 32 с.

Укладачі: М.О.Фідірко, канд. пед. наук, доцент,

І.Д.Смолякова, канд. пед. наук, доцент,

В.В.Подгорна, канд. пед. наук, доцент,

М. Б. Нікітченко, ……..

Зміст

[1. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОГО МЕТОДУ](#_Toc88598962) 5

[НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ](#_Toc88598963) 5

[2. ГІГІЄНІЧНЕ І ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР](#_Toc88598964) 6

[3. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР](#_Toc88598965) 7

[4. РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ](#_Toc88598966) 9

[5. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БІГУ](#_Toc88598967) 10

[6. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ](#_Toc88598968) 14

[7. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БІГУ З ПЕРЕШКОДАМИ](#_Toc88598969) 16

[8. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СТРИБКІВ В ДОВЖИНУ](#_Toc88598970) 18

[9. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СТРИБКІВ У ВИСОТУ](#_Toc88598971) 21

[10. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ МЕТАННЯ](#_Toc88598972) 24

[11. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ](#_Toc88598973) 27

[12. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ СИЛИ](#_Toc88598974) 28

[13. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ](#_Toc88598975) 29

[14. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ](#_Toc88598976) 30

[ЛИТЕРАТУРА](#_Toc88598977) 32

**Вступ**

Працездатність студентів в умовах учбового процесу та позаучбовий час підвищується при використанні спортивно-ігрового методу і, зокрема, рухливих ігор. Вони доступні широкому колу тих, що займаються. Застосування спеціально спрямованих рухливих ігор, які динамічно відповідають спортивній руховій діяльності, дає помітний ефект не лише при загальній, але й при спеціальній фізичній підготовці.

В навчально-тренувальному процесі студентів рухливі ігри можна використовувати для навчання і вдосконалення спортивної техніки, тактичної підготовки, розвитку рухових якостей, активізації уваги і розумових здібностей.

У методичних рекомендаціях наводиться опис ігор, які сприяють розвитку техніки бігу, вмінню правильно виконувати старт, фінішне прискорення, передавати естафету, долати перешкоди. У подальших розділах підібрані ігри, спрямовані на вдосконалення техніки розгону, освоєння відштовхування і приземлення в стрибках, а також ігри, що удосконалюють навички метання і штовхання. Крім того, рухливі ігри згруповані для розвитку загальної фізичної підготовленості.

1. **ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОГО МЕТОДУ**

**НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

На заняттях з легкої атлетики особливої уваги заслуговує ігровий метод, що дозволяє розширити діапазон рухових умінь і навичок, підвищити працездатність і, в решті решт, спонукати тих, що займаються до активної рухової діяльності. Застосовуючи гру на зайняттях в якості методу і засобу, необхідно враховувати наступні особливості:

1. Ігрова діяльність ґрунтується на широкому застосуванні рухових дій, що надає особливо сприятливі можливості для комплексного розвитку фізичних якостей і створює необхідні умови для розширення функціональних можливостей організму.

2. Для ігрової діяльності характерні постійна мінливість ігрової обстановки, ігрові ситуації та умови, що несподівано змінюються. Тим самим створюється основа для розвитку простого тактичного мислення, уміння виконувати найдоцільніше і найшвидше різні рухові завдання.

3. Ігрові дії включають елементи змагань, що зумовлює їх подібність до спортивних змагань. Учасники ігор переживають особливі відчуття, пов'язані з гостротою змагання, проявляють завзятість в досягненні мети.

4. Рухові здібності і фізичні якості, придбані в ігрових умовах, порівняно легко переносяться на інші види спортивної діяльності і полегшують оволодіння основами спортивної техніки.

5. Ігровий метод створює сприятливі передумови для самостійності дій тих, що займаються, прояву ініціативи, винахідливості, рухової творчості. Крім того, для цього методу характерна емоційність, що, безумовно, сприяє прояву моральних рис особи.

Дещо детальніше зупинимося на рухливій грі. Найбільш суттєвою особливістю рухливих ігор є відображення в них, разом з багатьма явищами навколишньої дійсності, двох характерних і важливих видів взаємовідносин між людьми: боротьби змагання і співпраці.

Елементи боротьби змагання фактично властиві усім рухливим іграм, і вони займають провідне місце в практичному змісті усіх основних ігрових дій.

Більш менш чітка співпраця між гравцями видима в переважній більшості рухливих ігор.

Як вже відзначалося вище, важливою особливістю рухливих ігор є те, що ігрові дії здійснюються в постійно, і частіше за все, в зовнішніх умовах, що несподівано змінюються.

Мінливість ігрових ситуацій викликає в учасників гри необхідність постійно і вдумливо орієнтуватися, що зумовлює прояв таких якостей, як спостережливість, уміння аналізувати і оцінювати положення, що склалося.

Дуже характерною особливістю рухливих ігор є вплив їх на розвиток різних рухових навичок. Цей вплив зумовлений мінливістю самої ігрової діяльності, видозміною характеру і форм виконуваних рухів. В результаті цієї мінливості і забезпечується швидке пристосування працюючих органів до змінних умов діяльності і досягнення при цьому високого рівня злагодженості в їх роботі. Розвиток здатності до такого прояву рухових якостей - одне з найважливіших методичних завдань з підготовки спортсменів.

1. **ГІГІЄНІЧНЕ І ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасно впливати на моторну і психічну сферу тих, що займаються. Рухові реакції у відповідь і вибір правильної поведінки в умовах гри, що постійно змінюються, зумовлює широке включення свідомості в процеси контролю і регуляції. В результаті удосконалюються нервові процеси, пластичність функціональної діяльності.

В емоційній ігровій діяльності виховується вміння контролювати свою поведінку, розвиваються такі риси, як активність, наполегливість, рішучість.

Головним змістом рухливих ігор є різноманітні рухи і дії тих, що грають. При правильному керівництві ними вони роблять благотворний вплив на серцево-судинну, м'язову, дихальну і інші системи організму. Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і дрібні м'язи тіла, збільшують рухливість в суглобах.

Сприятливе гігієнічне і оздоровче значення рухливі ігри можуть робити тільки при правильній постановці зайняття з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості тих, що займаються. Необхідно брати до уваги, що рухливі ігри обмежують можливість точного дозування навантаження, оскільки при цьому не можна передбачити дії кожного учасника. Ситуації в грі, що постійно змінюються,висока емоційність взаємодії виключають можливість програмувати зміст вправ для окремих учасників. Тому, необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними.

Ігри повинні робити благотворний вплив на нервову систему тих, що займаються. Це досягається шляхом використання оптимальних навантажень, а також такої організації гри, яка викликала б у тих, що грають позитивні емоції. Погана організація гри, що веде до негативних емоцій, порушує нормальний хід нервових процесів, виникають стреси, що шкодить здоров'ю.

Правила проведення рухливих ігор сприяють впорядкуванню взаємодій учасників, усувають зайве збудження. Чітке об'єктивне суддівство, згідно з правилами гри, викликає у гравців позитивні емоції. Використання рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, оскільки компенсує дефіцит рухової активності. Рухливі ігри можуть бути активним відпочинком після тривалої розумової діяльності. Оскільки учасники гри "розкриваються", викладач може оцінити їх здатність до спортивної діяльності. Застосування рухливих ігор у фізичній підготовці студентів дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей, необхідних для формування спортивної техніки. Крім того, рухлива гра є комплексною вправою, що сприяє активній роботі думки, що, безумовно, робить безпосередній вплив на оволодіння тактикою.

Застосування спеціально спрямованих рухливих ігор, що динамічно відповідають спортивній руховій діяльності, дає помітний ефект при рішенні завдань не лише загальної, але і спеціальної фізичної підготовки. За допомогою певних рухливих ігор, у ряді випадків, може здійснюватися формування у тих, що займаються моделі психологічного стереотипу, адекватній умовам змагань.

1. **ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

Одна з найважливіших умов успішного використання ігор в учбово-тренувальному процесі - вправне їх проведення. Завдання викладача правильно "подати" гру, створивши заздалегідь відповідний настрій у тих, що займаються. Підготовка до гри розпочинається з її вибору. Підбираючи ту або іншу гру, слід враховувати:

- завдання зайняття;

- підготовленість групи;

- склад групи (кількісний, за статтю);

- місце проведення;

- наявність інвентарю.

Підготовка місця для гри. При проведенні гри в спортивній залі потрібно передбачити, щоб там не було сторонніх предметів, що заважають рухам тих, що грають. Перед проведенням ігор на місцевості викладач зобов'язаний заздалегідь ознайомитися з місцевістю, намітити умовні межі для гри.

Підготовка інвентарю до ігор. За розміром і вагою інвентар повинен відповідати підготовленості тих, що займаються. Кількість інвентарю необхідно передбачити заздалегідь. Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри.

Розмітка майданчика. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться перед початком гри. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з поясненням змісту гри або ж до її початку, а при поясненні лише вказувати на відмічені межі.

Ознайомлення з правилами. Розповідь має бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримуватися наступного плану викладання: назва гри, роль тих, що грають і їх місця розташування, хід гри, її правила. Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами і окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим викладачем або тими,що займаються).

При поясненні потрібно враховувати настрій студентів. Помітивши, що їх увага послабшала, викладач повинен скоротити пояснення або оживити його.

Виділення тих, що водять. Виконання обов'язку того, що водить робить великий виховний вплив на тих, що грають. Тому, бажано, щоб в цій ролі побувало якомога більше тих, що займаються. Виділяти тих, що водять можна різними способами: за призначенням викладача, по долі, по вибору тих, що грають. Розподіл на команди також проводиться різними способами. Гравці розподіляються на команди на розсуд викладача в тих випадках, коли треба скласти команди рівні під силу. Можна розподіляти тих, що грають на команди шляхом розрахунку, фігурної маршировки, за призначенням капітанів.

Суддівство. Гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому підвищує інтерес до неї. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражене змагання і кожна команда зацікавлена у виграші. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, потрібно робити після закінчення гри.

Дозування в процесі гри. У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан зараз. Тому не рекомендується відразу досягати надмірної м'язової напруги, яка вимагає затримки дихання, викликає швидке стомлення. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком. Приступаючи до проведення гри, необхідно враховувати характер попередньої діяльності. Якщо гра поводиться після великих фізичних або розумових зусиль (контрольна робота), потрібно запропонувати гру малорухому, виключивши прийоми, що вимагають великої напруги. Під час зайняття слід чергувати інтенсивні ігри з малорухомими.

Регулювати навантаження можна різними методами:

- скороченням тривалості гри;

- введенням перерв;

- зміною кількості тих, що грають;

- зменшенням величини ігрового майданчика;

- зміною правил і зміною ролей тих, що грають.

Закінчення гри. Тривалість гри залежить від її характеру, умов зайняття і складу тих, що займаються. Необхідно закінчувати гру своєчасно. Передчасне закінчення небажано так само як і її затягування. Гру можна припинити через певний час, заздалегідь встановлений викладачем перед грою. Перед початком командної гри бажано повідомити учасників, скільки разів її потрібно повторити.

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри слід оголосити її результати. При визначенні результатів потрібно враховувати не лише швидкість, але і якість виконання, про що учасники мають бути попереджені заздалегідь.

Розбір гри. При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками в технічних прийомах і в тактиці, а також відмітити тих, що займаються, які дотримувалися правил, проявляли творчу ініціативу, активність.

1. **РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Широке визнання отримало цілеспрямоване використання рухливих ігор в займанні легкою атлетикою. Досвід практичної роботи підтверджує, що навички з бігу, стрибках і метанні полегшують подальше оволодіння відповідними спортивно-технічними прийомами. Різноманіття початкових положень, варіативність зусиль, вживаних в грі, забезпечують добру підготовку легкоатлета на початковому етапі навчання.

В процесі гри ті, що займаються привчаються перемикатися з максимально швидкого бігу на повільний і, навпаки, опановують вільний біг. Граючи, ті, що займаються виконують велику кількість пробіжок додатково до тих, які були застосовані в загальній фізичній підготовці і при освоєнні техніки.

Стрибки, що виконуються в іграх, відрізняються тим, що в них немає спеціально підібраного розгону, здійснюються вони будь-яким способом, обумовленим обстановкою, що склалася.

В іграх ті, що займаються часто долають перешкоди. Роблять вони це в найкоротший час, після чого негайно продовжують рух. Всілякі стрибки, що виконуються в іграх в положенні присіду, зміцнюють гомілковостопні суглоби і м'язи ніг. Такий характер вправ готує опорно-руховий апарат до перенесення сильнішого навантаження в стрибках, розвиває координацію в різного роду відштовхуваннях, готуючи тим самим базу для оволодіння складною технікою легкоатлетичних стрибків. Багато кидків м'яча в іграх виконуються через голову, збоку, знизу і тому подібне. Вони можуть бути виконані з місця, з ходу, в стрибку, з різними зусиллями. Кидки проводяться або на дальність, або з метою точно передати м'яч партнерові. Такі кидки розвивають "почуття" кидка, його точність і силу.

Практика роботи із студентськими групами показує, що зазвичай ігри застосовуються на зайнятті один раз: або в підготовчій, або у кінці основної частини. Іноді доцільно провести гру в завершальній частині зайняття.

У підготовчій частині заняття ігри не мають бути напруженими, оскільки через втому впаде інтерес до подальших вправ. Рекомендується в розминку включати ігри, спрямовані на розвиток уваги і швидкості реакції.

Для основної частини заняття підбираються ігри, що сприяють закріпленню і вдосконаленню матеріалу, що вивчається. Навантаження в цих іграх може бути значним. Як правило, гру проводять наприкінці основної частини, на них доводиться пік фізіологічної кривої. Рухливі ігри, що складаються з прискорень і бігу, добре проводити після звичайної розминки. Ігри, що складаються з пробіжок, доповнюються прискореннями і тренуванням старту. Естафети, що складаються з бігу, слід проводити на початку основної частини, після того, як ті, що займаються досить розігрілися і готові до пробіжок з максимальною інтенсивністю. Естафети, що складаються із стрибків на одній нозі, в кроці і інших видах стрибків, рекомендується проводити у кінці основної частини після вдосконалення техніки.

Після складних по координації ігор, застосовуються простіші завдання, що не вимагають концентрованої уваги. Не рекомендується після ігор з бігом, стрибками, з опором проводити ігри, що вимагають точності рухів, збереження рівноваги, складної координації.

У завершальній частині зайняття проводяться ігри малої і середньої рухливості, які сприяють активному відпочинку, а також ігри для організації уваги з нескладними правилами. Ігри, що включаються в завершальну частину, допомагають понизити навантаження, зберегти у студентів приємне враження про зайняття.

1. **ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БІГУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва ігор** | **Основні завдання** |
| 1 | Біг - переслідування по прямій лінії | Розвиток уваги, реакції, навчання біжу по прямій |
| 2 | Забіг із загальним стартом | Розвиток уваги, здібності до прискорення |
| 3 | "Наступ" | Те ж, що в грі 2  |
| 4 | "Човниковий біг" | Освоєння техніки низького старту, розвиток швидкості |
| 5 | Біг по повороту | Освоєння техніки бігу по повороту, вхід і вихід з віражу  |
| 6 | Зустрічний біг | Розвиток уваги, освоєння техніки бігу на фінішу |

1. **Біг - переслідування по прямій лінії**

Основне завдання. Розвиток уваги, реакції, навчання бігу по прямій.

Підготовка. Гра проводиться на рівному майданчику. Кресляться 2 лінії на відстані десяти кроків одна від одної, в 15м креслиться лінія фінішу С.

Опис гри. Учасники діляться на дві команди А і Б. Команда А знаходиться на першій лінії в положенні високого старту, гравці команди Б займають положення, вказане викладачем (навпочіпки, сидячи, лежачи на животі, лежачи на спині і тому подібне). За сигналом викладача команди А і Б одночасно приймають старт. Бігуни команди А намагаються заплямувати гравців команди Б до того, як останні добіжать до лінії С. За кожного заплямованого команда отримує бал; при проведенні наступного забігу команди міняються місцями. Підраховуються загальні результати, і визначається команда переможець.

Правила:

1. За лінією фінішу плямувати гравців не дозволяється,

2. Гру починати по команді викладача.

3. Заздалегідь визначити кількість повторень.

АБ С Ф

І

Н

І

Ш

1. **Забіг із загальним стартом**

Основне завдання: Розвиток уваги, здібності до прискорення.

Підготовка. Гра проводиться на рівному майданчику. Креслиться лінія старту А і на відстані 15-20 м лінія фінішу Б.

Опис гри. У грі беруть участь декілька команд, гравці розраховуються по порядку номерів; учасники приймають старт з положення, яке вкаже викладач: стоячи, сидячи, рука на колінах або з положення низького старту і тому подібне.

Перші номери усіх команд за сигналом стартують з однієї лінії. Потім старт приймають другі номери, треті і так далі. У кожному забігу визначаються зайняті місця: хто прийшов першим, хто другим, третім і так далі.

Правила:

1.До початку гри необхідно визначити спосіб підрахунку балів за зайняте місце в забігу. Наприклад: перший в забігу отримує один бал, другий - два і так далі. В цьому випадку команда переможець визначається по найменшій сумі набраних балів. Можливий і інший варіант підрахунку.

2.Гру починати по команді. Той, що порушив це правило вибуває з гри, а команда отримує за цього гравця нуль балів.

3 2 1 А Б

1. **"Наступ"**

Основне завдання: Розвиток уваги, здібності до прискорення.

Підготовка. Гра проводиться на рівному майданчику. Кресляться дві паралельні лінії на відстані 15-20 м (А і Б).

Опис гри. Гравці команд, що змагаються, вишиковуються в шеренги на лініях А і Б обличчям один до одного. Команди мають умовні назви. За сигналом гравці обох команд, взявшись за руки, йдуть один одному назустріч, намагаючись дотримуватися рівновагу. Коли між шеренгами залишається 2-3 кроки, викладач вимовляє назву однієї з команд. Гравці цієї команди повинні наздогнати і заплямувати своїх суперників в межах майданчика. Підраховується кількість спійманих учасників, і гра триває. Перемагає команда, гравці якої заплямують більше число суперників за однакову кількість пробіжок.

Правила:

1.Не можна давати сигнал на переслідування в суворій черговості: назву однієї і тієї ж команди можна вимовляти кілька разів підряд, щоб був елемент несподіванки.

2.За лінією гравців не плямувати.

3.Один гравець може наздогнати і заплямувати до риси декілька чоловік.

А Б

Варіант. Побудова така ж, але гравці лінії Б приймають положення низького старту. Команда А, взявшись за руки, йде назустріч тим, що стартують. Коли між командами залишається 2-3 кроки, викладач подає сигнал.

**4 "Човниковий біг"**

Основне завдання: Освоєння техніки низького старту, розвиток швидкості.

Підготовка. Гра проводиться на майданчику. Для її проведення креслять дві стартові лінії (А і Б) на відстані 20 м одна від одної.

Опис гри. Дві команди, розділившись кожна на дві половини, займають місця за лініями старту А і Б. Двоє суддів стежать за правильністю прийняття старту. Перші номери одночасно стартують (низький старт) за сигналом, біжать до других номерів і торкаються до їх плеча: дотик є сигналом для старту других номерів, які біжать до третіх номерів і так далі. Естафета завершується, коли колони, що становлять команду, поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, хто закінчив перебігання раніше.

Правила:

1. Якщо в командах непарна кількість гравців, наприклад 9, то в одній колоні буде 4 гравці, а в іншій - 5. В цьому випадку біг розпочинають з тієї сторони, де кількість учасників в команді на одного більше.

2. Якщо гру проводять з подвійними перебіганнями, то в цьому випадку гравець, що виявився першим на протилежній стороні, після передачі йому квачі знову біжить вперед.

А Б

7 5 3 1 2 4 6 8

7 5 3 1 2 4 6 8

**5 Біг по повороту**

Основне завдання: Навчити тих, що займаються розвивати швидкість на повороті, вході і виході з віражу.

Підготовка. Гра проводиться на майданчику. Креслиться коло діаметром 15-20м і дві протилежні стартові лінії, які знаходяться за 3-5 м від кола.

Опис гри. Учасники діляться на дві команди, які вишиковуються на протилежних стартових лініях. За сигналом викладача ті, що спрямовують одночасно приймають старт, входять в поворот і виходять з нього, тобто гравці пробігають повний круг. Це і буде сигналом до початку бігу для наступного учасника.

Правила:

1. Вибігати із старту можна тільки по встановленому сигналу.

2. Гравець, що виконав завдання, повинен торкнутися рукою чергового гравця своєї команди.

3. Гравцям не можна забігати за рису кола.

4. При визначенні переможця враховуються зроблені помилки.

1. **Зустрічний біг**

Основне завдання: Розвиток уваги, освоєння техніки бігу на фініші.

Підготовка. Гра проводиться як на майданчику, так і на стадіоні. Кресляться дві стартові лінії (А і С) на відстані 30 м одна від одної, а посередині між ними - лінія фінішу (Б).

Опис гри. Дві команди, вишикувавшись в колони, займають місця за лініями старту А і С. Бігуни отримують порядкові номери. За сигналом викладача викликані номери одночасно приймають старт і біжать до лінії Б. Гравець, що прийшов першим, отримує однин бал.

Правила:

1. Починати гру можна тільки за сигналом.

2. На фініші бігуни повинні пробігати праворуч від відмітки на лінії фінішу.

3. Команда - переможниця визначається за найбільшою сумою набраних балів.

А Б С

ф

і

н

і

ш

**6. ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Назва ігор | Основні завдання |
| 1 | Передача естафетної палички  | Вдосконалення техніки передачі естафети на місці |
| 2 | Простий естафетний біг | Вдосконалення техніки передачі естафети в русі  |
| 3 | Передача естафети в зоні | Узгодження швидкості двох бігунів для передачі естафети в зоні |
| 4 | Біг з естафетними паличками | Підготовка до змагання |

1. **Передача естафетної палички**

Основне завдання. Вдосконалення техніки передачі естафети на місці.

Підготовка. На майданчику креслиться лінія А.

Опис гри. Учасники діляться на дві або декілька команд і вишиковуються в колону по одному на відстані 1-1,5 м один від одного. Естафетна паличка у того, що замикає. За сигналом викладача, останній в колоні передає естафетну паличку тому, що стоїть попереду. Виграє команда, що швидше закінчила передачу естафети.

Правила:

1. Естафету передавати кожному гравцеві.

2. Після закінчення гри, той, що спрямовує піднімає руки вгору.

3. Заздалегідь визначити число повторень гри.

А

1. **Простий естафетний біг**

Основне завдання. Вдосконалення техніки передачі естафети в русі.

Підготовка. На майданчику, стадіоні, в залі креслиться по одному розміченому майданчику на кожну команду. Максимальна довжина етапу 15-20 м, на повороти етапу ставляться прапорці Б і С або інші предмети, означається поперечна лінія фінішу і старту А.

Опис гри. Учасники діляться на дві або декілька команд. Команди вишиковуються у лінії старту А. За сигналом перший номер стартує з лінії А і проходить повний круг, огинаючи прапори С і Б, потім передає естафетну паличку другому номеру, що вийшов на старт на лінію А і так далі. Виграє команда, гравці якої швидше завершують передачу естафети.

Правила:

1. У командах зробити розрахунок за порядком номерів.

2. Гру починати за сигналом із заздалегідь визначеного початкового положення (низького старту, сидячи і так далі).

3. Кожен гравець повинен оббіжать прапорці на поворотах. За порушення правил, команда отримує штрафні бали.

1. **Передача естафети в зоні**

Основне завдання: Узгодження швидкості двох бігунів для передачі естафети в зоні.

Підготовка. На майданчику або стадіоні означають коридор АБ (зону передачі естафети) завдовжки 10-15м, від коридору (по обидві сторони), на відстані 10 м ставлять поворотні знаки.

Опис гри. У грі бере участь декілька команд; усі бігуни повинні мати порядкові номери. Перші номери стоять на лінії А, другі - на лінії Б і так далі. За сигналом перші номери приймають старт, огинають прапорець і передають естафетну паличку другим номерам в зоні Б-А. Другі номери огинають прапори С і передають естафетні палички третім номерам, що зайняли місце перших номерів, четверті номери в цей час займають місця других номерів і так далі. Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Правила:

1. Викладач дає старт тільки першим номерам.

2. Якщо передача естафети проводиться поза коридором, команда карається штрафними балами.

1. **Біг з естафетними паличками**

Основне завдання. Підготовка до змагань.

Підготовка. Провести на біговій доріжці або розміченому майданчику деяку кількість ліній, що знаходяться на однаковій відстані одна від одної. У наведеному прикладі таких ліній проведено 8.

Опис гри. Беруть участь дві або декілька команд, бігуни кожної з них повинні мати свої порядкові номери. За сигналом, перші номери приймають старт і біжать до других номерів, передають їм естафету, а самі залишаються на лінії В. Другі номери передають естафету третім номерам, а самі залишаються на лінії С і так далі.

Правила:

1. На старті необхідно поставити по два бігуни, аби заповнити вільне місце, що з'явилося на лінії А після відходу із старту перших.

2. Дев'яті номери приймуть участь у бігу тільки на початку другого кола.



1. **ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БІГУ З ПЕРЕШКОДАМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва ігор** | **Основні завдання** |
| 1 | Біг по відмітках | Сприяє оволодінню ритмом і швидкістю бігу |
| 2 | Біг із скакалкою | Оволодіння рухом предмета під час бігу |
| 3 | Біг через "канави" | Оволодіння технікою подолання перешкоди в кроці |

1. **Біг по відмітках на землі**

Основне завдання: Гра сприяє оволодінню ритмом і швидкістю бігу.

Підготовка. Гра проводиться на майданчику. Креслиться стартова лінія А, від неї на відстані 15-20 м на повороти етапу ставляться прапорці або інші предмети. Від стартової лінії на відстані 1-1,5 м (залежно від контингенту тих, що займаються) на доріжках наносяться відмітки. Кількість доріжок повинна відповідати кількості команд.

Опис гри. Учасники діляться на дві або декілька команд. Команди вишиковуються на лінії старту А. За сигналом викладача "На старт"! ті, що стоять першими в команді, приймають низький старт. По команді "Руш"! починають біг, не наступаючи на відмітки, біжать до прапорців на поворотах і повертаються в початкове положення. Виграє команда, учасники якої показали кращий час і мали менше порушень.

Правила:

1. Гру починають за сигналом із заздалегідь визначеного початкового положення (низького старту, високого старту, упору сівши і так далі).

2. Гравець, що наступив на відмітку (риску), отримує штрафний бал. Перші гравці стоять у стартової лінії, не заступаючи за неї.

3. Команда, що має більше штрафних балів, не може вважатися переможницею, якщо навіть закінчить гру швидше.

Варіант. Естафету можна поєднувати з бігом через перешкоди (набивні м'ячі, гімнастичні палиці та ін.).

1. **Біг із скакалкою**

Основне завдання. Оволодіння рухом предмета під час бігу.

Підготовка. На майданчику креслиться стартова лінія А, на відстані 10-15 м від неї ставлять поворотні знаки (прапорці, коло та ін.). У кожної команди має бути скакалка.

Опис гри. У грі беруть участь дві або декілька команд. Гравці вишиковуються на стартовій лінії в колону по одному. У гравця,що спрямовує скакалка. За сигналом, гравці із скакалками пробігають відрізок до поворотного знаку, а назад повертаються бігом, передають скакалку наступному учасникові, самі стають в кінець колони. І так до тих пір, доки завдання не виконають усі гравці. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

Правила:

1. Гру починають за сигналом.

2. Якщо гравець зачепився за скакалку, команда, карається штрафним балом.

Варіанти:

а) та ж гра, але бігти із скакалкою до і після поворотного знаку;

б) та ж гра, але біг із скакалкою виконують стрибками на одній або двох ногах.

А

1. **Біг через "канави"**

Основне завдання. Оволодіння технікою подолання перешкоди в кроці.

Підготовка. Для проведення гри на майданчику креслиться стартова лінія А, через 5-5,5 м одна від одної три - чотири умовні перешкоди - канави і лінія фінішу В.

Опис гри. У грі беруть участь дві або декілька команд. Побудова та ж, що і в попередній грі (2). За командою викладача ті, що спрямовують від кожної команди біжать до лінії фінішу В і "в кроці" перестрибують через канави. Той, хто прибігає першим, приносить команді бал, другий - два і так далі.

Після цього дають другий старт, потім третій, четвертий і так далі. Виграє команда, учасники якої набрали найменшу кількість балів.

Правила:

1. За кожне порушення правил при подоланні перешкод команді додається штрафний бал.

2. Гравці, які виконали завдання, залишаються за лінією фінішу В.

Варіант: та ж гра, але змагання між учасниками проводяться без перерви, коли кожен учасник біжить до фінішної лінії і повертається назад звичайним бігом, перетинаючи лінію старту. Потім завдання виконує другий учасник, і так до тих пір, доки те ж саме завдання виконає останній учасник команди. Перемагає команда, яка раніше завершить біг.

А В

1. **ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СТРИБКІВ В ДОВЖИНУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва гри** | **Основні завдання** |
| 1 | Біг- переслідування із стрибком | Вдосконалення техніки розгону, розвиток швидкості |
| 2 | Хто далі стрибне? | Освоєння техніки відштовхування, польоту і приземлення |
| 3 | Стрибок в довжину | Те ж саме, що і в попередній грі |
| 4 | Через скакалку | Формування реакції стрибуна, освоєння відштовхування |
| 5 | Обручі на землі | Розвиток стрибучості, швидкості, уваги |
| 6 | Стрибни далі | Вдосконалення техніки відштовхування |

1. **Біг - переслідування із стрибком**

Основне завдання. Вдосконалення техніки розгону, розвиток швидкості.

Підготовка. Для проведення гри необхідно мати еластичний шнур, секундомір. Гра проводиться на стадіоні. На доріжці розгону наноситься стартова лінія А, в 1,50 - 2 м від ближнього краю ями натягується шнур на висоті 80-90 см.

Опис гри. У суддівстві беруть участь два помічники: № 1 знаходиться біля ями для стрибків, № 2 - у лінії старту. У грі беруть участь дві або декілька команд. Гравці розраховуються по порядку номерів і вишиковуються у лінії старту А. Стрибуни однієї команди приймають старт і за сигналом помічника № 2 починають біг, якнайшвидше пробігаючи по розгону, відштовхуються з будь-якого місця, перестрибують через шнур і приземлюються. У момент приземлення гравця помічник № 1 дає сигнал про старт наступному стрибунові. Він же вмикає секундомір під час старту першого номера і вимикає його на момент приземлення останнього. Потім стартує друга команда. Виграє команда, гравці якої витратять менше часу на стрибки.

Правила:

1. Якщо при стрибку учасник зачепив шнур, то стрибок повторюється.

2. Після приземлення гравець з ями повинен вийти вперед.

 \* № 1

А

\* № 2

**2. Хто далі стрибне?**

Основне завдання. Освоєння техніки відштовхування, польоту і приземлення.

Підготовка. Еластичний шнур зміцнюється в ямі для стрибків на висоті і відстані, що відповідають можливостям учасників. На доріжку розгону наноситься стартова лінія А. Простір, за еластичним шнуром, ділиться на 10 зон (від 1 до 10), шириною по 20 см кожна.

Опис гри. Гравці команд стрибають по черзі. Стрибуни відштовхуються на доріжці розгону, не беручи до уваги при цьому дошку для стрибків. Гравці повинні перестрибнути через еластичний шнур, не зачепивши його; стрибуни отримують кількість балів, що відповідає номеру зони. Команда-переможниця визначається по найбільшій сумі набраних балів усіма членами команди.

Правила:

1.Торкання еластичного шнура зараховується як спроба, але бали за такий стрибок не нараховуються.

2.Гравці кожної команди стартують за сигналом викладача.

3.Гравець, що виконав стрибок, після приземлення йде вперед, інакше спроба не зараховується.

 А

**3. Стрибок в довжину**

Основне завдання. Освоєння техніки відштовхування, польоту і приземлення.

Підготовка. Інвентар і розмітка ями для стрибків так само, як в грі 2. На доріжці для розгону кресляться зони шириною 20 см.

Опис гри. Беруть участь дві команди, усі стрибуни яких мають порядкові номери. Учасники стрибають по черзі в порядку своїх номерів. Стрибуни відштовхуються на доріжці для розгону, перестрибують еластичний шнур, не зачепивши його, і приземлюються якнайдалі за еластичним шнуром. Стрибун отримує кількість балів, що відповідає сумі номера зони відштовхування і номера зони приземлення. Наприклад, перший номер стрибнув, відштовхнувшись в зоні 2, і приземлився в зоні 3, отже, він отримує 2+3=5 балів. Команда-переможниця визначається за найбільшою сумою набраних балів.

Правила:

1. За торкання шнура додаються штрафні бали.

2. Початок спроби кожного гравця регулює викладач.

3. Те ж, що і в грі 2.

 А

1. **Через скакалку**

Основне завдання. Формування реакції стрибуна, освоєння відштовхування.

Підготовка. Для проведення гри потрібна скакалка або шнур.

Опис гри. Усі учасники стають в загальне коло і розраховуються на перший-другий. Викладач, стоячи в центрі круга, обертає скакалку, а ті, що грають рухаючись по кругу, перестрибують через скакалку поштовхом однієї ноги. Встановлюється час гри (2-3 хв.). Перемагає команда, учасники якої наберуть меншу кількість штрафних балів.

Правила:

1. Гравець, що зачепив скакалку або не виконав стрибок, отримує штрафний бал.

2. За сигналом викладача гравці змінюють напрямок руху.

3. Спосіб стрибків слід визначити заздалегідь (на двох, на одній, в присіді і так далі).

Варіант. Гра проводиться з вибиванням. В цьому випадку виграє команда, у якої після закінчення контрольного часу залишиться більше гравців.

1. **Обручі на землі**

Основне завдання: розвиток стрибучості, швидкості і уваги.

Підготовка. На майданчику (чи в спортивній залі) розкладають 6-7 обручів (чи кресляться кола) на відстані 40-50 см один від одного на одній лінії, креслиться лінія старту А. Встановлюється поворотний знак або прапорець.

Опис гри. У грі беруть участь дві команди. Гравці шикуються на лінії старту. За сигналом викладача ті, що спрямовують виконують стрибки на двох ногах з обруча в обруч. У зворотному напрямку виконують звичайний біг, віддають "квача" наступному гравцю. Перемагає та команда, гравці якої швидше виконають стрибки.

Правила:

1. Гравці, що стоять попереду, повинні знаходитися у лінії старту.

2. Потрібно обов'язково обігнути кінцеву ціль (предмет, прапорець).

3. Гравець, що виконав завдання, стає в кінець своєї колони.

4. Гравець, що наступив на лінію кола або обруча, отримує штрафний бал.

Варіанти:

а) та ж гра, але стрибки виконують на одній нозі (чи з ноги на ногу);

б) стрибки виконують в прямому і зворотному напрямках.

1. **Стрибни далі**

Основне завдання. Вдосконалення техніки відштовхування.

Підготовка. Гра може проводитися на стадіоні, майданчику, в залі. Для проведення креслиться лінія старту А, а через 20-30 м - лінія фінішу В.

Опис гри. Гравці діляться на декілька команд і шикуються на стартовій лінії в колони по одному на відстані 2 м один від одного. За сигналом викладача ті, що спрямовують від кожної команди стрибають в довжину з місця від лінії старту. З місця приземлення тих, що спрямовують, стрибають чергові гравці і так до того часу, доки усі учасники не виконають по одному стрибку. Перемагає команда, яка першою прийде до фінішу.

Правила :

1. Якщо гравець впав, його приземлення визначається за найближчим місцем торкання землі до стартової лінії.

2. Гравці виходять на старт по черзі або на розсуд капітанів, але кожен має право тільки на один стрибок.

3. Місце приземлення гравців відмічають крейдою.

1. **ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СТРИБКІВ У ВИСОТУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва гри** | **Основні завдання** |
| 1 | Хто вище стрибне? | Оволодіння ритму, поштовху, вдосконалення координації рухів |
| 2 | Стрибни в щілину | Вдосконалення техніки розгону і переходу через планку |
| 3 | Кидай вище | Вдосконалення техніки відштовхування, розвиток силових здібностей |
| 4 | Хто вищий? | Вдосконалення техніки відштовхування |
| 5 | Стрибки в глибину | Вдосконалення техніки відштовхування |
| 6 | Змагання з оцінюванням стрибків в балах | Вдосконалення окремих елементів техніки і ритму руху |

1. **Хто вище стрибне?**

Основне завдання. Освоєння ритму, поштовху, вдосконалення координації рухів.

Підготовка. Для проведення гри необхідно мати м'яч (його підвішують на стійці або гілці дерева). Краще, якщо м'яч висить на блоці і його можна легко піднімати і опускати.

Опис гри. Гравці шикуються на відстані 3-4 кроків від місця виконання стрибків. Викладач визначає спосіб стрибка: 1) з місця торкнутися рукою м'яча; 2) з розгону торкнутися коліном м'яча; 3) торкнутися м'яча ногою.

За виконання стрибка гравець отримує бал. Перемагає той гравець, який в усіх способах стрибків набере найбільшу кількість балів.

Правила:

1. Гравцям високого зросту підвішують м'яч вище, а маленького зросту - нижче.

Варіант. Кожен гравець по черзі намагається ногою торкнутися м'яча. Після кожного туру м'яч піднімається вище. Хто зуміє торкнутися ногою м'яча на висоті, не доступній іншим, той і переможець.



1. **Стрибни** **в щілину**

Основне завдання: Вдосконалення техніки розгону і переходу через планку.

Підготовка. Для проведення гри потрібні: стійки для стрибків у висоту, дві планки. На стійки для стрибків у висоту кладуть дві планки (нижня може бути на висоті 130 см, верхня - на 80-100 см вище).

Опис гри. У грі бере участь будь-яка кількість гравців. Вони з розгону стрибають встановленим способом через щілину, що утворили двома планками. Поступово верхню планку встановлюють все нижче. Переможцем оголошується гравець, який стрибне через найвужчу щілину.

Правила: Помилкою вважається, якщо одна з планок збита.

Варіант. Можна ускладнити завдання за рахунок зближення стійок.

1. **Кидай вище**

Основне завдання. Вдосконалення техніки відштовхування, розвиток силових здібностей.

Підготовка. Для проведення ігри потрібні: планка для стрибків у висоту, набивний м'яч.

Опис гри. Гравці, затиснувши між ступнями набивний м'яч, по черзі підстрибують, згинаючи ноги і намагаючись перекинути м'яч через планку для стрибків у висоту. Той, хто перекине м'яч через планку, встановлену на висоті, яка не доступна іншим, оголошується переможцем.

Правила:

1. Початкова висота встановлюється відповідно до підготовленості тих, що займаються.

2. Учасник має право по три спроби на кожній висоті.

3. Гравець, що не перекинув м'яч через планку три рази підряд, вибуває з гри.

1. **Хто вищий?**

Основне завдання. Вдосконалення техніки відштовхування.

Підготовка. Гра проводиться на стадіоні або в залі. Планка встановлюється на висоті, доступній для гравців обох команд.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. Стрибають поточно, спочатку гравці однієї команди, потім іншої. Якщо в одній зі спроб (всього 2) учасник здолав планку, він продовжує змагання на наступній висоті. Після другої невдалої спроби гравець вибуває зі змагань. Перемагає команда, в якій залишилося більше учасників. Можна розіграти і особисто-командну першість, визначивши чемпіона групи.

Правила:

1. Викладач може нараховувати бали командам за правильність відштовхування і приземлення.

2. Сума балів приплюсовується до показаного результату, що може бути виражений в балах.

1. **Стрибки в глибину**

Основне завдання. Вдосконалення техніки відштовхування.

Підготовка. Гру можна проводити там, де є яма з піском або м'який настил. У спортивній залі використовують гімнастичного коня, козла і інші приладдя.

Опис гри. Ті, що займаються вишиковуються в колону по одному на відстані 1 м від піднесеності (коня, козла, тумбочки). За сигналом учасники стають на високий снаряд, виконують стрибок в глибину, відштовхуючись двома ногами. Приземлюються на мати або до ями з піском (І). Виграє той, хто далі стрибне.

Правила:

1. Приземлятися необхідно м'яко на напівзігнуті ноги.

2. Суддя фіксує місце приземлення або крейдою або кілочком.

Варіанти:

а) стрибок в глибину в ціль (ІІ), для цього креслиться коло на місці приземлення (крейдою, шнуром і так далі);

б) такий саме стрибок в глибину, але через перешкоду, відштовхуючись двома ногами (ІІІ);

в) стрибки в глибину з розгону. Спочатку з малого розгону (3-4 м), а потім збільшуючи його; відштовхуються однією ногою.



1. **Змагання з оцінюванням стрибків в балах**

Основне завдання: Вдосконалення окремих елементів техніки і ритму руху в цілісному стрибку.

Підготовка. Гра проводиться на стадіоні або в спортивній залі. Необхідний інвентар: еластичний шнур для стрибків у висоту.

Опис гри. Беруть участь дві команди, усі члени яких мають порядкові номери. Учасники повідомляють, яку висоту вони хочуть здолати. Стрибуни кожної команди стрибають по черзі, в порядку своїх номерів. Якщо стрибун здолав висоту, то його команді за кожну таку висоту нараховується певна кількість балів. Наприклад: 110 см –1 бал; 120 см - 2 бали і так далі.

Для визначення команди-переможниці необхідно підрахувати загальну суму балів, набраних кожною командою.

Правила:

1. Невдала спроба не оцінюється.

2. Змагання проводяться по заздалегідь визначеній сумі балів : 25 або 50 балів.

1. **ІГРИ, ЯКІ СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ МЕТАННЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва гри** | **Основні завдання** |
| 1 | Кидай влучно | Придбання навичок метання |
| 2 | Потрапити в ціль | Придбання навичок прицільного метання |
| 3 | Хто сильніший і вправніший? | Вдосконалення кидка і лову м'яча, що відскочив |
| 4 | Боротьба за зону | Придбання навичок штовхання м'яча |
| 5 | Штовхання через перешкоду | Вдосконалення техніки штовхання м'яча з місця |
| 6 | Штовхання з покаранням | Вдосконалення навичок в штовханні м'яча |

1. **Кидай влучно**

Основне завдання: Придбання навичок метання, розвиток силових здібностей.

Підготовка: Гра проводиться на майданчику або в спортивній залі. Креслиться стартова лінія А, від неї на відстані 8-10 м малюють коло В радіусом 1 м. Для проведення гри необхідно мати набивні м'ячі (їх кількість визначають, виходячи з кількості команд).

Опис гри: Учасники діляться на дві команди і вишиковуються за лінією старту. За сигналом викладача ті, що спрямовують з м'ячами біжать до кола В, стають в коло, повертаються обличчям до команди і метають м'яч тим, що стоять попереду колони. Той, хто упіймав м'яч, повторює завдання попереднього гравця. Виграє команда, останній гравець якої першим передає м'яч тому, що спрямовує.

Правила:

1. Способи метання визначає викладач (знизу, через голову, від грудей і так далі)

2. Заздалегідь обумовлюється кількість повторень.

3. Гравець, що виконав завдання, назад повертається по правій стороні.

4. При кидку заходити за стартову лінію або виходити з кола заборонено.

1. **Потрапити в ціль**

Основне завдання. Придбання навичок прицільного метання різними способами (однією або двома руками).

Підготовка. Гра проводиться на майданчику або в спортивній залі. Креслиться стартова лінія А, від неї на відстані 10-15 м - мішень (три кола, які позначаються цифрами 1, 5, 10). Інвентар: набивні м'ячі.

Опис гри. У грі беруть участь декілька команд. Вони вишиковуються на стартовій лінії А. За сигналом викладача ті, що спрямовують від кожної команди кидають набивні м'ячі, намагаючись потрапити в коло. Те ж саме виконують і інші гравці. Визначають як особисту, так і командну першість. Переможець в особистій першості і команда-переможниця визначаються за найбільшою сумою набраних балів.

Правила:

1. Гравець, що виконав кидок, стає в кінець своєї колони.

2.Кидки гравці виконують по черзі.

3.Якщо гравець не потрапляє в ціль, бали не нараховуються.

4.Спосіб метання визначає викладач.



1. **Хто сильніше і вправніше?**

Основне завдання. Придбання навичок сильного кидка і лову м'яча, що відскочив.

Підготовка. Гра проводиться в спортивній залі або на майданчику, де є глуха стіна. Від стіни, на відстані 8-10 м, креслиться лінія старту А, від якої починають метання, а від неї через кожен метр - лінії з цифрами. Інвентар: тенісні м'ячі.

Опис гри. У грі можуть брати участь 11-13 учасників. Кидати тенісні м'ячі починають від першої лінії в стінку, намагаючись упіймати їх з відскоку. Після декількох (5-6 разів) метань переходять на іншу, потім - на третю лінію, поступово збільшуючи відстань від стіни. Перемагає той, хто кине м'яч з найдальшої лінії і упіймає його з відскоку.

Правила:

1. Кількість кидків на кожній лінії визначає викладач.

2. Результати заносяться в протокол.

3. Якщо в процесі гри виявиться декілька гравців, що виконали кидки з далекої лінії, то переможцем вважають того, хто більше разів виконає кидки з останньої лінії.

4. Кидки виконують по черзі.



1. **Боротьба за зону**

Основне завдання. Придбання навичок штовхання м'яча різними способами.

Підготовка. Гра проводиться на майданчику або в спортивній залі. Для її проведення кресляться дві контрольні лінії А і В на відстані 6-7 м одна від одної. Інвентар: набивні м'ячі.

Опис гри. Гравців ділять на дві команди і вишиковують на контрольних лініях в колони по одному. Викладач визначає спосіб метання. За його сигналом ті, що спрямовують від кожної команди штовхають свого м'яча. З місця падіння м'яча його штовхають наступні гравці. І так по черзі усі гравці однієї та іншої команди виконують завдання. Перемагає команда, гравці якої зайдуть далі за контрольну лінію.

Правила гри:

1. Метання м'яча виконувати тільки за сигналом викладача.

2. Місце падіння м'яча відзначається крейдою.

3. Кількість повторень визначає викладач.

4. Гравець, що виконав кидок, стає в кінець своєї колони.

1. **Штовхання через перешкоду**

Основне завдання. Вдосконалення техніки штовхання м'яча з місця.

Підготовка. Для проведення гри необхідно мати дві стійки заввишки 3 м, еластичний шнур, набивний м'яч вагою 1,5-2 кг. Перед стійками через кожен метр (4-5 ліній) визначають зону штовхання і зону за стійками.

Опис гри. У грі бере участь будь-яка кількість гравців. За сигналом викладача гравці штовхають м'яч з першої, потім з другої, третьої лінії і так далі через перешкоду. Результат складається з двох цифр: номера лінії зони штовхання і лінії зони, де впаде м'яч (наприклад: 2+5 = 7 балів). Перемагає той, хто за визначену кількість штовхань набере найбільшу суму балів.

Правила:

1. Кількість спроб і спосіб штовхання визначає викладач.

2. Спроби гравці виконують по черзі.

3. Гравець, що виконав спробу, йде за зону штовхання.

1. **Штовхання з покаранням**

Основне завдання. Вдосконалення навичок в штовханні м'яча, вміння концентрувати увагу на результаті.

Підготовка. Для проведення гри необхідно мати набивні м'ячі (вагою 2-3 кг), позначити зону штовхання, від неї через 4 м лінію, де починається зона падіння снаряда. Зону падіння означають десятьма лініями через кожні 30 см. Половина з них (ближче до лінії зони) буде мінусовою, а ті, що чимдалі, - з плюсовими цифрами.

Опис гри. Гравці діляться на декілька команд (по 4-5 гравці в кожній) і вишиковуються біля зони штовхання в колони по одному. Потім кожен з них по черзі виконує завдання. У протокол записують плюсові або мінусові бали (залежно від того, де впаде м'яч). Перемагає гравець, що набрав найбільшу кількість плюсових балів(мінусові віднімаються). Команда - переможець визначається загальною сумою плюсових балів, набраних гравцями команди.

Правила:

1. Кількість повторень визначає викладач.

2. Один з кращих варіантів штовхання - серіями (по 5-6 штовхань у кожній).

3. Для ведення протоколу і підрахунку балів призначається секретар.

4. Ознайомити гравців з технікою безпеки при штовханні.

**11. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ**

1. **Хто найшвидший?**

Основне завдання: Виховання реакції на сигнал, швидкості, вдосконалення стартового розгону.

Підготовка. Гра може проводитися як на стадіоні, так і на майданчику. Креслиться лінія старту А, на відстані 20-25 м від неї - лінія фінішу В .

Опис гри. У грі беруть участь декілька команд. Команди вишиковуються колонами на стартовій лінії. Учасники приймають старт з положення, яке вказує викладач: з положення низького старту; високого; з упору сидячи або лежачи; стоячи обличчям або спиною до стартової лінії. Перемагає та команда гравці, якої частіше були на фініші першими.

Правила:

1. Кожен гравець втікає тільки за сигналом викладача.

2. Судді-помічники ведуть підрахунок балів.

3. Гравець, що втік раніше сигналу викладача, карається штрафним балом.

4. Учасники, що виконали завдання, залишаються за лінією фінішу.

5. Гра повторюється декілька разів.

А В

 ф

і

 н

і

 ш

1. **День і ніч**

Основне завдання: Вдосконалення швидкості реакції на слухові сигнали, швидкості бігу.

Підготовка. У середині майданчика кресляться дві паралельні лінії на відстані 1-1,5 м одна від одної.

Опис гри. Група ділиться на дві рівні команди, гравці яких вишиковуються біля своїх ліній в шеренги обличчям один до одного. Одна команда отримує назву "День", інша - "Ніч". Викладач стає збоку майданчика, щоб усі гравці його бачили, і виконує різні гімнастичні вправи, які усі учасники повторюють. Несподівано він вимовляє: "День". Гравці цієї команди повинні втекти за лицьову лінію свого майданчика, а гравці команди "Ніч" - наздогнати і заплямувати їх в межах майданчика. За кожного спійманого гравця команді нараховується штрафний бал. Потім команди знову стають в початкове положення і гра триває. Гра ведеться до певної кількості штрафних балів або на якийсь час. Виграє команда, чиї гравці наберуть меншу кількість штрафних балів.

Правила:

1. Забороняється плямувати гравців за лицьовими лініями майданчика.

2. Заплямованим вважається гравець, якщо до нього доторкнулися.

3. Спіймані гравці після підрахунку знову беруть участь у грі.

Варіант: гру можна варіювати за рахунок зміни початкових положень тих, що грають.

**12. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ СИЛИ**

1. **На руках**

Підготовка. На майданчику креслиться лінія старту і від неї в 5-6 м - лінія фінішу.

Опис гри. Гравці розбиваються на команди і стають в колони по одному. Перші номери кожної команди приймають положення упору лежачи на стартовій лінії і за сигналом починають на руках просуватися вперед до лінії фінішу. Той, хто раніше перетне лінію старту, отримує бал. Після цього змагається друга пара і так далі. Команда, що набрала більшу кількість балів є переможницею.

Правила:

Черговий гравець в команді починає просуватися вперед, як тільки його партнер перетне лінію старту.

Варіант: 1. Назад можна повертатися іншим способом (стрибками, бігом).

1. **"Тачка"**

Підготовка. На майданчику позначається стартова лінія і від неї на відстані 4-5 м - лінія повороту.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди і вишиковуються за порядком номерів. Перші номери кожної команди приймають положення упору лежачи ноги нарізно. Другі номери піднімають їх за ноги до рівня пояса. Перші номери, пересуваючись на руках, і другі, тримаючи партнерів за ноги, зображають "тачку". За сигналом пари стартують одночасно, досягають лінії повороту і повертаються назад. Як тільки гравці перетнуть стартову лінію, вони міняються місцями. Виграє команда, яка раніше завершить естафету.

Правила: 1. Гравці, що виконали завдання, стають в кінець колони.

**13. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ**

1. **Естафета з викликом номерів**

Підготовка. На майданчику креслиться лінія старту, за 1-2 м від неї попереду позначається лінія фінішу і на відстані 15-20 м встановлюються проти кожної колони прапорці або набивні м'ячі.

Опис гри. Гравці діляться на 2-4 команди, вишиковуються в колону по одному за порядком номерів. Викладач викликає будь-який номер, наприклад "п'ять". П'яті номери команд біжать вперед, оббігають предмет і повертаються на свої місця. Хто першим перетне фінішну лінію, отримує бал. Гравців викликають у будь-якому порядку, при цьому паузи для підведення підсумків після кожного виклику не роблять. Новий виклик лунає відразу після того, як останній гравець перетне лінію фінішу. Гра припиняється після того, як кожен стартує 2-3 рази. Виграє команда, що набрала більше балів.

Правила:

1. Якщо обидва гравці фінішують одночасно, то бал присуджується і тій і іншій команді.

2. Якщо гравець не добіжить до повороту, він вважається таким, що програв.

3. Якщо грають три команди, перший в забігу отримує 2 бали, другий – 1 бал, третій - не отримує бали.

1. **Лов парами**

Підготовка. Майданчик (волейбольний або менший), обмежений лініями, є місцем, де розташовуються гравці.

Опис гри. Обирається той, що водить, який перед грою стає за межи майданчика. За сигналом він вбігає всередину майданчика і переслідує одного з тих, що грають. Засаливши його, робить спійманого своїм помічником. Взявшись за руки, вони біжать ловити нового гравця, намагаючись оточити його вільними руками. Спійманий гравець відходить в сторону і чекає, коли пара гравців упіймає ще одного бігаючого по майданчику. Після цього складається друга пара, яка також ловить інших гравців. Кожного разу з двох спійманих ловцями складається нова пара. Гра триває до тих пір, доки на майданчику залишиться один не спійманий гравець.

Правила:

1. Гравці не повинні забігати за межі майданчика і вириватися після того, коли ловці зімкнуть руки навколо спійманого.

2. Хапати за одяг і руки не можна, в цьому випадку спійманий відпускається.

3. Якщо правила порушили бігаючи гравці, вони вважаються спійманими.

Варіант: Лов ланцюжком. Той, що водить, наздогнавши і засаливши гравця, бере його за руку, і вони удвох починають переслідувати інших. Третій гравець приєднується до них і так далі. Ланцюжок ловців збільшується, переможцем вважаються два останні учасники, яких не упіймали.

**14. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ**

1. **"Стонога"**

Підготовка. На майданчику проводиться стартова лінія, від неї на відстані 15-20 м ставиться стійка або інший предмет.

Опис гри. Гравці діляться на дві команди і вишиковуються в колону по одному на стартовій лінії. Кожен хто грає в колоні обхоплює руками того, що стоїть попереду. За сигналом гравці в колонах біжать вперед до стойки, огинають її і повертаються назад, пробігаючи стартову лінію. Під час бігу гравці тримаються за пояс тих, хто стоїть попереду. Виграє команда, гравці якої пробігли усю дистанцію, не відокремившись, і раніше перетнули стартову лінію усією колоною.

Правила:

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, що біжить попереду.

3. Усі, що стоять в колоні повинні обігнути стойку. Команді, гравець якої порушив правила, нараховуються штрафні бали.

Варіант: Можна проводити гру, умовившись, що гравці приєднуються один до одного по черзі " потягом", тобто спочатку стойку оббігає перший номер, потім до нього приєднується другий і так далі. Правила гри залишаються колишніми. Оскільки в цьому варіанті гра потребує витривалості, при її повторенні гравці в колонах розташовуються в зворотному порядку.

1. **Переправа**

Підготовка. Інвентар: чотири гімнастичні лавки. Кресляться дві стартові лінії А і В.

Опис гри. У грі беруть участь дві команди, гравці яких діляться навпіл і вишиковуються як для зустрічної естафети. За лінією старту у однієї з колон стоять поруч дві гімнастичні лавки. На одній з них знаходяться гравці цієї колони. За сигналом викладача вони нахиляються і спільними зусиллями пересувають лавку вперед по ходу руху до протилежної колони. Зробивши це, вони усією групою перебираються на передню лавку і таким чином підтягують ту, що стоїть ззаду. Як тільки обидві лавки опиняться за лінією фінішу, місце на одній з лавок займають гравці протилежної колони, які так само як і їх товариші по команді, пересуваються вперед. Виграє команда, чиї гравці раніше виконають завдання.

Правила:

1. Якщо гравець під час пересування лавок оступився і торкнувся підлоги, він вибуває з гри.

2. Пересувати лавку необхідно одночасно за умовним сигналом капітана.

1. **Естафета "пінгвінів"**

Підготовка. Інвентар: набивні м'ячі. Креслиться лінія старту А і від неї на відстані 14-16 м лінія фінішу В.

Опис гри. Учасники шикуються, як для зустрічної естафети. Ті, що спрямовують колони першої групи затискають між ногами (вище за коліна) набивний м'яч. За сигналом ті, що спрямовують починають просуватися вперед (бігом, стрибками) і, досягнувши протилежної лінії, передають м'яча тим, що спрямовують зустрічні колони. Так діють усі гравці. Виграє команда, гравці якої швидше завершать естафету.

Правила:

1. Якщо м'яч впав на землю, його треба підібрати і продовжити гру.

2. Учасники, що закінчили пробіжку, встають в кінець своїх колон.

3. Спосіб пересування визначається викладачем.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.- К.: Держкомспорт, 2004.- 16 с.

2. Цільова комплексна програма « Фізичне виховання – здоров′ я нації» від 28.10.98 р.

3. Фізичне виховання: Навчальна програма для ВНЗ України III – IV рівнів акредитації / Укладачі Раєвський Р. Т., Третьяков М. О., Канішевський С. М., Краснов В. П., Козубей П. С. – К: 2003.- 44 с.

4. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІД, 2000.- 184 с.

5. Колесник В. Я. Управление психоэмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Тип ФК., 1999.- №8.- С.46-47.

6. Рапорт Л. А. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта. //Типик.-2002.-№1.- С.52-54.

7. Беляев Л. В. Подвижные игры. Учебник для ин-тов физ. культуры.М.: ФиС, 1974.- 156 с.

8. Приступа С., Слимаковский О., Лукьянченко М. Украинские народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. Дрогобыч: Измерение, 1999.- 128 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т. Ю. Круцевич.- К.:Олімпійська література, 2008.- 366 с.

10. Максаков А., Тумакова Т. Учите играя. М.: Просвещение ,2005. – 144с.

11. Коровина Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. - М.: Наука, 1999.-С.123-176

Методичні рекомендації

Фідірко Марина Олександрівна,

Смолякова Ірина Дмитріївна,

 Подгорна Вікторія Віталіївна,

Нікітченко Маргарита Борисівна

**ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ**

**НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**